

**جمهورية العراق**

**وزارة التعليم العالي والبحث العلمي**

**جامعه القادسية**

**قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة**

***إثر تدريبات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية والذهنية والمهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم الصالات***

**بحث تقدم به**

 **الطالب**

**سجاد ناظم عبيس**

**وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القادسية**

**بأشراف**

**أ.د وليد سمير هادي**

**1444هـ**

**2023م**

**قال تعالى**

**{قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ}**

**صدق الله العلي العظيم**

**الإهداء**

**الى ينبوع العطاء الذي زرع في نفسي الطموح والمثابرة .... والدي العزيز**

**الى نبع الحنان الذي لا ينطفئ .... أمي الغالية**

**الى من يحملون في عيونهم ذكريات طفولتي ... أخوتي**

**الى من ضاقت السطور من ذكرهم فوسعهم قلبي ... أساتذتي وأصدقائي**

**سجاد ناظم عبيس**

**الشكر والتقدير**

**قال تعالى ((لئن شكرتم لأزيدنكم))**

**الحمد لله العلي العظيم الذي من علي بنعمته فألهمني روح الصبر والمثابرة لأتم هذا العمل وما كان ليتم الا بفضله وتوفيقه وبعد..**

**فأنه يسعدني في هذا المقام ان أتوجه بخالص الشكر والامتنان لوالدي الكرام على ما بذلا من جهود ورعايته وعنايته وتشجيعه.**

**وأتقدم كذلك بالشكر والامتنان للدكتور وليد سمير هادي لتكرمه بالأشراف على بحثي هذا وما قدمه لي من نصائح ثمينة ساهمت في أعمال هذا البحث.**

**وأخيراً أتقدم بالشكر والامتنان لكل من ساهم في أنجاز هذا البحث من أساتذة وزملاء داعين الله عز وجل أن يمكنني من رد الجميل.**

**إثر تدريبات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم الصالات**

**اسم الباحث: -سجاد ناظم عبيس**

**أ.د وليد سمير هادي**

**كليه التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعه القادسيه**

**ملخص البحث:**

تكمن أهمية البحث من خلال استخدام تمرينات خاصة لتطوير القدرات البدنية والحركية والمهارات الاساسية والذي شخصه الباحث من خلال اطلاعه على عدم مراعاة وقلة استخدام تمارين خاصة تهدف الى دمج تمرينات خاصة في تطوير القدرات البدنية والحركية والمهارية.

ومن خلال خبرة الباحث ومتابعته الميدانية في مجالات اللعبة والتدريب لاحظ ضعف تكامل للعناصر التي ترتكز عليها اللعبة في التمرينات التدريبية المعدة من قبل معظم المدربين في تطوير لاعبي كرة القدم الصالات مما أدى الى ضعف واضح في النواحي البدنية والحركية والمهارية في المستويات المتقدمة كنتيجة لهذا الخلل في إعداد الفئات العمرية من هنا تكمن مشكلة البحث حول تكامل ممازجة هذه المكونات لتطوير المستويات للاعبين والارتقاء للصفات البدنية والحركية والمهارية وخصوصاً لاعبي كرة القدم الصالات.

ويهدف البحث الى إعداد تمرينات خاصة لتطوير أهم القدرات البدنية والحركية والمهارات الأساسية للاعبي كرة القدم لاعبي كرة القدم الصالات ، والتعرف على أثر هذه التمرينات في تطوير القدرات البدنية والحركية والمهارات الأساسية، والتعرف على أفضلية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير اما فروض البحث فقد افترض الباحث أن للتمرينات الخاصة اثر في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية والمهارات الأساسية ، وهناك أفضلية للتمرينات الخاصة في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية والمهارات الأساسية لاعبي كرة القدم الصالات .

استعمل الباحث المنهج التجريبي (المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته للمشكلة المراد بحثها ـ

حيث تم اجراء الاختبارات القبلية واعطاء التمرينات الخاصة بواقع ثلاثة وحدات تدريبية في الاسبوع خلال ثمانية اسابيع ثم بعدها تم اجراء الاختبارات البعدية لمعرفة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي.

في ضوء نتائج البحث توصل الباحث الى الاستنتاجات ومنها ان التمرينات الخاصة ادت الى حدوث تطور في القدرات البدنية والحركية للاعبي كرة القدم الصالات للمجموعة التجريبية، وان تطور هذه القدرات عمل الى حدوث تطور في مستوى المهارات الأساسية لاعبي كرة القدم الصالات.

ويوصي الباحث على اعتماد التمرينات الخاصة (قيد الدراسة) في تطوير القدرات البدنية والحركية للاعبي كرة القدم الصالات، ويتطلب تطوير المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم الصالات التركيز على تطوير القدرات البدنية والحركية اولاً من خلال استخدام التمرينات الخاصة التي تجمع بين خصائص القدرة على تطوير القدرات البدنية والحركية معاً.

**Follow-up special training in developing some physical, motor and mental capabilities and basic skills for futsal players**

**Researcher Name: - Sajjad Nazem AObais**

**College of Physical Education and Sport Sciences - Al-Qadisiyah University**

Research Summary:

The importance of the research lies through the use of compound exercises to develop physical, kinetic, and mental abilities and skill performance, which the researcher diagnosed through his knowledge of the lack of consideration and lack of use of compound exercises aimed at integrating compound exercises in the development of physical, kinetic, mental and skill abilities.

Through the researcher’s experience and field follow-up in the fields of the game and training, he noticed a weakness in the integration of the elements on which the game is based in the training exercises prepared by most of the trainers in the development of young people, which led to a clear weakness in the physical, kinetic, mental and skill aspects at the advanced levels as a result of this defect in the preparation of age groups Hence the problem of the research about the integration of the mixing of these components to develop the levels of the players and improve the physical, kinetic, mental and skill qualities, especially for the young players.

The research aims to prepare complex exercises to develop some physical, kinetic and mental abilities and skill performance for young football players, and to identify the impact of these exercises in developing

physical, kinetic and mental abilities and skill performance, and to identify the preference of differences between the experimental and control groups in developing the research hypotheses, the researcher assumed that Compound exercises have an impact on developing some physical, kinetic and mental abilities and skill performance, and there is a preference for compound exercises in developing some physical, kinetic and mental abilities and skill performance for young football players.

 The researcher used the experimental method (the two equal groups, the experimental and the control), with a pre and post test for its suitability to the problem to be researched.

Where the pre-tests were conducted and compound exercises were given at a rate of three training units per week during eight weeks, then the post tests were conducted to find out the differences between the pre and post-tests.

Under the results of the research, the researcher reached the conclusions, including that the compound exercises led to a development in the physical, kinetic and mental abilities of the young football players of the experimental group, and that the development of these abilities led to a development in the level of skill performance of the young football players.

The researcher recommends the adoption of compound exercises (under study) in developing the physical, kinetic and mental abilities of young football players, and developing the skill performance of young football players requires focusing on developing physical, kinetic and mental abilities first through the use of compound exercises that combine the characteristics of the ability to develop abilities Physical, kinetic and mental alike.

**الباب الأول**

**1-التعريف بالبحث:**

**1-1 مقدمة البحث واهميته:**

لقد حقق التقدم العلمي تطوراً ملحوظاً في مجالات الحياة كافة ، و المجال الرياضي من تلك المجالات الذي حظي بنسبة كبيرة من هذا التطور والتي جاءت بفضل الدراسات والبحوث ، التي نفذها العديد من الباحثين والدارسين والمختصين في هذا المجال ، إذ لم تقتصر الدراسات في المجال الرياضي على علم من دون آخر, ومن هذه العلوم و الالعاب لعبة كرة القدم التي تعد من الألعاب الرياضية الأكثر ممارسة وشعبية في أكثر بلدان العالم والتي شهدت تطوراً كبيراً وملحوظاً في العالم لما تتمتع به اللعبة من ايقاع سريع عند تنفيذ المهارات مصحوبةً بالقدرات البدنية والحركية والذهنية، فضلاً عن وجود عامل التشويق والاثارة بالأداء الفردي والجماعي للاعبين ، لذلك يسعى المختصون والخبراء للوصول إلى مستويات عالية ومتقدمة دائماً من خلال التدريب على أسـس علمية منظمة ومترابطة فيما بعضها في مناهج وتمرينات ووحدات تدريبية ومن هذه التمرينات التمرينات الخاصة التي تعد إحدى التمرينات التي تعمل على تطوير الجوانب البدنية و الحركية والذهنية والمهارية للاعب كرة القدم كونها مشابهه لواجب اللاعب في ظروف المنافسات ، وتجمع أكثر من مهارة أو قابلية في التمرين الواحد فضلاً عن تنوعها الذي يساعد على زيادة عنصري الرغبة والتشويق عند ممارستها .

