

جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة القادسية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

**اثر استخدام مسافات مختلفة على تطور المطاولة
الخاصة للاعبين نادي المهناوية بكرة القدم
للموسم ٢٠١٦ / ٢٠١٧**

بحث قدمه الطالب
عبد الستار كاظم حميد

إشراف
د. رياض جمعة حسن

٢٠١٧ م

١٤٣٩ هـ

فهرست المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
أ	الاية القرآنية
ب	الاهداء
ج	الشكر والتقدير
٣ - ١	الفصل الأول : المقدمة واهمية البحث
١٤ - ٤	الفصل الثاني : الدراسات النظرية والمثابها
٢١ - ١٥	الفصل الثالث : منهجية البحث واجراءاته الميدانية
٢٧ - ٢٢	الفصل الرابع : عرض وتحليل النتائج ومناقشتها
٣٠ - ٢٨	الفصل الخامس : الاستنتاجات و التوصيات
٣٤ - ٣١	الملاحق

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ
وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴿١١﴾

صدق الله العلي العظيم

سورة المجادلة

الاية (١١)

الاهداء

الى سيدنا وشفيعنا المصطفى صلى الله عليه وآله الاطهار

الى حبيبة قلبي

..... امي الحنونة

الى عزيز قلبي

..... والدي الغالي

الى اساتذتي في كلية التربية الرياضية

الى كل من شجعني و وقف معي والى جميع الاهل والاصدقاء

اهدي هذا الجهد المتواضع

الباحث

الشكر والتقدير

انقدم بالشكر الجزيل والاحترام والتقدير الى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والى جميع اساتذتي الاعزاء واخص منهم بوافر شكري وتقديري واحترامي وامتناني الى الاستاذ الفاضل الدكتور (رياض جمعة حسن) المشرف على هذا البحث لاسناده المتواصل والدعم والتوجيه الحثيث لانجاز هذا البحث بجهود ورعاية متميزة فجزاه الله خير الجزاء عني ، والى اساتذتي المحترمين ..

١-١- المقدمة واهمية البحث :-

ان لعبة كرة القدم من الألعاب التي تملك اكثر شعبية في العالم اليوم وبدء تأثيرها واضح في حياة كل الناس وحتى الغير باحثين منهم .

وبطبيعة الحال ان المسؤولين اليوم قد ارتقوا بمستوى هذه اللعبة من خلال الوصول باللاعبين لأفضل المستويات الرياضية وبالتالي فأن التدريب في كرة القدم لا بد ان يبنى على أسس علمية حديثة هدفها تدريب لاعب كرة القدم وذلك باستخدام الوسائل الخاصة والمتاحة للحصول على حالة التدريب القصوى لكل لاعب على أساس التطور الكامل لكل القدرات (الفنية والبدنية والذهنية والأخلاقية) للوصول بهم الى اعلى مستوى .

وان من اهم متطلبات اللعبة هي الصفات البدنية والتي تخدم بالشكل الأساس الجوانب المهارية ولذلك يعمل المدربون على تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة والتي هي مطلب أساسي لكل لعبة من الألعاب الجماعية .

ومن اهم الصفات البدنية والأكثر تأثيراً في لعبة كرة القدم اليوم هي المطاولة الخاصة حيث تعتمد لعبة كرة القدم على التحمل اللاهوائي بنسبة حوالي ٦٠% اثناء الأداء في أرضية الملعب " وبالتالي فان المطاولة ذات القدرة الزمنية القصيرة مهمة جدا للألعاب والفعاليات الرياضية التي يستمر أدائها بين (٤٥ - ١٢٠) ثا " (١)

ومن الملاحظ وجود عدة تمرينات يستخدمها المدربون لغرض تطوير المطاولة الخاصة ومن بينها ما ركز عليه الباحث في بحثه هذا وباستخدام نفس التمرين وباختلاف المسافات في داخل هذه التمرين لغرض الوصول الى هذه الحقيقة وبالتالي اختزال الوقت والتوصل الى افضل صورة لهذا التمرين والذي يؤدي الى تطوير المطاولة الخاصة .

ومن هذا تكمن أهمية هذا البحث بالوصول الى حقيقة علمية تخدم بوصول اللاعبين الى افضل المستويات من النواحي البدنية .

٢-١- مشكلة البحث :-

ان الواجبات الرياضية الصعبة في لعبة كرة القدم تؤثر وتتأثر في مطاولة الرياضي الخاصة وبالتالي يمكن لمن لا يمتلك من اللاعبين الى هذه الصفة بصورة متكاملة ان يتعرض الى أخطاء (فنية وخطئية) كبيرة وخاصة خلال الشوط الثاني في المباراة وبالتالي فان الرياضيون الذين يملكون مطاولة خاصة عالية جداً يسهل عليهم التغلب على أنواع مختلفة من ضغوط الأداء المتكامل

وبالتالي فان استخدام المدربين لبعض التمارين او بالتحديد لتمرين معين باختلاف المسافة المقطوعة فانه لا يمكن الوقوف على حقيقة افضل شكل لهذا التمرين من خلال تأثيره على صفة المطاولة وبالتالي فان مشكلة هذا البحث تكمن في تحديد تأثير بعض المسافات المختلفة وبالتالي الوصول الى اعلى مستوى للمطاولة الخاصة من خلال الوصول الى افضل هذه المسافات في التأثير وبالتالي التخلص

(١) د. محمد رضا المدامغة ، التطبيق الميداني ، نظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط٢ ، بغداد ، مكتب الفضلي ، ٢٠٠٨ ، ص ٥٩١

من الارتجال في شكل التمرين ومن هذا كله يمكن الحصول على افضل فائدة من كل تمرين يوضع ضمن الحقائق العلمية .

