

تأثير تمارين تنافسية وفقاً لمساحات تدريبية في تطوير بعض متغيرات الاداء المهاري المركب لدى لاعبي كرة القدم

أ . م . د . حسن هاشم عبدالله

كاروان فايق حبيب

hassan.abdulla@uoh.edu.iq

مستخلص البحث

هدف البحث الى إعداد تمارين تنافسية وفقاً لمساحات تدريبية في تطوير بعض متغيرات الاداء المهاري المركب لدى لاعبي كرة القدم ، والتعرف على تأثير تمارين تنافسية وفقاً لمساحات تدريبية في تطوير بعض متغيرات الاداء المهاري المركب لدى لاعبي كرة القدم ، والتعرف على الفروق في تطوير بعض متغيرات الاداء المهاري المركب قيد الدراسة بين لاعبي المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي ، والتعرف على الفروق في تطوير بعض متغيرات الاداء المهاري المركب قيد الدراسة بين لاعبي المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين البعدي والبعدي ، وافترض البحث على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي في تطوير بعض متغيرات الأداء المهاري المركب قيد الدراسة لدى أفراد عينة المجموعة الضابطة ولصالح الاختبارات البعدي ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي في تطوير بعض متغيرات الأداء المهاري المركب قيد الدراسة لدى أفراد عينة المجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدي ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي في تطوير بعض متغيرات الأداء المهاري المركب قيد الدراسة بين أفراد عينة المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

واستخدم الباحثان المنهج التجريبي وذلك لملائمته وطبيعة البحث ، وحدد مجتمع البحث بطريقة عمدية بلاعبين شباب نادي حلبجة الرياضية بكرة القدم بأعمار (16 - 18) سنة والبالغ عددهم (24) لاعبا ، وتم اختيار عينة البحث بواقع (20) لاعبا يمثلون نسبة قدرها (83.33 %) من مجتمع البحث ، وتم إختيارهم بشكل عشوائي باستخدام القرعة ، وقسمت هذه العينة على مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (10) لاعبين لكل مجموعة ، ومن الجدير بالذكر أن الباحثان استبعدا حراس المرمى واللاعبين الذين أجريت عليهم التجارب الإستطلاعية ، واستخدم الباحثان المصادر والمراجع العربية والأجنبية والاستبانة والمقابلة واختبارات الاداء المهاري المركب والملاحظة العلمية التقنية وسائل لجمع البيانات ، واستخدم الباحثان الأساليب الإحصائية من خلال استخدام الحقيبة الإحصائية للوسائل العلمية (SPSS) .



واستنتج الباحثان عدة استنتاجات ومنها أن التمرينات التنافسية التدريبية أثرت بصورة إيجابية في تطوير بعض متغيرات الاداء المهاري المركب بكرة القدم قيد الدراسة وهذا ما أظهرته نتائج البحث ، والتطور الملحوظ في ارتفاع بيانات متغيرات الاداء المهاري المركب هو مؤشر يؤكد تطور مستوى عينة البحث مهارياً استناداً على تطور القدرات البدنية وهو الناتج الذي عكسه على مقدره التمرينات التنافسية التدريبية المقترحة على تحقيق الهدف المرجو منه .

الكلمات المفتاحية : التمرينات التنافسية ، المساحات تدريبية ، الاداء المهاري المركب ، كرة قدم.

" The effect of competitive exercises according to training spaces on some variables of skillful performance complex among football players

Karwan Faiaq Habib

Assistant Professor. Dr. Hasan. H. Abdullah

Research Summary

The aim of the research is to prepare competitive exercises according to training spaces in some variables of the complex skill performance of football players, and to identify the effect of competitive exercises according to training areas on some variables of the complex skill performance of football players, and to identify the differences in some variables of complex skill performance under study. Between the players of the experimental and control groups in the pre and post tests, and to identify the differences in some variables of the complex skill performance under study between the players of the experimental and control groups in the post and post tests. The study among the members of the control group sample in favor of the post tests, and the presence of statistically significant differences between the results of the pre and post tests in some variables of the composite skill performance under study among the members of the experimental group in favor of the post tests, and the presence of statistically significant differences between the results of the post test in some performance variables The complex skill under study among the sample members Two groups, experimental and control, for the benefit of the experimental group.

The researchers used the experimental method for its suitability and the nature of the research, and the research community was deliberately identified with the youth players of Halabja Sports Club in football aged (16-18) years, and their number is (24) players, and the

research sample was chosen by (20) players representing a percentage of (83.33%).) from the research community, and they were randomly selected using the lottery, and this sample was divided into two experimental and control groups, with (10) players for each group. And a set of complex skill performance tests and technical scientific observation as means of data collection, and the researchers used statistical methods through the use of the statistical package for scientific means (SPSS).

The researchers concluded several conclusions, including that the competitive training exercises positively affected the development of some variables of skill performance complex in football under study and this was shown by the results of the research, and the remarkable development in the rise of data of variables of skill complex performance is an indicator that confirms the development of the level of the research sample skillfully based on the development of abilities It is the result that reflected on the ability of the proposed competitive training exercises to achieve the desired goal.

Key words: Competitive exercises, training spaces, complex skill performance, football.

1 - المقدمة :

ان التطور العلمي التي تشهده اغلب دول العالم المتقدم بمقدار ما تمتلكه هذه الدولة من امكانيه استغلال طاقاتها العلمية وتسخير جهودها للربط بين العلوم المختلفة والخروج بنتائج موحدة ومشاركة ، ومن ما لاشك فيه فان التقدم العلمي في أي مجال هو حصييلة ترابط العلوم واسهامها في محصلة واحدة ونجد في الآونة الأخيرة ان التقدم العلمي على الصعيد الرياضي بات يشغل هم اغلب المهتمين بهذا الجانب حتى انه اصبح يمثل معيارا للتقدم العلمي لتلك الدولة كون ان اغلب الدول المعتمدة في الجانب الرياضي وفي الفعاليات العلمي تسخر وتستخدم المنهج العلمي على جميع الأصعدة التدريبية منها او التقييمية او الانتقاء .

وتعد لعبة كرة القدم واحدة من الألعاب الفرعية التي تحتاج دائماً الى إغناء مستمر بالمعلومات العلمية للتوصل الى كل ما هو جديد في هذه اللعبة ، اذ يحاول العاملون في مجالها إيجاد أفضل الطرائق والاساليب التي يتم من خلالها رفع مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي ، فضلا عن رفع المستوى الوظيفي .