إن عملية الإعداد البدني والحركي والذهني والمهاري تُعدّ العوامل الأساسية في العملية التدريبية التي لها تأثير فعّال في تطوير أداء اللاعبين. ومن خلال خبرة الباحث الميدانية واطلاعه على المصادر العلمية الحديثة لاحظ ان هناك تركيزاً على ان اهمية القدرات البدنية والحركية والمهارية والذهنية بكرة القدم والتي زادت في الآونة الأخيرة , لأن متطلبات اللعب الحديث أصبح اكثر صعوبة وتعقيد موازنة بأساليب اللعب بسنوات السابقة ،إذ ازدادت الواجبات ولم يعد اللاعب قادراً على اللعب بمركز معين مما يتطلب إجادته لأكثر من مركز الأمر الذي يتطلب توافر مستوى عال وتمازج وتكامل في المناهج التدريبية من النواحي البدنية والحركية والمهارية و والذهنية حتى يكون اللاعب قادراً على التحرك بسرعة كبيرة بحسب متطلبات اللعب من حيث الدقة والسيطرة على الكرة ومن ثم تنفيذ الواجبات والخطط المكلف بها وبحسب ما يراه المدرب ويتطلبه الموقف خلال اللعب.

وهناك العديد من الدراسات التي تناولت مناهج التدريب في كرة القدم إلا أنها تتناول عنصر أو عنصرين من دون بقيت العناصر ومن هنا تكمن أهمية البحث في وضع تمرينات مركبة في تطوير القدرات البدنية والحركية والذهنية والمهارات الأساسية للاعبي كرة القدم الصالات من أجل الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين لغرض خدمة لعبة كرة القدم.

**1-2 مشكلة البحث:**

من المتعارف عليه أن العملية التدريبية هي عملية شاملة واسعة ومن الطبيعي ان تكون مخططة بشكل سليم ومبنية على أساس علمي يشتمل على النواحي كافة, وان عملية التدريب هي "عملية تربوية مبنية مخططة على الأسس العلمية هدفها تطوير أداء اللاعب من جميع النواحي والوصول به إلى التكامل في الأداء المطلوب, لذا يتطلب من المدربين وضع تمرينات مركبة لتطوير قابليات اللاعب، إذ ليس من المستحسن أن نطور قابلية على حساب القدرات الأخرى.

ومن خلال خبرة الباحث ومتابعته الميدانية في مجالات اللعبة والتدريب لاحظ ضعف تكامل للعناصر التي ترتكز عليها اللعبة في التمرينات التدريبية المعدة من قبل معظم المدربين في تطوير كرة القدم الصالات , مما أدى إلى ضعف المستوى العام للنواحي البدنية والحركية والذهنية والمهارية في المستويات المتقدمة كنتيجة لهذا الخلل في إعداد الفئات العمرية , ومن هنا تكمن مشكلة البحث بخصوص تكامل ممازجة هذه المكونات لتطوير المستويات للاعبين والارتقاء القدرات البدنية والحركية والذهنية والمهارية, ولاسيما للاعبين كرة القدم الصالات الذي يعدون نصف الحاضر وكل المستقبل .

**1-3 أهداف البحث:**

يهدف البحث **إلى: -**

1. إعداد تمرينات خاصة لتطوير أهم القدرات البدنية والحركية والذهنية والمهارات الأساسية للاعبي كرة القدم الصالات
2. التعرف على أثر التمرينات الخاصة في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية والذهنية والمهارات الأساسية للاعبي كرة القدم الصالات.
3. التعرف على أفضلية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية والذهنية والمهارات الأساسية للاعبي كرة القدم الصالات.

**1-4 فروض البحث:**

بناءً على ما جاء في أهداف البحث فأن الباحث **يفترض: -**

1. أن للتمرينات الخاصة اثراً ايجابياً في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية والذهنية للاعبي كرة القدم الصالات
2. أن للتمرينات الخاصة اثراً ايجابياً في تطوير المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم الصالات.

**1\_5 مجالات البحث:**

**1-5-1 المجال البشري:** لاعبي منتخب جامعه القادسية لكرة القدم الصالات.

**1-5-2 المجال الزماني:** 1/3/2023 لغاية 15/4/2023.

**1-5-3 المجال المكاني:** جامعه القادسية قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

الباب الثاني

**1-منهجية البحث وإجراءاته الميدانيّة:**

**1-1-منهجية البحث.**

**1-2-مجتمع وعينة البحث.**

**2-اجهزة وادوات البحث العلمي ووسائل جمع المعلومات.**

**2-1-وسائل جمع المعلومات**

**2-2-الأجهزة والأدوات.**

**3-إجراءات البحث.**

**3-1-تحديد القدرات البدنية والحركية والذهنية.**

**3-1-1-تحديد القدرات الحركية والاختبارات الخاصة بها.**

**3-1-2-الاختبارات الميدانية.**

 **3-2-التجربة الاستطلاعية.**

**3-3-التجربة الرئيسية.**

**1 – منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :**

**1 –1 منهج البحث :**

من أهم الخطوات التي يستند عليها نجاح البحث هو إختيار المنهج الملاءم لحل المشكلة، بناءً على ما جاء انفا فإن الباحث إعتمد المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة) ذات الإختبار القبلي والبعدي لملاءمته للمشكلة المراد بحثها لتحقيق أهداف البحث وفروضه .

 **2-1 مجتمع وعينة البحث:**

تم تحديد مجتمع البحث (25) لاعباً وهم لاعبو منتخب كلية المستقبل الجامعة للموسم 2021-2022 وتم إختيار العينة بصورة عشوائية [[1]](#footnote-1)(\*) والبالغ عددهم (12) لاعباً وتم تقسيمهم على مجموعتين ضابطة وتجريبية عن طريق القرعة وبالطريقة العشوائية بحيث تتكون المجموعة الضابطة من(12) لاعبين والمجموعة التجريبية من (12) لاعبين ويهمل لاعب لعدم الاتزام وكانت النسبة المئوية لتمثيل المجتمع الكلي (24%) بعد اخذ فريقين من مجموع خمس فرق تابعة لاقسام الكلية وبالطريقة العشوائية.

قام الباحث بإجراء عملية التجانس و التكافؤ للمجموعتين بالمتغيرات المدروسة.

**2 أجهزت و أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات:**

**2-1 وسائل جمع المعلومات**

* المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
* المقابلات الشخصية.
* استمارات استطلاع آراء الخبراء والمختصين.
* الاختبارات والقياس.
* فريق العمل المساعد.
* التجربة الاستطلاعية.

**2-2 الأجهزة والأدوات.**

* ملعب كرة قدم.
* كرات قدم عدد( 12).
* شواخص عدد( 24).
* حواجز عدد (10).
* أهداف صغيرة متحركة عدد(4).
* ساعة توقيت الكترونية عدد(4).
* شريط قياس كتان عدد(1).
* ميزان طبي عدد(1).
* مقعد سويدي عدد(1).
* شفت حديد مع اقراص 10 كغم المتوفر.
* اصباغ قابلة للازالة.
* صافرات.
* حبال كتان.

**3- إجراءات البحث الميدانية:**

**3-1 تحديد القدرات البدنية والحركية والذهنية والمهارية :**

**اولاً : تحديد القدرات البدنية والإختبارات الخاصة بها:**

قام الباحث بالاعتماد على اراء الخبراء والمختصين من خلال استمارات إستبانة وزعت عليهم لتحديد أهم القدرات البدنية **ومنها:-**

* التحمل ( تحمل القوة).
* السرعة (السرعة الانتقالية).
* القوة (القدرة الانفجارية).