٣-١- هدف البحث :-

يهدف البحث الى التعرف على افضل مسافة مستخدمة في تمرين لتطوير المطولة الخاصة للاعبى نادي المهناوية الرياضي وللموسم ٢٠١٦ - ٢٠١٧

٤-١- فروض البحث :-

يفترض الباحث بأن افضل هذه المسافات هي ٦٠ م للذهاب والإياب في تطوير المطولة الخاصة للاعبى نادي المهناوية الرياضي

٥-١- مجالات البحث :-

- المجال البشري : للاعبى نادي المهناوية بكرة القدم وللموسم الرياضي ٢٠١٦ - ٢٠١٧
- المجال الزمني : للفترة من ٢٠١٦/١٢/١ ولغاية ٢٠١٧/٤/١٥
- المجال المكاني : الملعب الخاص بتدريب نادي المهناوية الرياضي .

الفصل الثاني

٢- الدراسات النظرية و المشابهة

٢-١- الدراسات النظرية

٢-١-١- التحمل

٢-١-١-١- أنواع التحميل

٢-١-١-٢- التقييم الادائي للتحمل

٢-١-١-٣- العوامل المؤثرة في تدريب المطاولة

٢-١-٢- التحمل اللاهوائي

٢-١-٢-١- شروط تنمية التحمل اللاهوائي

٢-١-٣- المطاولة الخاصة بالمنافسة

٢-١-٣-١-٢- تدريب الطاولة الخاصة

٢-١-٣-٢- اهم الطرق المستخدمة في تطوير الطاولة الخاصة

٢-١-٣-٣- الطاولة الخاصة في لعبة كرة القدم

٢-٢- الدراسات المشابهة

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

٢-١- الدراسات النظرية

يعرف التحمل على انه القدرة على تحمل التعب ، و هو ضروري للعدائين لكافة المسافات ولجميع اللاعبين وفي اغلب الفعاليات الرياضية ويعتمد في درجة أهميته لهذه الفعالية الرياضية او تلك على خصوصية نوع الرياضة والشدة المستخدمة في التدريب و زمن الأداء للوصول الى حالة التدريب المثلى في الأداء^(١).

٢-١-١-١- أنواع التحمل

أولاً :- التحمل العام : هو قدرة الرياضي او الشخص على مقاومة التعب اثناء أداء الحركات والتمارين الرياضية لفترة زمنية طويلة (عند استخدام احمال بدنية عامة)

(١) د. فاضل كامل مذكور ، د . عامر فاخر شفاني ، اتجاهات حديثه في تدريب التحمل - القوة - الاطالة - التهنية - ، ط١، مكتبة المجتمع العربي ، ٢٠١١ ، ص١٨

ثانيا :- التحمل الخاص : هو قدرة الفرد على الاحتفاظ بكفاءته البدنية طيلة فترة أداء النشاط المعين ، ويجب ان ينفق التحمل الخاص مع :-

- ١- طبيعة مكونات اللعبة والمهارة
- ٢- الاتجاه الحركي للعبة او المهارة
- ٣- العضلات الأساسية للعبة او المهارة (٢)

" وتخضع عناصر اللياقة البدنية او الصفات البدنية كما يطلق عليها بعض العلماء الى التطور من خلال استخدام الحمل البدني الذي يتميز بطول زمن الأداء ومقاومة التعب كذلك الحمل البدني الذي يتميز بالتغيير ما بين العمل والراحة (التدريب الهوائي واللاهوائي) وتؤدي هذه التدريبات الخاصة يتضمن التحمل الى تحسين الحالة الوظيفية للقلب والرئتين والدورة الدموية " (٣)

" وتستخدم طرق التدريب للياقة البدنية عند اللاعب لتحقيق إنجازات رياضية متقدمة ، ولا نعتقد ان مدربا يمكن ان يستغني عن استخدام هذه الطرق التي أصبحت هي الأساس في البناء والتطوير (١).

٢-١-١-٢- التقييم الادائي للتحمل :-

- **التحمل العضلي الثابت :-** هو قدرة الفرد على الاحتفاظ ببذل كمية معينة من القوة العضلية أطول مدة زمنية ممكنة من الأوضاع الثابتة .
- **التحمل العضلي المتحرك :-** (الديناميكي) هو الاستمرار المتعاقب للانقباض الانبساط العضلي مع التغلب على مقاومات عالية لاكثر عدد ممكن (٢)

(٢) د. مهدي المنشاوي ، أ.د. أحمد الخواجا ، مبادئ التدريب الرياضي ، ط١ ، عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٥ ، ص٣٤٩ .

(٣) أ.د. عبد الله حسين اللامي ، الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، ط١ ، الطيف للطباعة ، ٢٠٠٤ ، ص٥٦ .

(١) كمال جميل الديضي ، التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، ج٢ ، عمان ، ٢١٥ ، ٢٠٠٤ .

٢-١-١-٣- العوامل المؤثرة في تدريب المطاولة

• **الجهاز العصبي** : ان الجهاز العصبي هو المسبب لحالة التعب وان استخدام تمارين المطاولة ذات الفترة الزمنية الطويلة تحت مستوى التعب الزائد تزيد من مقاومة الخلية العصبية للتدريب المجهد .

• **قوة الإرادة**

• **القدرة اللااوكسجينية**

• **احتياط السرعة** : اذا استطاع الرياضي قطع مسافات قصيرة بسرعة عالية جداً فانه يكون قادراً على قطع مسافات أطول بسرعة اوطأ وبسهولة اكثر (٣)

٢-١-٢- التحمل اللاهوائي :-

" يقصد التحمل اللاهوائي قدرة العضلة على العمل لاطول فترة ممكنة في اطار انتاج الطاقة اللاهوائية التي تتراوح فترتها من (٥ ثا) الى اقل من دقيقة او دقيقتين وهذا العمل العضلي اما ان يكون من النوع المتحرك او من النوع الثابت فمثلا تحتاج سباقات عدد المسافات المتوسطة و القصيرة الى التحمل اللاهوائي المتحرك بينما تحتاج رياضه الجمباز الى التحمل اللاهوائي الثابت عند اتخاذ الأوضاع الثابتة (زاوية او ارتكاز على المتوازي - تعلق في وضع التقاطع على الحلق)(١)

وعن اختبار فترات حمل تدريب مستمر كل منها لمدة قصيرة او مسافة قصيرة - لمسافة من (٢٠-١٥ متر) يتم الامداد بالطاقة عن طريق اللاهوائي وتوجد طريقة تسمى بحمل المنافسة والمراقبة والتي تهدف الى تطوير قدرات تحمل

(٢) أفاطمة عبد مالح ، أ.د. نوال مهدي جاسم ، أ.د أسماء حميد ، التدريب الرياضي ، ط١ ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي ، ٢٠١١ ، ص ١٣٩

(٣) د. محمد رضا إبراهيم إسماعيل المدامغة ، مصدر سابق ، ص ٥٩٧ .