لذلك فأن الأساليب التدريبية لها أثر مهم في تحسين المهارات الأساسية للاعبين والارتقاء بهم كونها تعد واحدة من الركائز الأساسية في رفع مستوى الأداء المهاري والبدني والخططي عند

لاعبي كرة القدم ولاسيما الشباب اذ يجب على المدرب اختيار طريقة التدريب وما يتضمنها من شدد واحجام تتلاءم مع هذ الفئة العمرية ، وتعرف التمارين التنافسية بأنها وسيلة مهمة يمكن من خلالها ربط مكونات حمل التدريب من اجل الوصول باللاعبين الى أفضل المستويات من جميع النواحي البدنية والمهارية والنفسية والخططية . (البيك ، 1994 : 97)

وان استخدام أسلوب التنافس في التدريب يدفع اللاعب الى بذل أكبر قدر ممكن من الجهد البدني للتطور ، وتعد تمرينات المنافسة الجماعية أحد الأساليب التدريبية التي تسهم في تطور إمكانية اللاعب البدنية ، فهي من الأساليب التي يتم فيها تزويد المتدربين بتمارين على شكل منافسة أو سباق تساعد على معرفة قدراتهم ونتيجة أدائهم مما تحفزهم على زيادة دافعيتهم وتسخير طاقاتهم إلى أقصاها بغية تحقيق نتائج أفضل . (أمين ، 2013 : 2)

ويعد استخدام المساحات التدريبية من الاساليب المفضلة التي تهدف الى الارتقاء بمستوى الاداء لدى لاعبي كرة القدم ، فهي تتضمن مواقف لعب كثيرة مشابه ما يحدث في المباراة مع وجود زملاء ومنافسين ومواقف متغيرة ومتباينة ومجهود بدني ومنافسة حقيقية ، كما يعد أحد أفضل الاساليب التدريبية لاستثارة نشاط اللاعبين وزيادة الدافعية نحو الأداء اذا ما تم استخدامها بأسلوب علمي يخدم عملية إعداد لاعبي كرة القدم وفقا للعناصر المراد تطويرها ، فضلا عن أنها تمكن اللاعبين من مواجهة كافة المتطلبات البدنية والوظيفية والمهارية والخططية والنفسية خلال المباراة ، اذ يشير (دوبرل وآخرون ، 2012) الى انها من المواضيع الحديثة التي ظهرت في تدريب كرة القدم ، وهي أحد أشكال التدريب المتطورة التي تخدم تنمية قدرات ومهارات وصفات اللاعبين الضرورية بصورة مركزة ، فضلا عن أنها وسيلة تربية تعمل على الالتزام والانضباط الواعي ومن خلالها يتعرض اللاعب لمواقف المباراة نفسها واشراك جميع اللاعبين اثناء التدريب . (دوبرل واخرون ، 2012 : 194)

ويعد الأداء المهاري المركب من العناصر المهمة التي يجب أن يمتلكها لاعب كرة القدم لحسم نتيجة المباراة في مواقف اللعب الدفاعية والهجومية من خلال الاستحواذ على الكرة التي يمكن من خلالها السيطرة على مجريات اللعب واستخدام جميع أنواع التمريرات والاستلام أثناء العدو والخداع والسيطرة على الكرة ، فضلا عن الانسجام داخل أرضية الملعب وتسجيل أعلى نسبة من الأهداف، وهذا لا يكون إلا بامتلاك اللاعبين للأداءات المهارية المركبة وبالتالي يكون اللاعبون مؤهلين لتنفيذ كل الواجبات الخططية في مختلف ظروف اللعب . (الحياي ، 2016 ، 11)

إن كل ما سبق ذكره يشير إلى أهمية البحث في استخدام مساحات تدريبية مختلفة محددة في تطوير بعض متغيرات الأداء المهاري المركب لدى لاعبي كرة القدم حيث ان هناك أهمية خاصة لاستخدام تأثير المساحات التدريبية المختلفة المحددة كوسيلة موضوعية يمكن الاعتماد عليها في بناء المناهج التدريبية ، في سبيل تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية والخطئية لدى لاعبي كرة القدم ، لذلك قام الباحثان بتطبيق تمرينات تنافسية باستخدام مساحات تدريبية في تطوير بعض متغيرات الأداء المهاري المركب لدى لاعبي كرة القدم ، وذلك من اجل الاستفادة من هذه التمرينات من لدن العاملين في مجال التدريب للعبة كرة القدم والوصول إلى المستويات المرموقة ، وارفاد هذا المجال بمجموعة من الحلول العلمية لتحقيق الانجاز الرياضي المتميز .

ومن خلال متابعة الباحثان لأخر مستجدات التطور في هذه اللعبة ، فضلاً عن كونهم من العاملين في مجالاتها لاحظا أن طبيعة الأداء في لعبة كرة القدم تكون في مساحات متباينة خلال سير المباراة وفقاً للتوازن والترابط بين خطوط اللعب في حالتي الدفاع والهجوم ، وإن التباين في هذه المساحات ينتج عنه الاختلاف في المتطلبات البدنية والمهارية والخطئية لكل مساحة ، حيث تكمن مشكلة البحث الرئيسية في وجود تباين في مستوى لاعبي الفرق الرياضية (فئة الشباب) من حيث متغيرات الأداء المهاري المركب بكرة القدم والذي له الدور الفعال في تحقيق الانجاز ، مما حدا بالباحثان التفكير في إجراء الدراسة الحالية والخوض في غمارها ومحاولة وضع الحلول من خلال اجراء الدراسة باستخدام تأثير مساحات تدريبية مختلفة محددة في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية والخطئية لدى لاعبي كرة القدم وبالتالي تحقيق المستوى الأمثل في الجانب المهاري في لعبة كرة القدم .

وهدف البحث الى إعداد تمرينات تنافسية وفقاً لمساحات تدريبية مختلفة في تطوير بعض متغيرات الأداء المهاري المركب لدى لاعبي شباب بكرة القدم ، والتعرف على تأثير تمرينات تنافسية وفقاً لمساحات تدريبية مختلفة في تطوير بعض متغيرات الأداء المهاري المركب لدى لاعبي شباب بكرة القدم ، والتعرف على الفروق في تطوير بعض متغيرات الأداء المهاري المركب قيد الدراسة بين لاعبي المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي ، والتعرف على الفروق في تطوير بعض متغيرات الأداء المهاري المركب قيد الدراسة بين لاعبي المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين البعدي والبعدي .