 التي يحتاجها لاعب كرة القدم الناشئ ولكون" الاختبارات من أهم وسائل تقييم اللاعبين سواء للوقوف على مستوى قدراتهم (البدنية) ومستواهم المهارى بالنسبة للأنشطة التخصصية التي يمارسونها" [[2]](#footnote-2)(1). إذ تم تحديد المتغيرات من خلال استمارة الاستبانة [[3]](#footnote-3)(\*) التي وزعت على الخبراء والمختصين وبعد ترشيح الأهم من قبلهم وبعدها تم اختيار الاختبار [[4]](#footnote-4)(\*\*) لأكثر أهمية الذي حصل على نسبة لا تقل عن (75%).

**جدول (1)**

**يبين أهم القدرات البدنية التي اختارها الخبراء وكذلك الاختبارات الملائمة لكل متغير**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ت** | **القابلية البدنية** | **الاهمية النسبية التي حصلت عليها** | **الإختبار** | **الذي حصل على أعلى نسبة** |
| **1** | **القدرة الانفجارية-سم** | **%91** | **اختبار الوثب الطويل من الثبات** | **%91** |
| **2** | **السرعة الانتقالية-ثا** | **%91** | **اختبار ركض 30 م من الوقوف** | **100%** |
| **3** | **تحمل القوة-عدد** | **82%** | **اختبار الدبني لمدة(90) ثانية** | **%91** |

**ثانياً: تحديد القدرات الحركية والاختبارات الخاصة بها:**

قام الباحث بالاعتماد على اراء الخبراء والمختصين في تحديد أهم القدرات والإختبارات

* التوافق.
* الاستجابة الحركية.
* الرشاقة.
* المرونة.
* الدقة.
* التوازن.

التي يحتاجها لاعب كرة القدم الناشئ ولكون" الاختبارات من أهم وسائل تقييم اللاعبين سواء للوقوف على مستوى قدراتهم (الحركية) ومستواهم الحركي بالنسبة للأنشطة التخصصية التي يمارسونها" [[5]](#footnote-5)(1). إذ تم تحديد المتغيرات من خلال استمارة استبانة[[6]](#footnote-6)(\*) التي وزعت على الخبراء والمختصين وبعد ترشيح الأهم من قبلهم وبعدها تم اختيار الاختبار[[7]](#footnote-7)(\*\*) لأكثر أهمية الذي حصل على نسبة لا تقل عن (75%).

**جدول (2)**

**يبين القدرات الحركية التي تم اختيارها من قبل الخبراء**

**وكذلك الاختبارات الملائمة لكل متغير**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ت** | **القدرات الحركية** | **الأهمية النسبية التي حصل عليها** | **الإختبار** | **الذي حصل على أعلى نسبة** |
| **1** | **الرشاقة-ثا** | **100%** | **الركض بين الشواخص 25 م** | **91%** |
| **2** | **التوافق-ثا** | **%91** | **اختبار الدوائر المرقمة** | **100%** |

**3-2-الإختبارات الميدانية:**

إعتمد الباحث في عملية إختيار القدرات والإختبارات المناسبة لها على لاعبي كرة القدم الصالات من خلال ترشيح المشرف لموضوع الاختبارات البدنية والحركية والذهنية والمهارات الأساسية وكذلك من خلال الاستمارات التي وزعت على الخبراء.

**1- اختبار القدرة الانفجارية:**

* **اسم الإختبار:** إختبار الوثب الطويل من الثبات([[8]](#footnote-8)):
* **الغرض من الإختبار:** قياس القدرة الانفجارية الرجلين.
* **الادوات المستخدمة:** ارض مستوية وشريط قياس وشريط لاصق وصافرة واستمارة تسجيل.
* **طريقة الاداء:** يرسم خط البداية بطول 1م ويقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان والذراعان عاليا، ثم يبدأ المختبر بأداء الإختبار وذلك بمرجحة الذراعين اماما اسفل خلفا مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً، بعدها يقوم المختبر بالوثب للأمام بأقصى قوة عن طريق مد الرجلين والورك ودفع الارض بالقدمين بقوة، ويكون القفز بالقدمين معاً لأبعد مسافة ممكنة.
* **التسجيل:** تعطى للمختبر محاولتان يسجل له افضلهما ، تقاس المسافة من البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر اثر تركه المختبر القريب من خط البداية والقياس بالسنتمتر**.**



**الشكل (1)**

**يوضح إختبار القدرة الانفجارية للرجلين**

**2- إختبار السرعة الانتقالية:**

* **اسم الاختبار:** اختبار ركض 30 م من الوقوف([[9]](#footnote-9)) :
* **الهدف من الإختبار :** قياس السرعة الانتقالية .
* **الأدوات:** ساعة إيقاف, خطان مرسومان لتحديد البداية والنهاية المسافة بينهما 30م .
* **وصف الأداء :** يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع الإشارة يقوم بالعدو حتى وصوله إلى خط النهاية ، والشكل (3) يوضح ذلك.
* **التسجيل :** يسجل الزمن الأقرب 1/100 من الثانية الذي استغرقه المختبر من خط البداية وحتى خط النهاية.



**شكل (2)**

**يوضح إختبار السرعة الانتقالية**

**3- إختبار تحمل القوة:**

* **اسم الاختبار:**إختبار الدبني لمدة(90) ثانية ( [[10]](#footnote-10)) :
* **الهدف من الإختبار :** قياس تحمل القوة .
* **الأدوات:** ساعة إيقاف , صافرة .
* **وصف الأداء :** من وضع الوقوف , الذراعان خلف الرأس , يقوم المختبر بأداء الإختبار عند سماع اشارة البدء من ثني ومد الركبتين ولمدة (90 ثا) ، والشكل (4) يوضح ذلك.
* **التسجيل :** تحسب له عدد التكرارات خلال الزمن المذكور .



**شكل (3)**

**يوضح إختبار تحمل القوة**

**3-3-التجربة الاستطلاعية:**

من أجل الحصول على النتائج الضرورية ولغرض إتباع المنهج العلمي الصحيح قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية التي تعد هذه التجربة بمثابة دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة متكونة من (5) لاعبين من منتخب كلية المستقبل الجامعةخارج العينة الرئيسية يومي السبت والاحد 27-28/3/2021 من لاعبين منتخب كلية المستقبل الجامعةتحت 17 سنة وعلى ملعب منتخب كلية المستقبل الجامعةوهم خارج عينة التجربة الرئيسة قبل اجراء التجربة الرئيسية من أجل اختيار أساليب البحث وأدواته الأكثر أمان لهذه التجربة ومن أجل معرفة:

* مدى صلاحية الاختبارات
* مدى صلاحية الأدوات التي سوف يستعملها الباحث بالاختبارات
* معرفة الوقت الذي سوف تستغرقه الاختبارات
* مدى استعداد فريق العمل المساعد
* استخراج الأسس العلمية (الثبات والموضوعية )

التعرف على كيفية اجراء التمرينات

**3-4- التجربة الرئيسية:**

تم اعداد التمرينات الخاصة والإختبارات الخاصة بمتغيرات البحث بعد عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين والسيد المشرف لأبداء آرائهم ومقترحاتهم ومدى ملائمتها لعينة البحث.

 وأعتمد الباحث على الملاحظات والتوجيهات الواردة من قبلهم , وتم وضع مفردات التمرينات الخاصة على ضوء ذلك وبدأ الباحث بأجراء الوحدات التدريبية يوم الاحد المصادف 16/10/2022 وتم الانتهاء منها يوم الخميس المصادف 15/12/2022 على افراد المجموعة التجريبية والضابطة وبواقع (ثلاث) وحدات تدريبية بالإسبوع الواحد خلال (الأحد والثلاثاء والخميس) ولمدة (ثمانية) اسابيع وبلغ عدد الوحدات التدريبية (اربعة وعشرون ) وحدة تدريبية.

 راعى الباحث أن تكون الوحدات التدريبية هي الأساس في عملية التخطيط كون "ان الوحدة التدريبية اساس عملية التخطيط اليومي ، وينظر اليها أنها أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية التخطيط في التدريب الرياضي " ([[11]](#footnote-11)). وراعى الباحث اسس الاعداد تسلسل تدريب القدرات البدنية خلال مدة الاعداد وعدد مرات التدريب الإسبوعية لكل عنصر ، وأولوية ترتيب تلك العناصر في الوحدة التدريبية .اذ " يراعى عند ترتيب أهداف جرعات التدريب اليومية أن تكون تدريبات القدرة الانفجارية ، عندما يكون الجسم في حالة جيدة وليست عقب أيام التدريب المرتفعة الشدة والأنسب في بداية الإسبوع وكذلك الحال بالنسبة الى السرعة " ([[12]](#footnote-12)). وقام الباحث بمراجعة العديد من المصادر بمجال علم التدريب الرياضي للتأكد من تسلسل العناصر البدنية والحركية والذهنية والمهارية المراد تطويرها وترتيبها.