(١) د. أبو العلا احمد عبد الفتاح ، د . احمد نصر الدين سيد ، منسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ ، ص ١٥٣

المنافسات الخاصة ويعني ذلك للاعب ان يوجه نفسه في مسافة المنافسة المتخصص فيها (٢) .

١-٢-١-٢-١-٢ - شروط تنمية التحمل اللاهوائي

لتطوير وتنمية التحمل اللاهوائي لابد من توفر عدد من الشروط كما يلي :-

- استخدام تمارينات ذات شدة عالية
- الوصول الى حالة التحميل الزائدة
- استمرار التمارينات لفترة قصيرة (٣) .

١-٢-٣ - المطولة الخاصة بالمنافسة :- Specific competition Endurance

وتمثل المقاومة ضد مظاهر التعب والسعي الى تحقيق احسن الإنجازات الرياضية تحت الشروط والظروف الخاصة بالمنافسة وذلك من خلال إمكانية تجاوز درجات الحمل التدريبي الخاص بالمنافسة ، وان قابلية المطولة الخاصة بالمنافسة تؤثر بشكل كبير على درجة ثبات مستوى الأداء الرياضي مثلما تؤثر على إمكانية تنفيذ واجبات ذهنية وتكتيكية ، كذلك تؤثر في درجة العلاقة ويسهل إمكانية احداث تطور وتساعد كبير في مستوى الإنجاز المتحقق في المنافسة (١) .

(٢) عادل عبد البصير علي ، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩ ، ص١٤٢-١٤٣

(٣) مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث ، ط٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ ، ص١٦٥ .

(١) ديباسل عبد المهدي ، مفاهيم وموضوعات مختارة في علم التدريب الرياضي والعلوم المساعدة ، ط٢ ، بغداد ، ٢٠٠٨ ، ص٦٦

ويضع بعضهم المطاولة المميزة بالسرعة بدل مصطلح المطاولة الخاصة حيث تشمل على المطاولة ذات الزمن القصير والمتوسط (٢) .

١-٣-١-٢-٢ تدريب المطاولة الخاصة : Specific Endurance

ان للاعداد البدني الدور الأساسي الفاعل واحد الدعائم الجوهرية في خطط التدريب لجميع مراحلها التي يتطلب من المدرب ان يعطي للأعداد البدني الأهمية الفاعلة ويبنى تدريباته وفق الأسس العلمية من اجل الوصول باللاعب الى اعلى مستوى ممكن من اللياقة البدنية وبما يتطلب هذا الأداء البدني وكذلك المهاري والخططي والذهني والنفسي والتربوي (٣) .

ولغرض تدريب المطاولة الخاصة والتي هي " احد اشكال تدريب المطاولة التي يتم تنفيذ حملات التدريب فيها باستخدام تمرينات المنافسة ان تدريب المطاولة الخاصة يختلف عن تدريب المطاولة العامة ويخدم بشكل رئيسي تطوير قابلية المطاولة الخاصة بالمنافسة .

(٢) أ.د. قاسم حسن حسين ، علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة ، ط١ ، عمان ، دار الفكر العربي ،

١٩٨٨ ، ص٢٤٦

(٣) أ.د. عبد الله حسين اللامي ، التدريب الرياضي ، ط١ ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ،

٢٠١٠ ، ص١٢٣

ان اتجاهات التدريب و وسائل التطور تتجدد من خلال أسلوب ومتطلبات التحمل الخاصة التي تتباين حسب الشروط الخاصة بالانجاز ومواصفاته في الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة" (١)

٢-١-٣-٢- اهم الطرق المستخدمة في تطوير المطاولة الخاصة

" بالإضافة الى طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة التي تؤدي الى تطوير المطاولة الخاصة فان اهم هذه الطرق هي بالتدريب الفتري مرتفع الشدة حيث تهدف هذه الطريقة الى :

- تنمية عدد من الصفات البدنية منها التحمل الخاص والتحمل اللاهوائي والسرعة والقوة المميزة بالسرعة والقوة القصوى
- تسهم في تحسين كفاءه انتاج الطاقة لنظام اللاهوائي تحت ظروف نقص الاوكسجين وتتميز هذه الطريقة بالشدة المرتفعة اذ تصل في تمارينات الجري من (٨٠ - ٩٥ %) في اقصى مستوى للفرد " (٢)

٢-١-٣-٣- المطاولة الخاصة في لعبة كرة القدم

(١) د . بابل عبد المهدي ، مصدر سبق ذكره ، ص٧٠
(٢) أ.د. نوال مهدي العبيدي ، أ.د. فاطمة عبد المالكي ، التدريب الرياضي ، ط١ ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ٢٠١٠ ، ص١٥٦

" في الألعاب الجماعية يعتمد اللاعب على العمل اللاهوائي في الحصول على الطاقة اللازمة لاداء الحركات القوية والسريعة والتي تتطلبها ظروف اللعب كذلك العدو السريع بالإضافة الى أداء العمل العضلي بأقصى قوة وسرعة وفي مواجهة العقب الناتج من تراكم حامض اللاكتيك في العضلة (التحمل اللاهوائي) ويحتاج اللاعب الى ذلك خلال سير المباراة حيث يعتمد هذا العمل العضلي على انتاج الطاقة اللاهوائية " (١) .