وافترض البحث على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي في تطوير بعض متغيرات الأداء المهاري المركب قيد الدراسة لدى أفراد عينة المجموعة الضابطة

ولصالح الاختبارات البعدية ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في تطوير بعض متغيرات الأداء المهاري المركب قيد الدراسة لدى أفراد عينة المجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي في تطوير بعض متغيرات الأداء المهاري المركب قيد الدراسة بين أفراد عينة المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

2 : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية :

2 - 1 : منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة البحث ، مستخدما التصميم التجريبي ذا الاختبار القبلي والبعدي . (الزوبعي وآخرون ، 1974 : 103)
إذ يعد المنهج التجريبي " أقرب مناهج البحوث لحل المشكلات بالطريقة العلمية " .
(ملحم ، 2000 : 359)

2 - 2 : مجتمع البحث وعينته :

حدد مجتمع البحث بطريقة عمدية بلاعبين شباب نادي حلبجة الرياضية بكرة القدم بأعمار (16 - 18) سنة والبالغ عددهم (24) لاعبا ، وتم اختيار عينة البحث بواقع (20) لاعباً يمثلون نسبة قدرها (83.33 %) من مجتمع البحث ، وتم إختيارهم بشكل عشوائي باستخدام القرعة ، وقسمت هذه العينة على مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (10) لاعبين لكل مجموعة ، ومن الجدير بالذكر أن الباحثان إستبعد حراس المرمى واللاعبين الذين أجريت عليهم التجارب الإستطلاعية .

2 - 3 : التجانس والتكافؤ لعينة البحث :

2 - 3 - 1 : تجانس عينة البحث :

تم إجراء التجانس لأفراد عينة البحث بمجموعتيه التجريبية والضابطة في متغيرات (الكتلة ، الطول ، العمر) والجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الاختلاف ومعامل الإلتواء للمتغيرات المعتمدة للتجانس .

الجدول (1) يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق للمتغيرات المعتمدة في التجانس

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	معامل الألتواء
1	الكتلة	كغم	58.350	4.183	7.168	0.584
2	الطول	متر	159.60	6.459	4.046	0.680
3	العمر	سنة	17.300	1.174	6.786	0.429

ومن الجدول (1) يتبين أن قيم معامل الاختلاف لمتغيرات (الوزن والطول والعمر) لأفراد عينة البحث كانت محصورة بين (4.046 - 7.168) وهذا يدل على أن العينة متجانسة في هذه المتغيرات ، إذ يشير كل من (التكريري والعبيدي ، 1999) إلى أن " كلما قرب معامل الاختلاف من (1 %) يعد تجانسا عاليا وإذا زاد عن (30 %) يعني إن العينة غير متجانسة". (التكريري والعبيدي ، 1999 ، 161)

ويتبين من الجدول نفسه أن قيم معامل الإلتواء لأفراد عينة البحث كانت محصورة بين (0.429 - 0.680) ، إذ إن معامل الإلتواء كلما كان بين ($1 \pm$) دل ذلك على إعتدالية توزيع العينة بشكل طبيعي . (جلال ، 2008 ، 89)

2 - 3 - 2 : التكافؤ في متغيرات (قيد الدراسة) :
تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات البحث (قيد الدراسة) والجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق للمتغيرات المعتمدة للتكافؤ .

الجدول (2) يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ

متغيرات الاداء المهاري المركب						
ت	المتغيرات المبحوثة	وحدة القياس	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	قيمة (ت)	مستوى الاحتمالية
			س	ع \pm	س	ع \pm
1	الاستلام ثم الجري ثم التهديف	ثانية	8.205	3.201	8.114	1.142
2	الاستلام ثم المراوغة و التهديف	ثانية	8.922	4.115	8.647	2.087

غير معنوي	0.018	24.872	2.165	6.521	1.245	6.764	ثانية	الاستلام ثم الجري ثم المراوغة	3
غير معنوي	0.073	22.154	3.224	7.514	2.364	7.445	ثانية	الاستلام ثم الجري ثم المنافسة	4

* معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$

ومن الجدول (2) يتبين أن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في متغيرات البحث (قيد الدراسة) إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة عند مستوياتها الإحصائية أكبر من (0.05) وهذا يدل على التكافؤ بين مجموعتي البحث .

2 - 4 : وسائل جمع المعلومات والبيانات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

2 - 4 - 1 : وسائل جمع البيانات (أدوات البحث) :

استخدم الباحثان المصادر و المراجع العربية والأجنبية والاستبانة والمقابلة ومجموعة من اختبارات الاداء المهاري المركب والملاحظة العلمية التقنية وسائل لجمع البيانات .

2 - 4 - 2 : الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

3 - 6 - 1 : الأجهزة المستخدمة في البحث :

- حاسوب إلكتروني نوع (HP) صيني الصنع .
- جهاز إلكتروني حساس لقياس وزن الجسم لأقرب (10) غم وقياس الطول .
- ساعات إيقاف لقياس الزمن لأقرب 1 / 100 من الثانية ، عدد (4) .
- حاسبة يدوية نوع (Casio) ، عدد (1) .

2 - 4 - 2 : الادوات المستخدمة في البحث :

- ملعب كرة القدم القانوني .
- شريط لقياس المسافات لأقرب (سم) وبطول (100) متراً ، عدد (2) .
- اهداف كرة قدم صغير (1 م × 1 م) .
- شواخص بلاستيكية عدد (30) .
- أعلام عدد (8) .
- كرات قدم قانونية (20) .
- صافرة نوع فوكس (fox) أصلي ، عدد (2) .

2 - 5 : توصيف الاختبارات المستخدمة بالبحث :

2 - 5 - 1 : توصيف اختبارات الاداء المهاري المركب المستخدمة بالبحث :

(حمادي ، 2007 : 27)

2 - 5 - 1 - 1 : اختبار الاستلام ثم الجري ثم التهديف .

الغرض من الاختبار : قياس أداء الاستلام والجري والتهديف .

الأدوات المستخدمة : مرمى كرة قدم ، مرمى كرة يد : ساعة إيقاف ، أشرطة قياس .

وصف الاختبار : يقف اللاعب خلف خط البداية بمسافة (3 م) وعند سماع الإشارة ينطلق

بسرعة لاستلام الكرة الممرة له من المدرب في الدائرة قطرها (1 م) ثم الجري بالكرة بأقصى

سرعة في خط مستقيم مسافة (8 م) ثم التهديف من داخل المستطيل المرسوم بطول (1 م)

وعرض (2 م) والذي يبعد عن خط الجزاء (2 م) .

طريقة التسجيل :

• يحسب زمن أداء كل محاولة من خط استلام الكرة حتى اجتيازها خط المرمى ويشترط

إضافة (2 ثانية) في حالة خروج الكرة خارج المرمى وإضافة (1 ثانية) في حالة دخولها

الهدف الصغير .

• يؤدي اللاعب محاولتين تحتسب الأفضل .

• إضافة (2 ثانية) الى الوقت خرج الكرة خارج المرمى وثانية واحدة في حالة

دخولها المرمى الصغير .

• يؤدي المحاولة الثانية بعد انتهاء جميع اللاعبين .