**الباب الثالث**

**1-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:**

**1-1-عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي القدرات البدنية والحركية والذهنية والاداء المهارى للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها.**

**1-1-1-عرض النتائج الاحصائية للاختبارين القبلي والبعدي القدرات البدنية للمجموعة التجريبية.**

**1-1-2-عرض النتائج الاحصائية للاختبارين القبلي والبعدي القدرات الحركية للمجموعة التجريبية.**

**1-1-3-مناقشة النتائج وتحليلها.**

**1-2-عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي القدرات البدنية الحركية والذهنية والاداء المهارى للمجموعة الضابطة.**

**1-2-1-عرض النتائج الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي القدرات البدنية للمجموعة الضابطة.**

**1-2-2-عرض النتائج الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي القدرات الحركية للمجموعة الضابطة.**

**3-3-عرض نتائج الاختبارات البعدية القدرات البدنية والحركية والذهنية والاداء المهارى للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها.**

**3-3-1-عرض نتائج الاختبارات البعدية القدرات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة.**

**3-3-2-عرض نتائج الاختبارات البعدية القدرات الحركية للمجموعتين التجريبية والضابطة.**

**3-3-3-مناقشة النتائج وتحليلها.**

**3-3-3-1-مناقشة نتائج الاختبارات البدنية.**

**3-3-3-2-مناقشة نتائج الاختبارات الحركية**

**1-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:**

**1-1-عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي القدرات البدنية والحركية والذهنية والمهارات الاساسية للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها:**

ومن خلال ملاحظة الجداول يتبين أن افراد عينة البحث (المجموعة التجريبية) التي خضعت لتمرينات مركبة مختلفة قد تم اختبارهما قبل التمرينات وبعدها وأن النتائج المعبر عنهما بمعالم إحصائية متفاوتة من اختبار لآخر وكما سيوضحها الباحث وكالاتي:

**4-1-1 عرض النتائج الاحصائية للاختبارين القبلي والبعدي القدرات البدنية للمجموعة التجريبية:**

**جدول (3)**

**يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ للمتغيرات المبحوثة القدرات البدنية للمجموعة التجريبية بالاختبارين القبلي والبعدي**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ت** | **المتغيرات المبحوثة** | **الاختبار القبلي** | **الاختبار البعدي** | **قيمة T المحسوبة** | **نسبة الخطأ** | **الدلالة** |
| **سَ** | **± ع** | **سَ** | **± ع** |
| **1** | **السرعة الانتقالية / ثا** | **4.667** | **0.488** | **4.229** | **0.660** | **2.715** | **0.04** | **معنوي** |
| **2** | **القدرة الانفجارية / سم** | **220** | **4.799** | **230** | **4.557** | **10.012** | **0.001** | **معنوي** |
| **3** | **تحمل القوة /عدد** | **69.750** | **5.512** | **79.33** | **11.927** | **4.023** | **0.001** | **معنوي** |

معنوي عند نسبة خطأ أكبر او يساوي 0.05 وتحت درجة حرية (9).

يبين الجدول (8) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري القدرات البدنية (السرعة الانتقالية، القدرة الانفجارية، تحمل القوة) للقياس القبلي والبعدي، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي لهذه القدرات في القياس القبلي على التوالي (20.855-4.667-22.74-37.8-69.57) وبانحرافات معياري (1.119-0.488- 0.449 -4.799-5.512 )

أما في القياس البعدي فقد بلغت قيم الأوساط الحسابية القدرات البدنية على التوالي (19.56-4.229-26.5-230-79.33) وبانحرافات معيارية (0.306 -0.660 -0.875 -4.557 -11.927) على التوالي

ولغرض اختبار معنوية الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية تم استخدام اختبارT) ) للعينات المترابطة إذ بلغت نسبة الخطأ على التوالي (0.02 -0.04- 0.01 -0.001- 0.001) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يشير الى ظهور فروق معنوية بين القياسين ولصالح القياس البعدي.

**شكل (4)**

**يوضح القدرات البدنية للمجموعة التجريبية من حيث الأوساط الحسابية بالاختبارين القبلي والبعدي**

**4-1-2 عرض النتائج الاحصائية للاختبارين القبلي والبعدي القدرات الحركية للمجموعة التجريبية:**

**جدول (4)**

**يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ للمتغيرات المبحوثة القدرات الحركية للمجموعة التجريبية بالاختبارين القبلي والبعدي**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ت** | **المتغيرات المبحوثة** | **الاختبار القبلي** | **الاختبار البعدي** | **قيمة T المحسوبة** | **نسبة الخطأ** | **الدلالة** |
| **سَ** | **± ع** | **سَ** | **± ع** |
| **1** | **الرشاقة –ثا** | **12.91** | **0.59** | **10.12** | **0.68** | **8.20** | **0.04** | **معنوي** |
| **2** | **التوافق –ثا** | **8.41** | **1.38** | **6.53** | **0.45** | **5.87** | **0.03** | **معنوي** |

معنوي عند نسبة خطأ أكبر او يساوي 0.05 وتحت درجة حرية (9)

يبين الجدول (9) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري القدرات الحركية (الرشاقة، التوافق) للقياس القبلي والبعدي، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي لهذه القدرات في القياس القبلي على التوالي (12.91-8.41 ) وبانحرافات معياري (0.59-1.38)

اما في القياس البعدي فقد بلغت قيم الأوساط الحسابية القدرات الحركية على التوالي (10.12-6.53) وبانحرافات معيارية (0.68-0.45) على التوالي

ولغرض اختبار معنوية الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية تم استخدام اختبارT) ) للعينات المترابطة , إذ بلغت نسبة الخطأ على التوالي (0.04 -0.03) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05 ) مما يشير الى ظهور فروق معنوية بين القياسين ولصالح القياس البعدي .



**شكل (5)**

**يوضح القدرات الحركية للمجموعة التجريبية من حيث الأوساط الحسابية بالاختبارين القبلي والبعدي**

**1-1-3-مناقشة النتائج وتحليلها:**

 من خلال عرض وتحليل الجداول أظهرت النتائج وجود فروقٍ معنويةٍ في القدرات البدنية (السرعة الانتقالية والقدرة الانفجارية وتحمل القوة ) والقدرات الحركية (الرشاقة و التوافق) لدى المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ويعزو الباحث السبب في ذلك الى تأثير التمرينات الخاصة التي نفذت على لاعبي هذه المجموعة، إذ اشتملت على التمارين المختلفة مثل تمارين الركض بالكرة والقفز...وغيرها، وقد تدرب اللاعبون عليها في ظروف مقاربة لما يحدث في اثناء اللعب بزمن وتكرار مناسب مع اعطاء أوقات راحة تناسب مع اوقات العمل.

(أن من التمرينات التي تخدم الإعداد الخاص هي التمرينات الخاصة، التي تناسب في تركيبها مع مستوى أداء اللاعبين التي تخدم هدفين في الوقت نفسه بدني ومهاري ثم تصعيبها تدريجيا مع مرور الزمن).([[13]](#footnote-13)) كما نرى أن التمرينات قد راعت العناصر والصفات المهمة كافة في لعبة كرة القدم وكذلك راعت الأزمنة من جرعات تدريبية وأوقات راحة التي تهدف الى تطوير العينة التجريبية بما يسمو إليه المنهج المستعمل في البحث .

 و اعتمد الباحث الأساليب العلمية الصحيحة في وضع التمارين البدنية الخاصة المتعلقة بالمهارات الاساسية مما اثر تأثيراً كبيراً كبير في تطوير مستوى أداء هذه المهارات عن طريق اختيار التدريب على تمارين خاصة تتناسب وطبيعة العينة إذ أن " اختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير القدرات البدنية وفي الوقت نفسه تعمل على إتقان اللاعب للمهارات "([[14]](#footnote-14)) فضــلاً على أن لاعب كرة لقدم " لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية في حالة افتقاره القدرات البدنية الضرورية ومن ناحية أخرى أن الطابع المميز للمهارات الأساسية بكرة القدم الصالات هو الذي يحدد نوعية القدرات البدنية الضرورية التي ينبغي تنميتها وتطويرها " ([[15]](#footnote-15)).