ان جميع أنواع تدريب اللياقة في كرة القدم يجب ان تتشابه مع طبيعة الأداء في المباراة بقدر الإمكان حيث ان هذا النوع من التدريب تكون له دافعية اكثر مقارنة بالتدريب بدون الكرة ولتحقيق ذلك يراعى ما يلي :-

أ- استخدام التمرينات التي تشترك فيها معظم مفاصل الجسم

ب- التدريب يكون بالسرعة القصوى Explosively

ت- التدريب يكون للرجلين ان امكن (كما في المباراة) (٢) .

فيما يتعلق بحركة اللاعب باستخدام الكرة فقد أظهرت النتائج بانه يستطيع حيازتها خلال شوط المباراة من دقيقة الى ثلاث دقائق وهذا يعتمد على مركز اللاعب في الفريق وكذلك إمكانية لاعبي الخصم . يظهر فيها اللاعب كل امكانياتها البدنية

(١) د . عماد الدين عباس أبو زيد ، التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الألعاب الجماعية ، ط ١ ، ٢٠٠٥ ، ١٨٦

(٢) أ.د. حسين علي العلي ، أ.م.د. عامر فاخر شفاني ، استراتيجيات طرق أساليب التدريب الرياضي ، ط ١ ، بغداد ، مكتب النور ، ٢٠١٠ ، ص ١٦٥

والمهارية لغرض تنفيذ خطط اللعب المرسومة له . ويكون الحجم العام للجهد المبذول اثناء المباراة من قبل اللاعبين خصوصاً في الأداء البدني اكبر من وقت حيازته للكرة بحيث تكون نسبة استخدام سرعة الأداء المهاري مع الكرة تساوي تقريباً (١٠%) من مجموع المسافة الكلية (١) .

وان لاعب كرة القدم يعمل جهازه الدوري التنفسي في حدود مترات متقطعة من حيث حجمها وشدتها من ناحية أخرى هناك عوامل مؤثرة في تحسين مستوى المطاولة فعلى المدربين الاهتمام بها كي يتم اعداد الرياضيين بصورة جيدة لتحمل أعباء الضغوط التي يواجهونها اثناء التدريب والسياقات إضافة الى ان المطاولة ترتبط بشكل كبير مع كل من القوة والسرعة وغيرها من القابليات الحركية (٢)

٢-٢ - الدراسات المشابهة

❖ دراسة : كريم عبد الحسين الجابر . رسالة ماجستير

(١) د . هاشم ياسر حسن ، تحمل الأداء للاعب كرة القدم ، ط١ ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي ، ٢٠١٠ ،

ص ١٥

(٢) د . محمد رضا إبراهيم إسماعيل المدامغة ، مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٨ ، ص ٥٨٩

❖ العنوان : اثر تطوير التحمل الخاص بأسلوب ركض المستقيم والقوس على المرتفع والمنحدر والتثقيل بالمضمار في انجاز ركض ١٥٠ متر

❖ اهداف البحث :

• يهدف البحث الى تطوير انجاز ركض ١٥٠ متر بتطوير التحمل الخاص من خلال صفتي تحمل القوة – تحمل السرعة باستخدام اسلوبي :

١- ركض المستقيم والقوس على المرتفع و المنحدر

٢- الركن بالتثقيل في المضمار

٣- اعداد تدريبي لكلا المجموعتين

❖ فروض البحث :

- تطور انجاز ركض ١٥٠٠ متر خلال تطوير التحمل الخاص باستخدام أسلوب ركض المستقيم والقوس على المرتفع و المنحدر .

- تطوير انجاز ركض ١٥٠٠ متر من خلال تطوير التحمل الخاص باستخدام أسلوب التثقيل بالمضمار .

- حصول تطور في مستوى التحمل الخاص باستخدام أسلوب ركض المستقيم والقوس على المرتفع المنحدر اكثر من التطور في مستوى التحمل الخاص بأسلوب التثقيل في المضمار

❖ الاستنتاجات :

- وجود تأثير كبير لتدريبات المرتفع على تنمية تحمل القوة مما أدى الى تطوير مستوى انجاز ١٥٠٠ متر

- وجود تأثير لتدريبات أسلوب التثقيل في المضمار على تطوير مستوى تحمل السرعة وهذا ادعى الى تطوير مستوى الإنجاز .
- وجود تطوير في انجاز ركض ١٥٠٠ متر في خلال تدريبات المرتفع والمنحدر افضل من تدريبات التثقيل في المضمار وذلك من خلال زيادة معدل زيادة معدل سرعة الركض للمجموعة الأولى

❖ التوصيات :-

- ١- ضرورة كتابة تدريبات ركض ١٥٠٠ متر بتسمية بعض أجزاء المناهج التدريبية على المرتفعات والمنحدرات
- ٢- ضرورة تدريب عدائي ركض ١٥٠٠ متر لبعض الوقت على المنحدرات لتنمية عنصر تحمل السرعة لديهم والذي هو مهم في هذه الفعالية .

❖ المناقشة :-

ان كلا الدراستين (الحالية والمشابهة) يهدفان الى تطوير التحمل الخاص وكلا حسب متطلبات الفعالية حيث ان الدراسة المشابهة تدرس تطور التحمل الخاص في فعالية ١٥٠٠ متر ونقيس ذلك من خلال الإنجاز وعن طريق اسلوبين احدهما بالركض المستقيم والقوس على المنحدرات والمرتفعات والأسلوب ركض على المضمار بالتثقيل اما الدراسة الحالية فاسلوبها اشبه بأحد اسلوبي الدراسة المتشابهة وهو الركض بالمستقيم ولكن باختلاف نوع الفعالية في أوضاع الإدارة في التمرين (استخدام الكرة) وكذلك الاختلاف في المسافات المختلفة . وبالإضافة لذلك طول فترة التمرين وحسب متطلبات اللعبة حيث ان لعبة كرة القدم تحتاج التحمل الخاص بالمسافة (٦٠- ٧٠) متر ولكن في الدراسة المشابهة في الفعالية ١٥٠٠ متر وبالتالي فإن زمن الأداء اكبر نظراً لمتطلبات الفعالية .