شكل (1) يوضع اختبار الاستلام ثم الجري ثم التهديف

2 - 5 - 1 - 2 : اختبار الاستلام ثم المراوغة و التهديف :

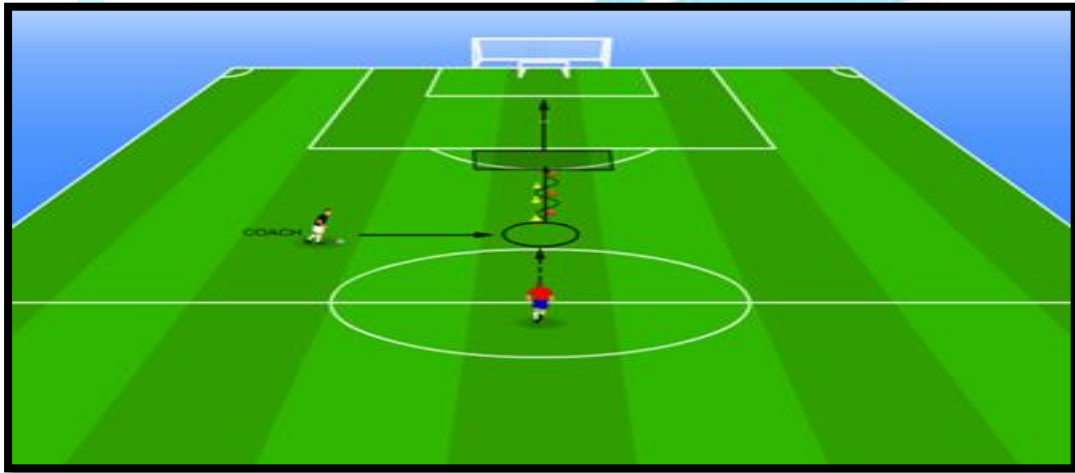
الغرض من الاختبار : قياس أداء الاستلام ثم المراوغة والتهديف .

الأدوات المستخدمة : مرمى كرة قدم ، مرمى كرة يد ، كرة قدم ، ساعة إيقاف ، أشرطة قياس ، شاخصين .

وصف الأداء : يقف اللاعب خلف خط البداية بمسافة (3 م) وعند سماع الإشارة ينطلق بسرعة لاستلام الكرة الممررة له من المدرب في دائرة قطرها (1 م) ثم أداء المراوغة بين الشاخصين المسافة بينهما 2/1م ثم التهديف من داخل المستطيل المرسوم بطول (1 م) ويعرض (2 م) والذي يبعد عن خط الجزاء (2 م) .

طريقة التسجيل :

- يحتسب زمن أداء كل محاولة من لحظة استلام الكرة حتى اجتيازها خط المرمى ويشترط إضافة (2 ثانية) الى الوقت في حالة خروج الكرة خارج المرمى و (1 ثانية) اذا دخلت المرمى الصغير .
- يؤدي اللاعب محاولتين تحتسب الأفضل .
- إضافة (2 ثانية) الى الوقت حالة خروج الكرة خارج المرمى وثانية واحدة في حالة دخولها المرمى الصغير .
- يؤدي المحاولة الثانية بعد انتهاء جميع اللاعبين .



شكل (2) يوضع اختبار الاستلام ثم المراوغة و التهديف

2 - 5 - 1 - 3 : اختبار الاستلام ثم الجري ثم المراوغة :

الغرض من الاختبار : قياس أداء الاستلام والجري والمراوغة .

الأدوات المستخدمة : كرات قدم - ساعة إيقاف - شريط قياس - (3) شواخص .

وصف الأداء : يقف اللاعب خلف خط البداية بمسافة (3 م) وعند سماع الإشارة ينطلق

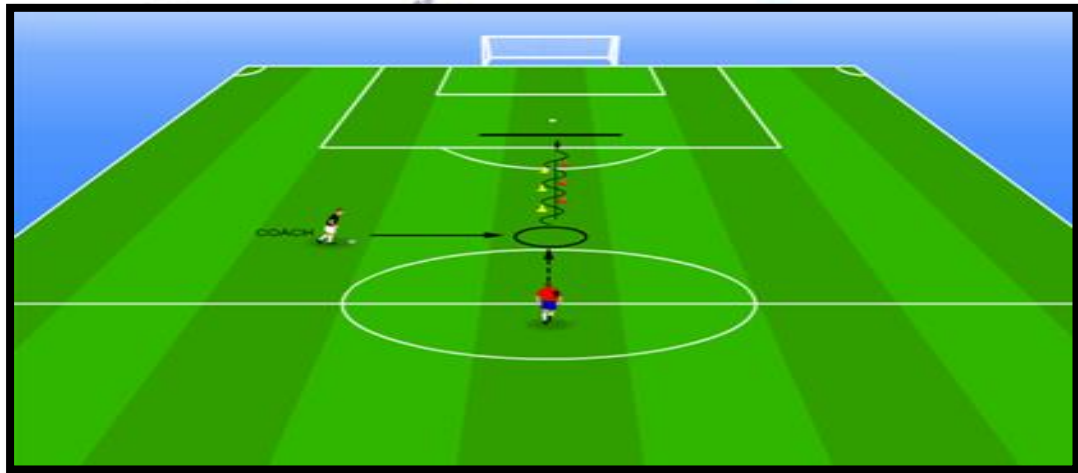
بسرعة لاستلام الكرة الممرة له من المدرب في دائرة قطرها (1 م) ثم الجري بالكرة بأقصى

سرعة مسافة (10 م) ثم أداء المراوغة بين (3) شواخص لمسافة بينهما (1 م) والانتهاؤ

عند الخط الذي يبعد عن الشواخص (2 م) .

طريقة التسجيل :

- يحتسب زمن أداء كل محاولة من لحظة استلام الكرة حتى الوصول للخط النهائي .
- يؤدي اللاعب محاولتين ويؤخذ متوسط زمنها ويؤدي المحاولة الثانية بعد انتهاء جميع اللاعبين .



شكل (3) يوضع اختبار الاستلام ثم الجري ثم المراوغة

2 - 5 - 1 - 4 : اختبار الاستلام ثم الجري ثم المناولة :

الغرض من الاختبار : قياس أداء الاستلام والجري والمناولة .

الأدوات المستخدمة : هدفين صغيرين - كرات قدم - ساعة إيقاف - شريط قياس .