 إن الجرعات التدريبية كانت لها أثر فاعلاً في التوصل إلى هذه النتائج وهذا ما أكده من" أن المناهج التدريبية يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الفرد في النشاط الرياضي الممارس من خلال المستوى المهارى والبدني والوظيفي وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الفرد مع المنهج التدريبي الذي طبق ". ([[16]](#footnote-16))

وأيضاً نرى ذلك " فأن إتقان المهارات الخاصة في كرة القدم الصالات يعد من العوامل الأساسية لتطوير مستوى الأداء ، وهذا يعني أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين قابليات وقدرات اللاعبين البدنية والوظيفية والذهنية والحركية والنفســـية وأداء المهارات في كرة القدم الصالات".([[17]](#footnote-17)) وترابط جانب القدرات الذهنية مع بقية القدرات البدنية والحركية والمهارات مع الذهني من خلال احتياج الى حدة الانتباه للأداء بصورة عالية من دون تأخير أو أخطاء " حاجة اللاعب إلى ثبات الانتباه وتركيزه وحدته بدرجات كبيرة تكون أثناء تعلم المهارة الحركية وتطوير أدائها لفهم أجزاء هذه المهارة المطلوب تعلمها "([[18]](#footnote-18)).

 وفي تطوير أهم القدرات الحركية المهمة التي يحتاجها اللاعب في كرة القدم الصالات، ومنها صفة الرشاقة والتوافق لكونهما قدرات حركية جامعة لجميع أو معظم الصفات الأخرى، وهذا ما أكد" أن الحركات التي يقوم بها لاعب كرة القدم الصالات تتطلب القوة الكافية والمصحوبة بسرعة مناسبة ومرونة جيدة .. وبذلك يكون الأداء جميلا ومتناسقاً والتناسق هو أدق مفهوم لرشاقة اللاعب "([[19]](#footnote-19)).

ولنجاح لاعب كرة القدم في إدماج مهارات عدة في إطار واحد والتغيير من سرعته واتجاهه، وهذا حسب ما أشير إليه " يحتاج اللاعب في كرة القدم الصالات إلى استعمال جسمه بأكمله لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع القدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة سهلة وانسيابية، ويحتاج لاعب كرة القدم إلى قابلية الرشاقة والتوافق لمحاولة النجاح في إدماج عدة مهارات أساسية في إطار واحد أو التغيير من مهارة إلى أخرى أو التغيير من سرعته واتجاهه " ([[20]](#footnote-20)).

**1-2-عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات البدنية الحركية والذهنية والمهارات الاساسية للمجموعة الضابطة:**

ومن خلال ملاحظة الجداول يتبين أن أفراد عينة البحث (المجموعة الضابطة) التي خضعت لمنهج تدريبي معد من قبل المدرب قد تم اختبارهما قبل إعطاء التمرينات وبعدها وأن النتائج المعبر عنهما بمعالم إحصائية متفاوتة من اختبار الى اخر وكما سيوضحها الباحث وكالاتي:

**1-2-1-عرض النتائج الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي القدرات البدنية للمجموعة الضابطة**:

**جدول (5)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ت** | **المتغيرات المبحوثة** | **الاختبار القبلي** | **الاختبار البعدي** | **قيمة T المحسوبة** | **نسبة الخطأ** | **الدلالة** |
| **سَ** | **± ع** | **سَ** | **± ع** |
| **1** | **السرعة الانتقالية-ثا** | **4.657** | **0.568** | **4.265** | **0.769** | **1.251** | **0.04** | **معنوي** |
| **2** | **القدرة الانفجارية-سم** | **216** | **2.635** | **222** | **2.685** | **4.539** | **0.01** | **معنوي** |
| **3** | **تحمل القوة- عدد** | **67.5** | **2.07** | **73.9** | **1.106** | **3.769** | **0.02** | **معنوي** |

**يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ للمتغيرات المبحوثة القدرات البدنية للمجموعة الضابطة بالاختبارين القبلي والبعدي**

معنوي عند نسبة خطأ اكبر او يساوي 0.05 و تحت درجة حرية (9)

يبين الجدول (6) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري القدرات البدنية (تحمل السرعة، السرعة الانتقالية، القوة المميزة بالسرعة، القدرة الانفجارية، تحمل القوة) للقياس القبلي والبعدي ، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي لهذه القدرات في القياس القبلي على التوالي (20.646-4.657-22.65-216-67.5 )وبانحرافات معياري (1.003-0.568- 0.573 -2.635-2.07 )

اما في القياس البعدي فقد بلغت قيم الأوساط الحسابية القدرات البدنية على التوالي (19.8-4.265 -24.31 -222 -73.9) وبانحرافات معيارية (0.081-0.769 -1.074 -2.685 -1.106) على التوالي.

ولغرض اختبار معنوية الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة تم إستخدام اختبارT) ) للعينات المترابطة إذ بلغت نسبة الخطأ على التوالي (0.04 -0.04- 0.02 -0.01- 0.02) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05 ) مما يشير الى ظهور فروق معنوية بين القياسين ولصالح القياس البعدي .



**1-2-2-عرض النتائج الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي القدرات الحركية للمجموعة الضابطة:**

**جدول (7)**

**يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ للمتغيرات المبحوثة القدرات الحركية للمجموعة الضابطة بالاختبارين القبلي والبعدي**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ت** | **المتغيرات المبحوثة** | **الاختبار القبلي** | **الاختبار البعدي** | **قيمة T المحسوبة** | **نسبة الخطأ** | **الدلالة** |
| **سَ** | **± ع** | **سَ** | **± ع** |
| **1** | **الرشاقة -ثا** | **12.76** | **0.47** | **11.59** | **0.87** | **3.93** | **0.03** | **معنوي** |
| **2** | **التوافق -ثا** | **8.39** | **1.02** | **7.77** | **1.19** | **2.39** | **0.02** | **معنوي** |

معنوي عند نسبة خطأ اكبر او يساوي 0.05 و تحت درجة حرية (9)

يبين الجدول (13) قيم الوسط الحسابي والإنحراف المعياري القدرات الحركية (الرشاقة ، التوافق) للقياس القبلي والبعدي ، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي لهذه القدرات في القياس القبلي على التوالي (12.76-8.39 ) وبانحرافات معياري (0.47-1.02). أما في القياس البعدي فقد بلغت قيم الأوساط الحسابية القدرات الحركية على التوالي (11.59-7.77) وبانحرافات معيارية (0.87-1.19) على التوالي.

ولغرض اختبار معنوية الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة تم إستخدام اختبارT) ) للعينات المترابطة إذ بلغت نسبة الخطأ على التوالي (0.03 -0.02) وهي أصغر من مستوى الدلآلة (0.05 ) مما يشير الى ظهور فروق معنوية بين القياسين ولصالح القياس البعدي.



**شكل (6)**

**يوضح القدرات الحركية للمجموعة الضابطة من حيث الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي**

**3-3-عرض نتائج الاختبارات البعدية القدرات البدنية والحركية والذهنية والمهارات الاساسية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها**:

**3-3-1-عرض نتائج الاختبارات البعدية القدرات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة:**

**جدول (8)**

**يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ للمتغيرات المبحوثة القدرات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بالاختبارات البعدية**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ت** | **المتغيرات المبحوثة** | **المجموعة الضابطة** | **المجموعة التجريبية** | **قيمة T المحسوبة** | **نسبة الخطأ** | **الدلالة** |
| **سَ** | **± ع** | **سَ** | **± ع** |
| **1** | **السرعة الانتقالية-ثا** | **4.265** | **0.769** | **4.229** | **0.660** | **0.112** | **0.04** | **معنوي** |
| **2** | **القدرة الانفجارية-سم** | **222** | **2.685** | **230** | **4.557** | **2.271** | **0.01** | **معنوي** |
| **3** | **تحمل القوة- عدد** | **73.9** | **1.106** | **79.333** | **11.927** | **2.44** | **0.001** | **معنوي** |

معنوي عند نسبة خطأ أكبر او يساوي 0.05 وتحت درجة حرية (18)

يبين الجدول (8) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري القدرات البدنية (السرعة الانتقالية، القدرة الانفجارية، تحمل القوة) للقياس البعدي، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية على التوالي (19.56 - 4.229 - 26.5 – 230- 11.927) وبانحرافات معيارية (0.306 -0.660- 1.054 - 4.557 -92711.) على التوالي ، في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة على التوالي (19.8- 4.265- 14.6 -42.1 -72.583) وبانحرافات معيارية (0.081 - 0.769 -1.074 - 2.685 - 11.540) على التوالي.