وكذلك يوجد اختلاف في العينة نظراً لمتطلبات كل فعالية من نوع العينة وكذلك فإن نوع الأساليب المستخدمة في كلا الدراستين يبين ان الدراسة الحالية ينصب على تطور التحمل الخاص من خلال التركيز على تحمل السرعة اما الدراسة المشابهة

فان اسلوبها يهتم بتطوير تحمل السرعة وتحمل القوة جنباً الى جنب نظراً لوجود التنقل او المنحدرات والمرتفعات .

ويوجد اختلاف في نوع الوسائل الإحصائية لكون الدراسة المتشابهة لديها مجموعتان تجريبيتان اما الدراسة الحالية فيهتم عليها وجود ثلاث مجموعات .

الفصل الثالث

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

٣-١- منهج البحث

٣-٢- مجتمع وعينة البحث

٣-٣- الأدوات والوسائل المستخدمة

٣-٣-١- الأدوات المستخدمة

٣-٣-٢- الوسائل المستخدمة

٣-٤- إجراءات البحث الميدانية

٣-٤-١- تحديد المسافة المستخدمة في التمرين لتطوير المطولة الخاصة

٣-٤-٢- تحديد الاختيارات اللازمة

٣-٥- التجربة الاستطلاعية

٣-٦- التجربة الأساسية

٣-٧- الوسائل الإحصائية

٣ - منهجية البحث واجراءاته الميدانية

٣-١- منهج البحث

ان المنهج هو اتباع خطوات منطقية معينة في تناول المشكلات او الظواهر او معالجة القضايا العلمية للوصول الى اكتشاف الحقيقة (١) .

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمة وطبيعة المشكلة المطروحة .

٢-٣- مجتمع وعينة البحث :-

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي نادي المهنوية الرياضي وللموسم ٢٠١٦ - ٢٠١٧ وقد كان عددهم (٢٧) لاعباً وتم استبعاد حراس المرمى وبذلك بلغت عينة البحث (٢٤) لاعباً وتم توزيعهم الى ثلاث مجموعات وبشكل عشوائي وتم اجراء التكافؤ للمجموعات الثلاثة في صفة المطاولة الخاصة و الجدول التالي يبين ذلك .

جدول رقم (١) يبين تكافؤ المجموعات من خلال تحليل التباين وقيمة (F) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين المجموعات :-

المجموعات التجريبية الثلاثة	مصدر التباين	مجموعة المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات والانحرافات	قيمة F المحسوبة	قيمة F الجدولية	دلالة الفروق
مجموعة تأخذ تمرين ٤٠ م ذهابا وايابا	بين المجموعات	١,٠٨	٢	٠,٥٤	٠,٠٢	٣,٠٧	عشوائي
مجموعة تأخذ تمرين ٦٠ م ذهابا وايابا	داخل المجموعات		٢١	٢٤,١٨			
مجموعة تأخذ تمرين ٨٠ م ذهابا وايابا	المجموع		٢٣				

❖ قيمة (F) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢١,٣) ومن خلال ملاحظة الجدول السابق تبين ان المجموعات التجريبية متكافئة لان قيمة (F) المحسوبة اقل من قيمة (F) الجدولية عند درجة حرية (٢١,٣) ومستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعات الثلاث .

٣-٣- الأدوات و الوسائل المستخدمة

(١) ريجي مصطفى عليان واخرون ، منهاج وأساليب البحث العلمي ، ط١ ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، ٢٠٠٠ ، ص ٥٣

٣-٣-١- الأدوات المستخدمة

- ❖ كرات قدم قانونية عدد (٢٠)
- ❖ مسحوق ابيض (بورك)
- ❖ ساعة توقيت عدد (٣)
- ❖ حاسبة الكترونية
- ❖ اشرطة ملونة

٣-٣-٢- الوسائل المستخدمة

- ❖ المقابلات الشخصية
- ❖ الملاحظة
- ❖ الاختبارات العلمية الخاصة بالبحث
- ❖ المصادر والمراجع العربية
- ❖ الوسائل الإحصائية

٣-٤- إجراءات البحث الميدانية

٣-٤-١- تحديد المسافة المستخدمة في التمرين لتطوير الطاولة الخاصة :-

بعد اطلاع الباحث على بعض المصادر العلمية وحضور الوحدات التدريبية وخبرته المتواضعة في مجال تدريب كرة القدم وكذلك مقابلاته مع أصحاب الاختصاص والخبرة***

فقد تم تحديد المسافات والشدة** التي سيضع لتدريبها عينة البحث وتم توفير كل الظروف الملائمة للسيطرة على الفترة المخصصة لاجراء هذا التمرين بمسافته المختلفة حيث كان تدريب الباحث فقط في هذه الفترة ومراعاة الأسس العلمية بالتدريب الرياضي .

٣-٤-٢- تحديد الاختبارات اللازمة :-

قام الباحث بالاطلاع على الاختبارات الخاصة بالطاولة الخاصة وتم استخدام استمارة الاستبيان* وتم عرضها على الخبراء والمتخصصين*** لغرض تحديد الاختبار الأكثر ملائمة للطاولة الخاصة وتم استخدام قانون الأهمية النسبية وعلى ضوء ذلك تم تحديد الاختبارات الآتية .

*** تنظر الملحق رقم (١)

** انظر الملحق رقم (٢/أ-ب) والذي يبين المسافات المختلفة في التمرين وكذلك مكونات الحمل التدريبي المستخدمة

* انظر الملحق رقم (٣)

اختبار الجري ٤٠٠ (١)

- الغرض من الاختبار : قياس التحمل الدوري التنفسي
- الأدوات :- (ساعة إيقاف ، منطقة فضاء ، مضمار لالعاب القوى ٤٠٠ م ، عدد ٤ رايات او كراسي بارتفاع لا يقل عن ٤٠ م .
- طريقة الأداء :- يتخذ كل أربعة مختبرين وضع الاستعداد خلف خط البداية في وضع البدء العالي ، وعند إعطاء الحكم إشارة البدء ينطلقون بأقصى سرعة ممكنة ليقطعوا مضمار العاب القوى ٤٠٠ م " دورة واحدة كل في حارثة "
- تسجيل الدرجات :- يسجل الزمن الذي يستغرقه كل مختبر عند إعطاء إشارة البدء من قطعة لخط النهاية بالثواني الأقرب ١/١٠ / ثا .