وصف الأداء : يقف اللاعب خلف خط البداية بمسافة (3 م) وعند سماع الإشارة ينطلق لاستلام

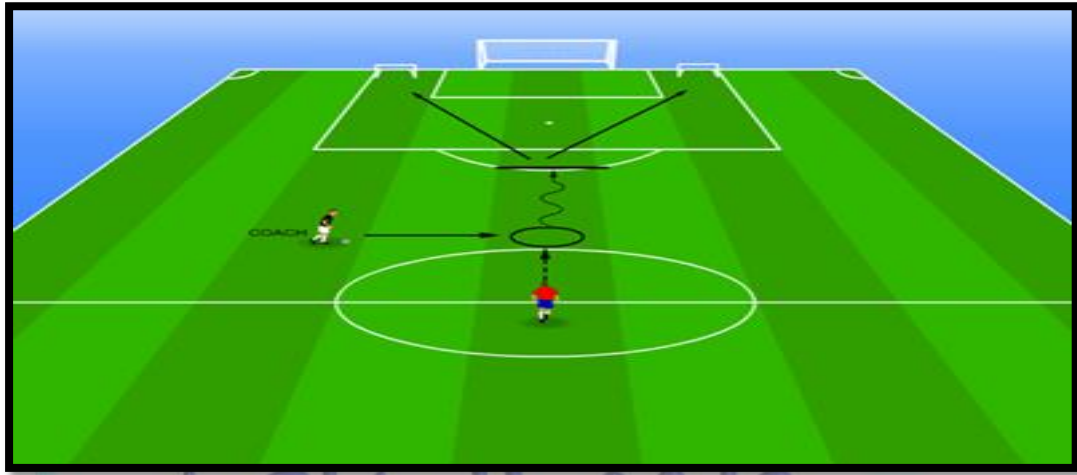
الكرة من المدرب في دائرة قطرها (1 م) ثم الجري بالكرة بأقصى سرعة مسافة (10 م) ثم

أداء مناولة على احد المرمين الموجودين بين خط الجزاء والرمي ثم يكرر الأداء على المرمى

الآخر .

طريقة التسجيل :

- يحتسب زمن أداء كل محاولة من لحظة استلام الكرة حتى اجتيازها المرمى الصغير
- ويشترط اذا خرجت الكرة خارج الهدف تضاف ثانية الى الوقت .
- يؤدي اللاعب محاولتين ويؤخذ متوسط زمنها .
- إضافة ثانية واحدة في حالة خروجها خارج المرمى الصغير .
- يؤدي المحاولة الثانية بعد انتهاء جميع اللاعبين .



شكل (4) يوضع اختبار الاستلام ثم الجري ثم المناولة

2 - 6 : خطوات الإجراءات الميدانية :

2 - 6 - 1 : تصميم التمارين التدريبية المقترحة :

تم تصميم التمارين التدريبية المقترحة (الملحق 3) وذلك بما ينسجم وأهداف الدراسة ، وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال علم التدريب الرياضي وكرة القدم لبيان رأيهم عن صلاحية التمارين المعروضة ، وبعد عرض الإستبانة المذكورة ، تم الأخذ بملاحظات السادة الخبراء الى أن إستقرت التمارين التدريبية كما هو مذكور في البحث .

ولابد من الإشارة إلى أن الباحثان إختارا التمارين التدريبية عن طريق تحليل محتوى المصادر العلمية بما يتناسب مع متطلبات تحقيق أهداف البحث .

2 - 6 - 2 : التجارب الاستطلاعية :

من أجل الوقوف على الجوانب السلبية ومعالجتها قبل بدء التجربة الرئيسية أجرى الباحثان عدداً من التجارب الاستطلاعية وذلك في الساعة (3) عصراً ولمدة يومين ايام (23 - 24 / 6 / 2021) في الملعب الدولي لكرة القدم لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة حلبجة

بالإستعانة بفريق العمل المساعد للباحث ، وكان لكل تجربة هدف يختلف عن أهداف التجارب الأخرى وكما يأتي :

2 - 6 - 2 - 1 : التجربة الاستطلاعية الأولى (للاختبارات الاداء المهاري المركب) :

اجريت هذه التجربة في الساعة (3) عصراً من يوم الاحد الموافق (23 / 6 / 2021)

على (4) لاعبين من مجتمع البحث وبمساعدة فريق العمل وكان الغرض من التجربة ما يأتي:

- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد ومدى إتقانه في تنفيذ الإختبارات .
- التأكد من مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الإختبارات .
- التأكد من مدى ملاءمة الإختبارات لمستوى عينة البحث .
- التعرف على كافة المعوقات والصعوبات الممكن ظهورها في الإختبارات .
- التعرف على أخطاء القياس والقيام بإستدراكها .
- معرفة الفترة الزمنية اللازمة لأداء كل إختبار من الإختبارات .

3 - 6 - 2 - 2 : التجربة الاستطلاعية الثانية (للتمارين المعتمدة في البحث) :

اجريت هذه التجربة الساعة (3) عصراً من يوم الاثنين الموافق (24 / 6 / 2021) 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 أثناء أداء وتكرار التمارين ، فضلاً عن التعرف على مدد الراحة المناسبة بين المجاميع .

- تحديد الواجبات المناطة بكل فرد من فريق العمل المساعد .

- تحديد الوقت الذي يستغرقه كل تمرين .

- التعرف على الأخطاء والصعوبات التي قد تواجه تنفيذ التمارين .

3 - 6 - 3 : الإختبارات والقياسات القبليّة :

قام الباحثان بمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء الإختبار القبلي لاختبارات الاداء المهاري

المركب لعينة البحث للمجموعتين التجريبيّة والضابطة يوم الاحد الموافق (27 / 6 / 2021)

وتضمنت الإختبارات التالية : (إختبار الاستلام ثم الجري ثم التهديف ، إختبار الاستلام ثم

المراوغة و التهديف ، اختبار الاستلام ثم الجري ثم المراوغة ، اختبار الاستلام ثم الجري ثم (المناولة) .

3 - 6 - 4 : تنفيذ التمرينات التدريبية :

بعد الإنتهاء من تطبيق الاختبارات القبلية ، قام الباحثان بتنفيذ إجراءات التمرينات التدريبية وذلك من أجل تحقيق الهدف الاساس من الدراسة وتطوير بعض متغيرات الاداء المهاري المركب لدى أفراد عينة البحث ، وبعد تقسيم عينة البحث على مجموعتين تجريبية وضابطة ، تم تنفيذ التمرينات التنافسية من تاريخ (1 / 7 / 2021) ولغاية (1 / 9 / 2021) ، وقد راعى الباحثان عدداً من النقاط عند تنفيذ التمرينات وهي كما يأتي :

- تم تطبيق التمرينات التدريبية الخاصة بالبحث لأغراض البحث العلمي .
- تم استخدام الأسلوب التكراري اثناء تنفيذ التمرينات التدريبية .
- تم إختيار التمرينات المستخدمة في الوحدات التدريبية من خلال المصادر والدراسات التي استخدمت هذا النوع من التمارين ، فضلاً عن إجراء بعض التغييرات عليها من قبل الباحث والسادة المختصين بما يخدم البحث . (المولي وآخرون ، 2017) ، (أبو عبدة ، 2013) ، (المولى وأحمد ، 2013)
- تم تنفيذ التمرينات التدريبية في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية .
- تم تنفيذ التمرينات التدريبية خلال (8) دورات صغرى (أسبوعية) وبواقع دورتين متوسطة ، وإن تموج حركة الحمل في كل دورة متوسطة كان بمعدل (3 : 1) .
- كل دورة متوسطة تتكون من أربع دورات صغرى تكونت من (3) وحدات تدريبية (أي تنفيذ 24 وحدة تدريبية) وتم إجراء الوحدات التدريبية في أيام (الأحد والثلاثاء والخميس) .
- كانت شدة أداء التمرينات التدريبية كما يحدث في المباراة أي (شدة لعب أو منافسة أو أداء مثالي) .
- تم تحديد زمن أداء التمرينات التدريبية من خلال التجارب الاستطلاعية ، فضلاً عن الاستفادة من المصادر والدراسات التي استخدمت هذا النوع من التمارين .
- تم استخدام الراحة الايجابية بين تكرار وآخر .
- تم تحديد التكرارات للتمارين المستخدمة بالإعتماد على التجارب الاستطلاعية .
- إنتهاء الوحدة التدريبية بتمارين الإسترخاء وتهديئة عضلات الجسم .