ولغرض اختبار معنوية الفروق بين المجموعتين في الاختبارات البعدية استخدام الباحث اختبار T) ) للعينات المستقلة ، إذ بلغت نسبة الخطأ على التوالي (0.04- 0.04- 0.03 - 0.01 -0.001) وهي أصغر من (0.05) مما يشير الى ظهور فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية ولجميع القدرات البدنية المبحوثة .

**3-3-2-عرض نتائج الاختبارات البعدية القدرات الحركية للمجموعتين التجريبية والضابطة:**

**جدول (9)**

**يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ للمتغيرات المبحوثة القدرات الحركية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بالاختبارات البعدية**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ت** | **المتغيرات المبحوثة** | **المجموعة الضابطة** | **المجموعة التجريبية** | **قيمة T المحسوبة** | **نسبة الخطأ** | **الدلالة** |
| **سَ** | **± ع** | **سَ** | **± ع** |
| **1** | **الرشاقة-ثا** | **11.59** | **0.87** | **10.12** | **0.68** | **5.44** | **0.02** | **معنوي** |
| **2** | **التوافق-ثا** | **7.77** | **1.19** | **6.53** | **0.45** | **3.87** | **0.04** | **معنوي** |

معنوي عند نسبة خطأ أكبر او يساوي 0.05 و تحت درجة حرية (18)

يبين الجدول (9) قيم الوسط الحسابي والإنحراف المعياري للقدرات الحركية (الرشاقة، التوافق) للقياس البعدي، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية على التوالي (10.12 - 6.53) وبانحرافات معيارية (0.68 -0.45) على التوالي ، في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة على التوالي (1159- 7.17) وبانحرافات معيارية (0.87 - 1.19) على التوالي.

ولغرض اختبار معنوية الفروق بين المجموعتين في الاختبارات البعدية إستخدام الباحث اختبار T) ) للعينات المستقلة ، إذ بلغت نسبة الخطأ على التوالي (0.02- 0.04) وهي أصغر من (0.05 ) مما يشير الى ظهور فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية ولجميع القدرات الحركية المبحوثة .



**شكل (7)**

**يوضح القدرات الحركية للمجموعتين التجريبية والضابطة من حيث الأوساط الحسابية**

**للاختبارات البعدي**

**3-3-3-مناقشة النتائج وتحليلها.**

**3-3-3-1-مناقشة نتائج الاختبارات البدنية:**

تشير نتائج الاختبارات البدنية بين المجموعة التجريبية والضابطة بعد عرضها وتحليلها , أن هناك تطورا ملحوظا في القدرات البدنية وهذا يعود إلى فاعلية التمرينات المستخدمة الذي تضمن تطوير القدرات البدنية بكرة القدم التي يتطلبها المهارات الاساسية من تحمل السرعة وقوة مميزة بالسرعة وقوة انفجارية فنرى أن السرعة الانتقالية ركض 30م الممثلة اختبار الحجل لأقصى مسافة في 10 ثا الذي تم إعداده على وفق أسس علمية من حيث حمل التدريب والطرائق التدريبية المستعملة والمرحلة التدريبية والهدف من التدريب ومستوى الرياضيين. فالشدة المستعملة التي تتناسب مع الصفات المبحوثة والمدة الزمنية لاستغراق التدريب كانت كافية بإحداث التغيير الحاصل في النتائج بالقدر الكافي والمناسب وهذا ما أكده كل من (ويلمور وكومستل) 1994 نقلاً عن (أبــــو العلا) " بأن معظم التغيرات البدنية الناتجة عن التدريب تحدث غالبا خلال المدة الأولى من البرنامج في غضون 6 ـ 8 أسابيع " ([[21]](#footnote-21))" كما يشترط خبراء التدريب الرياضي استعمال الحمل العالي إلى الأقصى بهدف تأمين حدوث التعب الذي يعد من وجهة نظر علم التدريب الرياضي شرطاً لحدوث عملية التكيف التي تسهم بدورها في ارتفاع المستوى " ([[22]](#footnote-22)) .

وأن التدريب المتواصل سيؤدي إلى زيادة متدرجة ومترافقة مع الجهد المبذول وصولا للتكيفات المرتبطة بالتغيرات المرافقة وقد تستمر هذه التغيرات مع اللآعب طيلة مدة التدريب لاستمرار التلآعب مع أجهزة الجسم من حيث الشدة والحجم والراحة ونوع العمل مما يصنع حالة عدم الاستقرار وتكيف الجسم بالمقابل باتجاه التغلب على هذه الحالة والاستقرار وهذا ما أكده (ايدكتن)" أن التدريب ينتج عند زيادة قدرة أداء الفرد نتيجة لأداء التمارين البدنية لعدة أيام أو أسابيع أو أشهر وذلك عن طريق تكيف أجهزة الجسم على الأداء الأمثل لتلك التمرينات " .([[23]](#footnote-23))

**1- القدرة الانفجارية:**

من خلال ما تم عرضه من نتائج التي تبين تطور المجموعة التجريبية في الأختبار البعدي موازنة بالمجموعة الضابطة في متغير القدرة الانفجارية ويعزو الباحث تطور عينة البحث في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي إلى فاعلية تمرينات المستعملة جعل لعضلات الرجلين القابلية على الاستجابة السريعة للإطالة العالية الناتجة عن التقلص عضلي لامركزي عالٍ يليه تقلص عضلي مركزي عالٍ وبذلك تقص مرحلة التحويل من التقلص اللامركزي الى التقلص المركزي مما زاد من القدرة في العضلات العاملة ، فضلاً على طريق زيادة التكرار بالنسبة الى الحجم وزيادة ارتفاع القفز سواء للحواجز أو المسافات بالنسبة الى الشدة كي تتناسب مع العينة إذ يذكر" أن تدريبات البلايومترك هي أحد الاشكال الاكثر فعالية في تطوير القدرة الانفجارية لكن هذه التمرينات تفرض على الجسم جهداً عالياً وبشكل خاص على العضلات والاوتار والمفاصل العاملة لهذا السبب يجب تأقلم الجسم بالتدرج على هذا النوع من التمرينات عن طريق البدء بالتمرينات الأقل شدة ومن ثم الأكثر صعوبة وأعلى شدة"([[24]](#footnote-24)) .ويرى الباحث أيضاً اشتمال التخطيط للتمرينات الخاصة في أثناء الاعداد المهاري والبدني التي يؤدي خلالها اللآعبون القفز المتكرر في أثناء لعب الكرة بالرأس ، أو التحرك السريع للاستقبال ، أو السيطرة على الكرة بأقصر وقت, وكذلك المراوغة السريعة ، والانطلاقات السريعة بالكرة ومن دونها والتمريرات الطويلة .كذلك تلك الحركات كلها تعتمد على الاطراف السفلى ، على الربط بين القوة والسرعة الحركية للعضلة الواحدة ، او العضلات المشتركة في اداء الحركة .