(١) عماد الدين عباس أبو زيد ، مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٥ ، ص ٣٩٩ - ٤٠٠

٣-٥- التجربة الاستطلاعية

أجريت بتاريخ ٢٠١٦/١٢/١ في ملعب نادي المهنأوية الرياضي وكان الغرض منها معرفة الوقت اللازم لأجراء الاختبارات وكذلك الخوف على صلاحية وسلامة الأجهزة المستخدمة وكذلك تدوين الملاحظات حول انسيابية العمل مع فريق العمل المساعد .

٣-٦- التجربة الأساسية

بدءت فترة التجربة الأساسية منذ اليوم التالي للجزئية الاستطلاعية وكان الفريق يمر بفترة بداية الاعداد الخاص وكان تدخل الباحث فقط عند القسم الرئيس وفي الوقت المخصص للمطولة الخاصة وبالتحديد في التمرين الذي يشمل تقسم المسافات الانطلاق (٢٠ - ٣٠ - ٤٠) وبالتالي عدم الوقوع بمتغيرات دخيلة وانما يستمر كل اللاعبين بنفس التدريبات اليومية باستثناء التمرين الخاص بالتجربة وقد راعى الباحث كل ما موجود بالملحق رقم (٢) وخاصة مكونات الحمل التدريبي .

ومن الجدير بالذكر بان الباحث قام بأجراء الاختبارات القبلية بتاريخ ٢٠١٦/١٢/٣ وأجرى الاختبارات البعدية بتاريخ ٢٠١٧/١/١٤ وبذلك يكون حضور الباحث لستة أسابيع ولكل وحدة تدريبية يكون هدفها المطولة الخاصة للاعبى كرة القدم .

٣-٧- الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الحقيقة الإحصائية (spss) ومنها استخراج الآتي :

- ١- الوسط الحسابي
- ٢- الانحراف المعياري
- ٣- الأهمية النسبية
- ٤- اختبار (T) للعينات المستقلة

هذا بالإضافة إلى استخراج قيمة (F) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة وكذلك إيجاد الفروق بين الأوساط الحسابية .

الفصل الرابع

٤ - عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

٤-١- عرض وتحليل نتائج المسافات المستخدمة في تمرين

لتطوير المطاولة الخاصة ومناقشتها

٤ - عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

٤-١- عرض وتحليل نتائج المسافات المستخدمة في تمرين لتطوير المطاولة الخاصة ومناقشتها

جدول رقم (٢) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارات القبليّة و البعديّة للمجموعات الثلاثة .

دلالة الفروق	T الجدولية	T المحتسبة	بعدي		قبليّة		المجموعات
			ع	س	ع	س	
عشوائي	١,٨٩	٠,٧٢	١٣,٨٥	٦١,٦٢	٤,٩٢	٦٥,٧٥	م ٤٠
معنوي		٦,٦٩	٣,٦١	٥٧,٧٥	٤,٧٦	٦٦,١٢	م ٦٠
معنوي		٢,٨٥	٤,١	٥٩,٣٧	٥,٠٦	٦٦,٢٥	م ٨٠

❖ قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) و درجة حرية ٧

ويبين الجدول رقم (٢) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعات التجريبية الثلاثة حيث بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التي تأخذ تمرين (م٦٠) في الاختبار القبلي (٦٦,١٢) وبأنحراف معياري قدره (٤,٧٦) وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (٥٨,٧٥) وبأنحراف معياري قدره (٣,٦١)

وعند تطبيق اختبار (T) ظهر ان قيمة (T) المحتسبة (٦,٩٩) هي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٨٩) وعليه فان هناك فروقا معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

كما يبين الجدول نفسه المجموعة التي تأخذ تمرين لـ (٨٠ م) وفي الاختبار القبلي فأن وسطها الحسابي بلغ (٦٦,٢٥) وبانحراف معياري قدره (٥,٠٦) اما في الاختبار البعدي فقد بلغ وسطها الحسابي (٥٩,٣٧) وبانحراف معياري قدره (٤,١) وعند تطبيق اختبار (T) وجد ان القيمة المحسوبة هي (٢,٨٥) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٨٩) وبذلك يؤكد وجود فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

كما بين الجدول نفسه وللمجموعة التي كانت تأخذ تمرين لـ (٤٠ م) وفي الاختبار القبلي بان وسطها الحسابي (٦٥,٧٥) وبانحراف معياري قدره (٤,٩٢) في حين وفي الاختبار البعدي بلغ وسطها الحسابي (٦١,٦٢) وبانحراف معياري قدره (١٣,٨٥) وعند تطبيق اختبار (T) ظهر لنا ان القيمة المنحسبة بلغت (٠,٧٢) وهي اقل قيمة من الجدولية البالغة (١,٨٩) وهذا يعطي عشوائية وعدم وجود فروق معنوية في هذه المجموعة على الرغم بان الوسط الحسابي في الاختبارين القبلي والبعدي يظهر وجود فرق في الأوساط الحسابية ولغرض تحليل نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعات فقد تم وضع الجدول التالي .

جدول رقم (٣) يبين نتائج تحليل التباين وقيمة (F) المحسوبة و الجدولية للاختبارات البعدية بين المجموعات .