• إن المجموعة الضابطة تناولت التمرينات الاعتيادية في الوحدات التدريبية المتفق عليها مع فريق العمل المساعد .

3 - 6 - 5 : الاختبارات والقياسات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية لأفراد عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات التدريبية التنافسية بعد مرور شهرين ، يوم الاحد الموافق (5 / 9 / 2021) وقد راعي الباحثان توافر التنظيم نفسه و شروط تنفيذ الاختبارات وتحت الظروف والإمكانيات نفسها المستعملة في الاختبارات القبلية لغرض الحصول على نتائج ذات مصداقية عالية .

3 - 7 : المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحثان الأساليب الإحصائية من خلال استخدام الحقيبة الإحصائية للوسائل العلمية (SPSS) .

3 : عرض النتائج ومناقشتها :

3 - 1 : عرض وتحليل نتائج بيانات متغيرات الاداء المهاري المركب للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

الجدول (3)

يبين عرض وتحليل نتائج بيانات متغيرات الاداء المهاري المركب (قيد الدراسة) لعينة البحث للمجموعة الضابطة (للاختبارين القبلي والبعدى) :

متغيرات الاداء المهاري المركب							
المتغيرات الخطئية	وحدة القياس	الاختبار القبلي	الاختبار البعدى	قيمة (ت)	مستوى الاحتمالية	الدلالة	
		س ± ع	س ± ع	(المحسوبة)			
الاستلام ثم الجري ثم التهديف	ثانية	8.20 ± 3.201	8.412 ± 3.14	12.547	0.080	غير معنوي	
الاستلام ثم المراوغة و التهديف	ثانية	8.92 ± 4.115	8.910 ± 4.25	14.547	0.014	غير معنوي	
الاستلام ثم الجري ثم المراوغة	ثانية	6.76 ± 1.245	6.753 ± 1.03	10.117	0.034	غير معنوي	
الاستلام ثم الجري ثم	ثانية	7.44 ± 2.364	7.394 ± 2.17	45.210	0.092	غير معنوي	

معنوي

8

5

المناولة

*معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$

الجدول (4)

يبين عرض وتحليل نتائج بيانات متغيرات الاداء المهاري المركب (قيد الدراسة) لعينة البحث للمجموعة التجريبية (للاختبارين القبلي والبعدي) :

متغيرات الاداء المهاري المركب								
الدلالة	مستوى الإحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات الخطئية
			± ع	س	± ع	س		
معنوي	0.003	7.214	1.14	7.224	1.142	8.11	ثانية	الاستلام ثم الجري ثم التهدف
			5		4			
معنوي	0.002	6.143	2.01	7.516	2.087	8.64	ثانية	الاستلام ثم المراوغة و التهدف
			7		7			
معنوي	0.001	8.368	2.14	6.124	2.165	6.52	ثانية	الاستلام ثم الجري ثم المراوغة
			5		1			
معنوي	0.001	6.114	3.21	6.012	3.224	7.51	ثانية	الاستلام ثم الجري ثم المناولة
			1		4			

*معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$

3 - 2 : مناقشة نتائج بيانات متغيرات الاداء المهاري المركب للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

ومن خلال عرض النتائج وتحليلها في الجدولين (3 ، 4) يتبين لنا أن التمرينات التنافسية التدريبية المقترحة قد أحدثت تقدماً لدى افراد عينة البحث بالنسبة للمجموعة التجريبية في متغيرات الاداء المهاري المركب (الاستلام ثم الجري ثم التهدف ، الاستلام ثم المراوغة و التهدف ، الاستلام ثم الجري ثم المراوغة ، الاستلام ثم الجري ثم المناولة) ، ويعزو الباحثان معنوية هذه الفروق إلى وجود مؤشر حقيقي على فاعلية الوحدات التدريبية المستخدمة في التمرينات التدريبية المقترحة على المجموعة التجريبية ، حيث " أن الاهتمام بالجانب المهاري والخططي لا يقل أهمية عن الجانب البدني ورغم أن الموضوع هو الجوانب التكتيكية للعب

تمريبات خطوية فان التكنيك (المهارة الفردية) يحتاج الى أن نشير إليه أيضاً ، فهما يسيران جنباً الى جنب ، فتكنيكياً نحن نحرك الكرة بينما تكتيكياً نحن نحرك اللاعبين فالاثنين لا يمكن فصلهما عن بعض ويجب تطويرهما معاً ، فيجب اتخاذ عدة قرارات عندما يستلم اللاعب الكرة وهذه القرارات تتأثر بصورة كبيرة بطريقة استلام الكرة ويتوقف نجاح العمل الجماعي على القدرات الفردية الى حد كبير ولا تكون الفردية عائفاً للعمل الجماعي للفريق " .

(عبد الحسين والدهامي ، 2014 : 139)

وهذا ما قد راعاه الباحثان عند وضع التمرينات في الأماكن نفسها التي تحدث في المباراة وذلك لتعزيز أسلوب وواجبات كل لاعب .

وهذا أيضاً ما أشار إليه (قاسم حسن حسين ، ١٩٩٨) " أظهرت الدراسات والبحوث التطبيقية أن أفضل وسيلة للتدريب على الفعاليات هو التدريب على خصائص وواجبات ومهارات اللعب نفسها وهنا نضمن تقدم المستوى بالجانب البدني والمهاري والخططي وزيادة كفاءة الأجهزة الوظيفية " .

(قاسم حسن حسين ، ١٩٩٨ ، 115)

وهذا ما يؤكد (المولى ، 2000) " أحسن أنواع التدريب وذلك التدريب الذي يحل مشاكل المباريات وحل مشاكل المباريات لا يأتي عن طريق المحاضرات النظرية بل من خلال الميدان وداخل الساحة مما يجعل المدرب بحاجة الى رؤية صائبة في الكشف عن تلك الأخطاء وبالتالي الوصول الى الحل النهائي " .