ويذكر أيضاً " أن تدريبات القفز المتنوعة تلعب دوراً كبيراً وفعالاً في تطوير مستوى القدرة الانفجارية للآعبين ، إذ تعد تمرينات القفز المتنوعة الوسيلة المناســــبة والأفضل لتطوير الـــقدرة الانفجارية لعضلات الرجلين ، فزيادة مســـتوى قوة عضلات الرجلين تؤدي إلى تحسين القدرة الانفجارية ".([[25]](#footnote-25)) ويظهر هذا بشكلٍ واضحٍ لدى لآعبي أفراد عينة البحث في أثناء ضرب الكرة باتجاه الهدف .كما يؤكد (سليمان علي حسين) " أن تمارين القفز تستعمل لزيادة القدرة على الوثب أي القدرة الانفجارية للرجلين ". ([[26]](#footnote-26))

**2- السرعة الانتقالية:**

من خلال ما تم عرضه من نتائج التي تبين تطور المجموعة التجريبية في الأختبار البعدي موازنة بالمجموعة الضابطة في متغير السرعة الانتقالية ويعزو الباحث السبب لهذا التطور الى زمن المخصص لهذه القدرة البدنية في التخطيط المقترح للتدريبات ونوعيتها التي كانت معتمدة ومالها من تأثيرات فعالة وطبيعة في تنفيذ تلك التمارين سواء كانت بالشدة القصوى أم الشبه القصوى وبأقصر وقت ممكن معتمدا على نظام الطاقة اللاهوائي خلال ركض مسافات ما بين (10م-30م) على شكل مسابقات بين مجموعات اللآعبين والتحرك في مناطق اللعب المختلفة في أثناء الجانب المهاري والبدني والدور الكبير في تطوير هذه القدرة, ويرى الباحث أن تطور السرعة الانتقالية جاء نتيجة تطور صفة القوة العضلية وإجراء تدريبات لتنميتها ولاسيما عضلات الاطراف السفلى كما ذكر "امكانية تنمية صفة سرعة الانتقال كنتيجة لتطور صفة القوة العضلية واضاف أن تنمية قابلية القوة المميزة بالسرعة لدى الفرد الرياضي من العوامل المهمة والمساعدة في تطوير صفة السرعة ولاسيما سرعة الانتقال "([[27]](#footnote-27)) . و استعمل الباحث في عملية تخطيط الوحدات التدريبية من خلال وضع تمرينات السرعة في بداية الوحدة التدريبية مباشرةٍ بعد عملية الاحماء وذلك , لأن هذه الصفة تحتاج اللاعب جاهز في بداية الوحدة التدريبة قبل التعب البدني والعصبي وكما يفضل وضعها في الفترات التدريبية القادمة بعد الاستشفاء وحقيقة الأمر يلعب المعدل الذي تتزايد به السرعة دورا مهماً في مجال النشاط الرياضي , "فلاعب كرة القدم يحتاج إلى تزايد سرعته الانتقالية بمعدل كبير جدا عندما يجري بالكرة نحو المرمى " ([[28]](#footnote-28)).

**3- تحمل القوة :**

كذلك من خلال الاختبار الخاص (تحمل القوة) والذي تقدم ذكره والذي يبين نسبة تقدم اللاعب باختبارات القدرات البدنية بين المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة , ومما تقدم يرى الباحث ان قدرة (تحمل القوة) قد تطورت بشكل ايجابي وملموس لدى عينة البحث, كما اكدت النتائج أيضاً تفوق المجموعة التجريبية بالقابلية البدنية أعلاه .

وهذا يؤكد ان التمارين المستخدمة في الوحدات التدريبية قد ساهمت في تطوير انجاز (الدبني لمدة 90 ثانية) وتحسينها للاعب وبما ان هذه قدرة (تحمل القوة) من القدرات المهمة للاعب والتي يحتاجها اثناء المباراة لذلك يجب تطوير هذه القدرة البدنية .

ويعزو الباحث ان سبب نتائج التطور إلى التدريب المنتظم وبنسب عالية من الاعداد المهاري الذي اثر في تحسين حالة اعضاء اجهزة الجسم التي تعمل في ظروف مناسبة ساعدت في رفع مستوى استعداده البدني وهذا ما اكده ابو العلا "من اجل الحصول على تكيفات فسيولوجية حقيقية يجب ان ينظم الرياضي في تدريب منظم ومستمر لفترة لا تقل عن (8-12 اسبواعاً)"([[29]](#footnote-29)) . كذلك تبين الفروق المعنوية في متغير تحمل القوة يعود إلى نوعية التمارين المستخدمة والتي ساعدت افراد عينة البحث على التطور في التوافق الكلي وكفاءة الحركة التي يستفيد منها اللآعب في اثناء اداءه مما اثر ايجابياً على تحسين مستواهم من خلال تحسين هذه القابلية , وهذا ما اكده (مفتي ابراهيم) "بواسطة اداء تكرارات كثيرة تتميز بها صفتا التحمل والقوة مما اثرت على المجاميع العضلية وبذلك تحسن مستوى الأداء فضلاً عن اعادة التكرارات لعدة مرات كثيرة يؤدي إلى تثبيت التكتيك الصحيح الخاص بالقوة وترفع قابلية التحمل بالقوة أيضاً"([[30]](#footnote-30)) .

لقد راعى الباحث في تمارينه من خلال زيادة النسب التدريبية للإعداد المهاري بمختلف الانواع في حين ان العمل للمقاومات ولفترة طويلة وبزيادة عدد مرات الأداء للتمارين المستخدمة فضلاً عن التدرج والحجم وفترات الراحة البينية التي بنيت على اسس علمية على معدل ضربات القلب في الدقيقة والذي من خلاله يستدل على امكانية اللآعب في اداء التكرارات ومدة الراحة البينية بين تلك التكرارات, وبين المجاميع بواسطة تلك العملية كان الجسم مهيئاً للتدريب الفعلي ضمن الوحدات التدريبية ضمن التمرينات المهيئة واكد (ابو العلا) "ان لعبة كرة القدم تتطلب تنمية هذه القدرات لما لها من اهمية لكون عملية تنمية الامكانيات اللاكتيكية وتهدف إلى تنمية قدرة العضلة على التحمل العضلي الناتج من الطاقة اللاهوائية بنظام حامض اللاكتيك أي تحمل القوة وتحمل السرعة"([[31]](#footnote-31)) .

**3-3-3-2-مناقشة نتائج الاختبارات الحركية:**

ظهر من عرض وتحليل النتائج في الجداول السابقة بأن هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبارات القدرات الحركية ولصالح الاختبار البعدي.

وهذا يظهر مدى تأثير التمرينات الخاصة والتي أدخلت في الوحدات التدريبية للآعبي كرة القدم الصالات لمنتخب كلية المستقبل الجامعة بكرة القدم الصالات، في تطوير أهم القدرات الحركية المهمة التي يحتاجها لآعب كرة القدم الصالات، ومنها صفة الرشاقة لكونها صفة جامعة لجميع أو معظم الصفات الأخرى، وهذا ما أكده (قاسم لزام وفرات جبار 2004) " إن الحركات التي يقوم بها لآعب كرة القدم تتطلب القوة الكافية والمصحوبة بسرعة مناسبة ومرونة جيدة .... وبذلك يكون الأداء جميلا ومتناسقا والتناسق هو أدق مفهوم لرشاقة اللاعب "[[32]](#footnote-32)(2).

ولنجاح لاعب كرة القدم في إدماج عدة مهارات أساسية في إطار واحد والتغيير من سرعته واتجاهه، وهذا ما أشار إليه (حنفي محمود 1994) " يحتاج اللاعب في كرة القدم إلى استخدام جسمه بأكمله لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع القدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة سهلة وانسيابية، ويحتاج لاعب كرة القدم الصالات إلى صفة الرشاقة لمحاولة النجاح في إدماج عدة مهارات أساسية في إطار واحد أو التغيير من مهارة إلى أخرى أو التغيير من سرعته واتجاهه "[[33]](#footnote-33)(3).

وكذلك ظهر واضحا تأثير التمرينات الخاصة في تطوير صفة التوافق من خلال الفروق المعنوية التي ظهرت في الاختبارات البعدية ، وهي أيضاً من القدرات الحركية المهمة للاعب كرة القدم الصالات ولكل رياضي ، وهذا ما يشير إليه (قاسم حسن حسين 1990)"إن أي نشاط رياضي يتعلق بالأجهزة الوظيفية للرياضي وخاصة التوافق العضلي إذ يتطلب تكيفات كثيرة ومنها التكيف العصبي العضلي والتكيف يحدث بواسطة جرعات الحافز والتدريب والتكيف عن كل نوع من أنواع التدريب إذ يؤدي زيادة استعداد الجسم أو الأجهزة العضوية على نوع التدريب والاستعداد والتكيف يؤدي إلى زيادة قابليات التوافق لكل حركة أو مهارة [[34]](#footnote-34)(1).

ويرى الباحث إن التدريبات الخاصة اسهمت في زيادة قدرة اللاعبين على المهارات الاساسية الصحيح نتيجة لتطور التوافق الحركي ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (علي سلوم 2004) " إن أكثر الأخطاء التي يقع فيها المبتدئون هو عدم القدرة على التوافق عند أداء الحركات وذلك بإشراك عضلات غير مطلوبة عند أداء الحركات فيتسبب ذلك في أحداث اضطرابات في الحركة فتخرج بصورة مرتبكة " [[35]](#footnote-35)(2).