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	قيمة F الجدولية	دلالة الفروق
بين المجموعات	٣٦,٥٨	٢	١٨,٢٩	٠,٢٤	٣,٠٧	عشوائية
داخل المجموعات	١٥٥٣	٢١				
المجموع	١٥٨٩	٢٣				

❖ قيمة F الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢-١٢)

ويبين الجدول رقم (٣) العمليات الإحصائية التحليل التباين عند عدم وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعات اذ ظهرت قيمة (F) المحسوبة (٠,٢٤) وهي اصغر من قيمتها الجدولية والبالغة (٣,٠٧) وعند درجة حرية (٢١,٣) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يؤكد عدم وجود فروق معنوية بين المجموعات مما استدعى استخدام اقل فرق معنوي (LSD) لمعرفة أي المجموعات افضل من الأخرى جدول رقم (٤) يبين اقل فرق معنوي بين الأوساط الحسابية (LSD) للمجموعات

المجموعات	فرق الأوساط الحسابية	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
٦٠ م	٢,٨٧	٤,٣	٠,٥١	عشوائي
٨٠ م	٢,٢٥		٠,٦	عشوائي
٦٠ م	٠,٦٢	٤,٣	٠,٨٨	عشوائي

ونلاحظ من خلال الجدول السابق بان دلالة الفروق جاءت عشوائية أي عدم وجود فروق معنوية حيث تم اعتماد العشوائية في دلالة الفرق من خلال مقارنة قيم مستوى الدلالة بالقيمة (٠,٠٥) حيث في حالة كون القيم لمستوى الدلالة اقل من (٠,٠٥) فان دلالة الفروق ستصبح معنوية ولكون قيم الدلالة مستوى هي اكبر من (٠,٠٥) فان دلالة الفروق هي عشوائية وبالتالي فأننا نلاحظ من خلال المعالجات الإحصائية بان المجموعات متساوية وانه لا توجد فروق معنوية بالنسبة الى دلالة الفروق ولكن عند الرجوع الى فرق الأوساط الحسابية فأننا نلاحظ وجود فرق بين المجموعتين (٤٠ - ٦٠ م) ولصالح المجموعة التي تأخذ تمرين (٦٠ م) لكون ان الاختبار يعتمد على اقل زمن ممكن .

وكذلك نلاحظ وجود فروق في الأوساط الحسابية بين مجموعتين (٤٠ - ٨٠ م) ولصالح المجموعة التي كانت تأخذ تمرين (٨٠ م) وعند مقارنة فروق الأوساط الحسابية بين المجموعة الأولى (٤٠م) مع المجموعتين من (٦٠ - ٨٠م) فاننا نلاحظ وجود افضلية بنسبة ضئيلة جداً لصالح المجموعة التي كانت تأخذ تمرين (٦٠م) وهذا ما يؤكد عند النظر الى فرق الأوساط الحسابية بين المجموعتين من (٦٠ - ٨٠ م) والتي تظهر دلالة الفروق فيها أيضا عشوائية ولكن بوجود فروق قليل جداً في خرق اوساطها الحسابية ومن الملاحظ أيضا ظهور العشوائية في دلالة الفروق وقد يعود السبب الى عدم وجود فروق تبين المعنوية الى نوعية الصفة البدنية (المطولة الخاصة) ومن خلال اختبارها باختبار (٤٠٠م) حيث في مثل هذه الاختبارات لا نرى وجود فرق بالأرقام المسجلة القبلية والبعديّة لانه لا يمكن تطوير مستوى سرعة عداء مثلاً في (١٠٠ م) وفي فترة زمنية معينة بفارق يزيد عن (٤) ثا وبكن يمكن وجود فروق في جوانب بدنية او مهارية أخرى .

وفي ضوء مما سبق وكذلك بالاعتماد على دلالة الفروق في الجدول رقم (٢) فأنا نجد افضلية نسبية في تطور المطاولة الخاصة ولصالح المجموعة التي كانت تستخدم تمرين (٦٠ م) ذهابا وإيابا وبعدها المجموعة التي كانت تأخذ تمرين (٨٠ م) ذهابا وإيابا وأخيرا المجموعة التي كانت تأخذ تمرين (٤٠ م) ذهابا وإيابا وقد يعزو الباحث سبب التفاوت في التطور الى نوعية التمارين التي كان يمارسها اللاعبون في تلك المرحلة من الاعداد حيث كانت الفترة في منتصف فترة الاعداد الخاص وقبل فترة شبه المنافسات والتي غالبا ما يؤدي تمارين هذه الفترة (منصف فترة الاعداد الخاص) بتمرين تشبه الى حد كبير شدة وزمن أداء مسافة (٦٠ م) حيث يعطي ذلك عملية تكيف للأجهزة الداخلية لجسم اللاعب ومن المعروف ان التطور بالحمل التدريبي يعتمد بالانتقال الى حمل ذو شدة اعلى على تكيف الأجهزة على احمال سابقة وهذا ما تلائم بين قطع المسافة (٦٠ م) وبين نوع التمارين المستخدمة في تلك الفترة وكذلك الحال للمجموعة التي كانت تأخذ تمرين (٨٠ م) ذهابا وإيابا والتي لا تصل الى ما وصلت اليه مجموعة (٦٠ م) وللايضاح مثلا احد هذه التمارين هو انتقال كافة لاعبي الفريق في ملعب أي فريق عليه الهجوم (أي انتقال كافة اللاعبين في نصف الملعب الذي تتواجد فيه الكرة) وبالتالي هذا هو نفس السبب في التطور الأقل للمجموعة التي كانت تأخذ شكل تمرين (٤٠ م) ذهابا وإيابا بصيغة هذا التمرين لا يرفع من نسبة تكيف الأجهزة الداخلية بما تتطلبه المرحلة او بما يتلائم ونوع التمارين المستخدمة لان فترة العمل في هذا التمرين (٤٠ م) تكون اقل ولو كانت بشدة عالية

الفصل الخامس

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ - الاستنتاجات

٥-٢ - التوصيات

٥ - الاستنتاجات و التوصيات

٥-١- الاستنتاجات

- لا توجد فروق معنوية بين وداخل المجموعات التجريبية
- ان أداء تمرين (٦٠م) ذهابا وإيابا هو الأفضل في تطور المطولة الخاصة في الفترة التي تمثل منتصف فترة الاعداد الخاص
- ان التكيف للأجهزة الداخلية يعطي مردوداً إيجابيا في تطور قابلية الجسم وبالتالي الانتقال الى احمال ذات شدة اعلى