(المولى ، 2000 : 9)

ويرى الباحثان أن لعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تعتمد على التعاون والانسجام بين اللاعبين سواء على مستوى ثنائي أو ثلاثي أو رباعي أو أكثر لتضمن أتاحه الفرصة لكل لاعب في الفريق للتدريب على مجموعات اللعب المختلفة وهو ما تحقق من خلال التمرينات التي وضعها الباحث والتي عملت على إيجاد مواقف مختلفة ومتغيرة وتندفع بهم الى تطوير مهاراتهم في التحكم بالكرة بوقت واستجابة أسرع وهذا ما يذكره (كجالان) نقلاً عن (حمود ، 2008) (" على المدرب أن يعتمد على مجموعة من الجمل الهجومية لثلاثة أو أربعة لاعبين وهذا الجمل تعتمد بدرجة كبيرة على تغير المكان وتبادل المراكز بين اللاعبين والتي يجب أن تكون باستمرار وهذه تضع المدافع في مشكلة دائمة " .

(حمود ، 2008 : 51)

3 - 3 : عرض وتحليل نتائج بيانات متغيرات الاداء المهاري المركب للاختبارين البعدي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

الجدول (5)

يبين عرض وتحليل نتائج بيانات متغيرات الاداء المهاري المركب (قيد الدراسة) لعينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية (للاختبارين البعدي والبعدي) :

متغيرات الاداء المهاري المركب							
الدلالة	مستوى الإحتمالية	قيمة (ت) (المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات الخطئية
			الاختبار البعدي	الاختبار البعدي	الاختبار البعدي	الاختبار البعدي	
			س ± ع	س ± ع	س ± ع	س ± ع	
معنوي	0.001	5.012	1.14	7.22	3.146	8.412	الاستلام ثم الجري ثم التهديف
معنوي	0.001	4.124	2.01	7.51	4.258	8.910	الاستلام ثم المراوغة و التهديف
معنوي	0.000	3.478	2.14	6.12	1.039	6.753	الاستلام ثم الجري ثم المراوغة
معنوي	0.000	2.224	3.21	6.01	2.178	7.394	الاستلام ثم الجري ثم المناولة

*معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$

3 - 4 : عرض وتحليل نتائج بيانات متغيرات الاداء المهاري المركب للاختبارين البعدي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

ويتبين من الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعدي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات الاداء المهاري المركب للاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحثان معنوية هذه الفروق إلى اللعب مع الكرة لفترات طويلة واستخدام التمرينات التنافسية للمباراة طوال فترة التدريبات الذي يحتم على اللاعب (الاستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم المناولة ثم التهديف) وهذا يحدث تحت الضغط وبوجود اللاعب المنافس طوال فترة التدريب وهي الغاية من التدريب العلمي المشابه لطبيعة المباريات الرسمية وفق قانون

كرة القدم لكي يسهل اللاعب لنفسه اتخاذ الوضع المناسب الاتجاه الكرة وكل هذه من مميزات اللعب الحديث الذي تتطلب من اللاعب الاحساس الكروي العالي والتمركز الصحيح وتقدير المسافة وقراءة مواقف اللعب المختلفة لغرض اداء المهارة المناسبة بصورة صحيحة ، وما يميز لاعبي كرة القدم الآن هو معرفة تحليل مكونات ومواصفات الأداء الفني للمهارات الأساسية وقدراتهم العالية على الأداء المهاري اثناء حيازة الكرة والتصرف السريع والصحيح باختيار المهارة المناسبة تبعا لمواقف اللعب ، وهذا أضفى على اللعبة سرعة الاداء والحركة وتغير طابع اللعب نظرة لتطور طرائق التدريب ، تعطي طريقة التدريب بأسلوب الألعاب الجانبية الصغيرة لتعطي إحساسة حقيقية بكرة القدم والتأثير المباشر على كافة المهارات الأساسية .

(المولى ، 2000 : 127)

ويتفق الباحثان مع ما جاء به (الطائي ، 2001) نقلا عن القط " أن البرامج التدريبية يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الرياضي لنوع النشاط الرياضي الممارس من خلال المستوى المهاري والبدني والوظيفي وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الفرد مع البرنامج التدريبي الذي طبقه "

(الطائي ، 2001 : 69)

وأن واحدة من أهم الصفات الراقية في فريق ما في كرة القدم هي ما يعرف بنقل اللعب من جهة الى أخرى أو من جانب الى آخر لأن ذلك النقل يخفف من مناطق التركيز الدفاعي الى مناطق أقل تركيزا من ناحية الكثافة العددية وتطبيق ما يعرف بحالة الهجوم المعاكسة بوجود الكرة وهو مبدأ تكتيكي في أساليب تحطيم الدفاعات ، كذلك أن التمرينات المستخدمة من قبل الباحثان أعطت المزيد من المتعة والتشويق وشعور اللاعب بالتغيير في طبيعة التمرين والوحدة التدريبية اليومية وفي ذلك يذكر (المولى ، 2000) " يلعب تنوع الطريقة التي يتم بها بناء الهجوم من وسط وجانبي الملعب دور هام في النجاح في كرة القدم حيث أن الطريقة الواحدة في الهجوم تسهل مهمة الفريق المنافس في الدفاع " .

(المولى ، مصدر سبق ذكره : 127)

ويتضح مما سبق أن الهدف الرئيسي من الدراسة قد تحقق ، وتم التعرف على تأثير التمرينات التنافسية المقترحة على تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية والخطية لدى افراد عينة البحث مما أدى إلى تحقيق فروض الدراسة .

إي المجموعات كلها قد حققت مستواً تدريبياً واحداً وكل تدريب لابد إن يحدث نوعاً من التغيير في المستوى لكن هذا التغيير يختلف من فرد إلى آخر من مجموعة إلى أخرى لاعتبارات عديدة منها الفروق الفردية ونوع التدريب وما يتضمنه المنهج التدريبي من التمارين التي تتناسب مع الهدف الموضوع لها . وهذا ما أكده (حمدي ومحمد) من أن أهمية تقنين الحمل التدريبي المستخدم بحيث يتناسب مع مستوى الرياضي أولاً والهدف من التدريب ثانياً .

(حمدي ومحمد ، 1999 : 67)

4 : الخاتمة :

استنتج الباحثان عدة استنتاجات ومنها أن التمرينات التنافسية التدريبية أثرت بصورة إيجابية في تطوير بعض متغيرات الاداء المهاري المركب بكرة القدم قيد الدراسة وهذا ما أظهرته نتائج البحث ، والتطور الملحوظ في ارتفاع بيانات متغيرات الاداء المهاري المركب هو مؤشر يؤكد تطور مستوى عينة البحث مهارياً استناداً على تطور القدرات البدنية وهو الناتج الذي عكسه على مقدره التمرينات التنافسية التدريبية المقترحة على تحقيق الهدف المرجو منه ، وأن استخدام اختبارات الاداء المهاري المركب يعدّ مؤشراً صحيحاً و دقيقاً لتقييم الجانب البدني والأداء المهاري والبرامج التدريبية التي تهدف إلى رفع مستوى الأداء .

وأوصى الباحثان باستخدام التمرينات التنافسية التدريبية المقترحة في تدريب الفرق الرياضية بكرة القدم في المنطقة ، وكذلك يوصي الباحثان المدربين باستخدام هكذا نوع من التمرينات التدريبية كونها ركيزة أساسية يمكن الاعتماد عليها في التحقق من تطور الأداء البدني والمهاري للاعبين كرة القدم ، ويوصي الباحثان المدربين بضرورة إجراء اختبارات بدنية ومهارية على لاعبي كرة القدم قبل الخوض في مراحل الإعداد للمنافسات الرياضية ، ليكون لهم عوناً في معرفة مستوى لاعبيهم وقيل الخوض في غمار المنافسة ، وإجراء دراسات مشابهة لمعرفة مدى تأثير التمرينات التنافسية التدريبية المعدة على مستوى بعض المتغيرات في فعاليات رياضية أخرى وحسب متطلبات كل فعالية .

المصادر :

- أبو عبده ، حسن السيد (2013) ؛ " الإتجاهات الحديثة في تخطيط و التدريب كرة القدم " ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- أمين ، سردار حكيم محمد (2013) ؛ "تأثير التمرينات التنافسية بالنقص العددي على تطوير بعض القدرات البدنية و المهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة اليد " ، العدد الخامس عشر ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة ديالى .
- البيك ، على فهمي (1994) ؛ " راحة الرياضي " ، الاسكندرية ، منشأة المعارف .
- التكريتي ، وديع ياسين والعبدي ، حسن محمد (1999) ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل .
- جلال ، أحمد سعد (2008) ؛ مبادئ الإحصاء النفسي (تطبيقات وتدرجات عملية على برنامج SPSS) ، ط1 ، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية ، القاهرة ، مصر .
- حمدي ، عبد المنعم و محمد عبد الغني (1999) ؛ " مذكرات علم التدريب الرياضي لطلبة الصف الثاني " ، القاهرة ، كلية التربية الرياضية للبنين .
- حمود ، شاكرا (٢٠٠٨) ؛ " تأثير منهج تدريبي باستخدام الجمل الخطية وفق بعض مبادئ الهجوم الفردي والجماعي على تطوير سرعة الاداء لدى لاعبين الشباب بكرة القدم " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة البصرة .
- الحياي ، محمود حمدون (2016) ؛ تأثير مساحات تدريبية مختلفة محددة على وفق تحليل مجريات اللعب في الاداء المهاري المركب والقدرتين الهوائية واللاهوائية ومؤشر التعب للاعبين كرة القدم الشباب ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الموصل .
- دوبلر ، هوفو واخرون (2012) ؛ " نظريات وطرق التدريب في رياضة كرة القدم " ، كلية العلوم الرياضية، جامعة لايبزك، المانيا .
- الزوبعي ، عبد الجليل والغنام ، محمد احمد (1974) ؛ مناهج البحث العلمي ، ج1 ، مطبعة العاني ، بغداد .

- سامي خليفة حمادي (2003) : تأثير برنامج مقترح للتدريبات الهوائية الخطية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والصفات البدنية للاعبين كرة القدم للناشئين ، جامعة الفاتح، طرابلس .
- الطائي ، معتز يونس (2001) ؛ " أثر برنامجين بأسلوب التمارين المركبة و تمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم " ، اطروحة دكتوراه ، جامعة الموصل .
- عبد الحسين ، ذو الفقار صالح والدهامي ، عبد علي جعفر (2014) ؛ " تأثير تمارين خطية في تطوير الأداء المهاري المركب بكرة القدم " ، بحث منشور في مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، المجلد 1 ، العدد 40 .
- قاسم حسن حسين (1998) ؛ " علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة " ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ملحم ، سامي محمد (2000) ؛ مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس ، ط 1 ، دار المسرة للنشر والتوزيع ، عمان .
- المولى ، موفق مجيد (2000) ؛ " الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم " ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر .
- المولى ، موفق مجيد واحمد ، فاضل عباس (2013) ؛ العناوين التدريبية بكرة القدم (Shooting) ، ط 1 ، اربيل .
- المولى ، موفق مجيد واخران (2017) ؛ المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب بكرة القدم ، ط 1 ، مركز الفيصل للطباعة والنشر ، بغداد .

: الملاحق

الملحق رقم (1)

منهاج تطبيق التمرينات التدريبية

أنموذج للأسبوع الاول

الاسبوع	الشدة المستخدمة	الوحدة التدريبية	التمارين المستخدمة	تسلسل التمرين	زمن التمرين	تكرار التمرين	الراحة بين تكرار واخر	الراحة بين التمرينات	زمن أداء التمرين الكلي	الزمن الكلي للجزء المستخدم في الوحدة التدريبية	الزمن الكلي للدورة المتوسطة الاولى (الاسبوع الاول)
الاول	الاحد		A - 1	1	120 ثا	2	120 ثا	1	680 ثا	3760 ثا 62.66 د	11280 ثا 188 د
			A - 2	2	120 ثا	2	240 ثا	1	680 ثا		
			A - 3	3	120 ثا	2	240 ثا	1	680 ثا		
			B - 1	4	120 ثا	2	240 ثا	1	680 ثا		
			B - 2	5	120 ثا	2	240 ثا	1	680 ثا		
			B - 3	6	120 ثا	2	360 ثا	1	360 ثا		
	الثلاثاء	شدة الاداء المثالي	C - 1	1	120 ثا	2	120 ثا	1	680 ثا	3760 ثا 62.66 د	
			C - 2	2	120 ثا	2	240 ثا	1	680 ثا		
			C - 3	3	120 ثا	2	240 ثا	1	680 ثا		
			D - 1	4	120 ثا	2	240 ثا	1	680 ثا		
			D - 2	5	120 ثا	2	240 ثا	1	680 ثا		
			D - 3	6	120 ثا	2	360 ثا	1	360 ثا		
	الخميس	س	E - 1	1	120 ثا	2	120 ثا	1	680 ثا	3760 ثا 62.66 د	
			E - 2	2	120 ثا	2	240 ثا	1	680 ثا		
			E - 3	3	120 ثا	2	240 ثا	1	680 ثا		
			F - 1	4	120 ثا	2	240 ثا	1	680 ثا		
			F - 2	5	120 ثا	2	240 ثا	1	680 ثا		
			F - 3	6	120 ثا	2	360 ثا	1	360 ثا		

الملحق رقم (2)

التمارين المستخدمة في البحث

التمارين متوفرة على الرابط الالكتروني :

https://tqa.uoh.edu.iq/uoh/index.php?all_lectures