٥-٢- التوصيات

- ❖ ضرورة تشابه شكل التمارين مع فترات الاعداد وبالتحديد إعطاء التمارين الخاصة في فترة الاعداد الخاص لاعطائها مردودا في التكيف لأجهزة الجسم
- ❖ الاهتمام بالتدريب في فترة الاعداد الخاص بالادوات ولكل لعبة حسب خصوصيتها
- ❖ عدم الانتقال الى احمال ذات شدة عالية الى في حالة وصول اللاعب مهلة التكيف للاحمال التي كان يتدرب عليها .
- ❖ عدم الارتفاع المفاجئ لشدد الاحتمال وانما بالتدرج

المصادر العربية

- ١- أ.د حسين علي العلي ، أ.م.د عامر فاخر شفاني ، استراتيجيات طرائق و أساليب التدريب الرياضي ، ط ١ ، بغداد ، مكتب النور ، ٢٠١٠
- ٢- أ.د فاطمة عبد صالح ، أ.د نوال مهدي جاسم ، م.د أسماء حميد ، التدريب الرياضي ، ط ١ ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي ، ٢٠١١ .
- ٣- أ.د قاسم حسن حسين ، التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة ، ي ط ، عمان ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٨
- ٤- أ.د نوال مهدي العبيدي ، أ.د فاطمة عبد المالكي ، التدريب الرياضي ، ط ١ ، عمان مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ٢٠١٠ .
- ٥- أ.د. عبد الله حسين اللامي ، الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، ط ١ ، الطيف للطباعة ، ٢٠٠٤
- ٦- د . محمد رضا المدامغة ، التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط ٢ ، بغداد ، مكتب الوطني ، ٢٠٠٨
- ٧- د . مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١
- ٨- د . هاشم ياسر حسن ، عمل الأداء اللاعبي كرة القدم ، ط ١ ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي ، ٢٠١٠ .
- ٩- د. أبو العلا احمد عبد الفتاح ، د. احمد نصر الدين سيد ، مستيور جين اللياقية البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣
- ١٠- د. عادل عبد البصير علي ، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط ١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩
- ١١- د. عماد الدين عباس أبو زيد ، التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الألعاب الجماعية ، ط ١ ، ٢٠٠٥ .
- ١٢- د. فاضل كامل مذكور ، د. ناصر فاخر شفاني ، اتجاهات حديثة في التدريب - التحمل - القوة - السرعة - الاطالة - التهدئة ، ط ١ ، مكتبة المجتمع العربي ، ٢٠٠١ .
- ١٣- د. مهند البشتاوي ، أ.د . احمد الخواجي ، مبادئ التدريب الرياضي ، ط ١ ، عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٥
- ١٤- د. ياس عبد المهدي ، مفاهيم وموضوعات مختارة في علم التدريب الرياضي والعلوم المساعدة ، ط ٢ ، بغداد مطبعة شركة العدالة ، ٢٠٠٨
- ١٥- ربحي مصطفى عليان واخرون ، منهاج أساليب البحث العلمي ، ط ١ ، دار الصفا للنشر والتوزيع ، عمان ، ٢٠٠٠

الملاحق

ملحق رقم (١) الخبراء المتخصصين

ت	الاسم	الشهادة	الاختصاص	مكان العمل
١	عبد الله حسين اللامي	استاذ	تدريب قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية
٢	سلام جبار	أستاذ مساعد دكتور	اختبارات قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية
٣	حيدر كريم	مدرس	قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية

ملحق رقم (٣)

ت	اسم الاختبار	الأهمية النسبية				
		٥	٤	٣	٢	١
١	اختبار ٤٠٠م					
٢	اختبار ٨٠٠م					
٣	اختبار ٥٥ x ٥					

اسم الخبير او المختص :-

الشهادة او اللقب :-

الأختصاص :-

مكان العمل :-

اليوم :-

الباحث

التوقيع

ملحق رقم (٢ - أ)

١) المسافات المستخدمة في التمرين لتطوير المطاولة الخاصة

ان بعض المدربين يستخدم هذا التمرين والذي يقوم به لاعبان ومعهم كرة واحدة حيث يقوم اللاعب (أ) بالسيطرة على الكرة في حين يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة الى مسافة يحددها المدرب وقد تختلف هذه المسافة من مدرب الى اخر وبالتالي فقد تم تحديد (٣) مسافات للاعب المنطلق وهي على بعد (٢٠م) و (٣٠م) و (٤٠م) حيث كان تقسيم اللاعبين الى ثلاث مجموعات وبالشكل التالي

حيث يقوم اللاعب (أ) بالسيطرة على الكرة بينما يقوم اللاعب (ب) بالانطلاق الى الخط المقابل والذي على بعد (٢٠م) ثم يرجع الى اللاعب (أ) لغرض القيام بالسيطرة على الكرة وعندها يقوم اللاعب (أ) بالانطلاق الى الخط المقابل والرجوع الى اللاعب (ب) لغرض السيطرة على المجموعة الثانية

نفس التمرين السابق بإختلاف المسافة

المجموعة الثالثة :

نفس التمرين السابق ولكن باختلاف مسافة الانطلاق

ملحق رقم (٢ - ب)

٢ - مكونات الحمل المستخدمة^(١)

٩٠ - ٩٥ الشدة المستخدمة

٤ مجموعات

٤ تكرارات في كل مجموعة

٢ دقيقة راحة بين تكرار واخر

٦-١٠ دقيقة راحة بين مجموعة وأخرى

وقد استخدم الباحث فترة دوام المستمر وهي من ٥ - ١٢٠ ثا كفترة عمل حيث يتم اطلاق الصافرة بنهاية العمل بعد أداء تكرار واحد من قبل المجموعة الثالثة والتي يتم الانطلاق فيها لمسافة (٨٠م) للذهاب والإياب وبالتالي يتوقف كل المجاميع لفترة الراحة (٢ دقيقة) بعد أداء المجموعة الثالثة للاداء واحد

(١) د. محمد رضا المدامغة ، التطبيق الميداني - النظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ج٢ ، بغداد ، مكتب الفضلي ، ٢٠٠٨ ، ص ٦٠٣ - ٦٠٥