**الباب الرابع**

 **4-الاستنتاجات والتوصيات:**

 **4-1 الاستنتاجات**

 **4-2 التوصيات**

**4-الاستنتاجات والتوصيات:**

**4-1-الاستنتاجات:**

بناء على ما توصلت إليه نتائج البحث، وما رافقها من معالجات إحصائية ومناقشة واستقراء ضمن حدود عينة البحث وطبيعتها، تمكن الباحث من الوصول الى الاستنتاجات الآتية**: -**

1. إن التمرينات الخاصة أدت الى حدوث تطور في القدرات البدنية (تحمل القوة والقدرة الانفجارية والسرعة الانتقالية) والحركية (التوافق والرشاق) والمهارات الاساسية (التمريرة والدحرجة والاخماد والتهديف) للاعبي كرة القدم الصالات للمجموعة التجريبية.
2. إن تطور القدرات البدنية (تحمل القوة والقدرة الانفجارية والسرعة الانتقالية) والحركية (التوافق والرشاق) عمل على حدوث تطور في مستوى المهارات الاساسية (التمريرة والدحرجة والاخماد والتهديف) للاعبي كرة القدم الصالات للمجموعة التجريبية.
3. حدوث تطور في القدرات البدنية (تحمل القوة والقدرة الانفجارية والسرعة الانتقالية) والحركية (التوافق والرشاق) للمجموعة الضابطة التي اتبعت منهج المدرب في القياسات البعدية.
4. أسهم التطور في القدرات البدنية (تحمل القوة والقدرة الانفجارية والسرعة الانتقالية) والحركية (التوافق والرشاق) الى تطور المهارات الاساسية (التمريرة والدحرجة والاخماد والتهديف) للاعبي كرة القدم الصالات للمجموعة الضابطة.
5. على الرغم من التطور الحاصل للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية (تحمل القوة والقدرة الانفجارية والسرعة الانتقالية) والحركية (التوافق والرشاق) الا إن المجموعة التجريبية اظهرت تفوقاً واضحاً في تطور تلك القدرات على المجموعة الضابطة، الأمر الذي ساهم وبشكل كبير في تطور المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى المهارات الاساسي (التمريرة والدحرجة والاخماد والتهديف) للاعبي كرة القدم الصالات.

**4-2-التوصيات**

استنادا الى البيانات الواردة في هذا البحث، ومجمل ما جاء فيه من عرض و مناقشة وتحليل للنتائج ، وما طرح في ضوء ذلك من استنتاجات ، توصل الباحث الى التوصيات الآتية**:**

1. اعتماد التمرينات الخاصة ( للدراسة ) في تطوير القدرات البدنية (تحمل القوة والقدرة الانفجارية والسرعة الانتقالية) والحركية(التوافق والرشاق) للاعبي كرة القدم الصالات .
2. يتطلب تطوير المهارات الاساسية (التمريرة والدحرجة والاخماد والتهديف) للاعبي كرة القدم الصالات التركيز على القدرات البدنية (تحمل القوة والقدرة الانفجارية والسرعة الانتقالية والحركية (التوافق والرشاق) من خلال استخدام التمرينات الخاصة التي تجمع بين خصائص القدرة على تطوير القدرات البدنية والحركية والذهنية معاً .
3. ضرورة تعميم التخطيط للتمرينات الموضوعة على أسس علمية مقننة في تدريب اللاعبين الناشئين ضرورة الاهتمام بمرحلة الأعداد العام والخاص من خلال التأكيد على أهمية الأعداد البدني(تحمل القوة والقدرة الانفجارية والسرعة الانتقالية) والحركي (التوافق والرشاق) المهارات الاساسية (التمريرة والدحرجة والاخماد والتهديف) عند تنفيذ الوحدات التدريبية .
4. ضرورة استعمال الاختبارات المقننة (البدني والحركي والذهني والمهارات الاساسية) كوسيلة موضوعية لتحديد المستوى وتكرار أجراء الاختبارات بين مدة وأخرى للوقوف على مستويات للاعبي كرة القدم الصالات.
5. أجراء دراسات مشابهة لوضع تمرينات تدريبية على أسس علمية والتي تساعد المدربين في تأهيل لاعبيهم والارتفاع بمستوياتهم البدني البدني(تحمل القوة والقدرة الانفجارية والسرعة الانتقالية) والحركي (التوافق والرشاق) المهارات الاساسية (التمريرة والدحرجة والاخماد والتهديف) وخاصة المراحل السنية المبكرة .



الملاحـــــــــــــــق

**ملحق (1)**

**استمارة استطلاع آراء الخبراء والمتخصصين لبيان درجة القابلية البدنية الخاصة**

 **في لعبة كرة القدم**

السيد ........................................................ المحترم

السلام عليكم

يروم الباحث أجراء البحث الموسوم بـ(( أثر تدريبات خاصة في تطوير القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم الصالات)) ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص لذى يرجى من حضراتكم بيان درجة الاهمية النسبية لكل قابلية من القدرات البدنية المرفقة بوضع علامة ( √ ) على درجة المؤشر التي ترونها مناسبة.

\* ملاحظة :- يمكن إضافة أي مؤشر ترونه مناسبا .

شاكرين تعاونكم معنا

 الباحث

سجاد ناظم عبيس

جدول يبين (القدرات البدنية ) المرشحة للاعبي كرة القدم

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **الصفة** | **ت** | **القدرات** | **الدرجة حسب الأهمية النسبية** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **التحمل** | **1** | **تحمل السرعة** |  |  |  |  |  |
| **2** | **تحمل القوة** |  |  |  |  |  |
| **3** | **تحمل الدوري التنفسي** |  |  |  |  |  |
| **السرعة** | **4** | **السرعة الانتقالية** |  |  |  |  |  |
| **5** | **سرعة رد الفعل** |  |  |  |  |  |
| **القوة** | **6** | **القوة القصوى** |  |  |  |  |  |
| **7** | **القوة المميزة بالسرعة** |  |  |  |  |  |
| **8** | **القدرة الانفجارية** |  |  |  |  |  |

الامضاء :

الاسم :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

مكان العمل :

التاريخ :

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اليوم** | **الاحماء** | **المحتوى الأساسي** | **الشدة** | **تقني** | **تقوية أساسية عامة** |
| **الأول** | **عام 20 دقيقة** | **10د X3****2د إيجابية** | **60%** | **مهارة خاصة** | **بطن جوانب – يدين كتف**  |
| **الثاني** | **عام 20 دقيقة** | **7.5د X3****2.5 إيجابية** | **60%** | **مهارة خاصة** | **بطن جوانب – ساقين** |
| **الثالث** | **عام 20 دقيقة** | **5د X5****3 إيجابية** | **70%** | **مهارة مع الزميل** | **بطن جوانب – يدين كتف** |
| **الرابع** | **عام 20 دقيقة** | **4د X6****2 إيجابية** | **70%** | **مهارة مع الزميل** | **بطن جوانب – ساقين** |
| **الخامس** | **عام 20 دقيقة** | **3د X5****2 إيجابية** | **80%** | **مهارة مع زميلين** | **بطن جوانب – يدين كتف** |
| **السادس** | **عام 20 دقيقة** | **2د X6****1 ايجابية** | **80%** | **مهارة مع زميلين** | **بطن جوانب – ساقين** |
| **السابع** |  |  | **راحة** |  |  |

**برنامج تدريبي**

**المصادر والمراجع العربية والاجنبية**

* المصادر والمراجع العربية :
* القران الكريم.
* أبو العلا احمد : حمل التدريب وصحة الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996.
* ابو العلا احمد عبد الفتاح : تدريب السباحة للمستويات العليا ، القاهرة ، ط1 ، دار الفكر العربي ، 1994.
* ابو العلا احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهر ، دار الفكر العربي ، 1993.
* ابو العلا عبد الفتاح ، ابراهيم شعلان : فسيولوجيا التدريب في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،1994.
* أحمد عودة ، خليل يوسف : الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية : عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 2000 .
* اسعد لازم علي : تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية كمؤشر لانتقاء ناشيء كرة القدم في العراق بأعمار (15\_16) سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ـ جامعة بغداد،4200 .
* بسطويسي احمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
* بسطويسي احمد : أسس نظريات الحركة : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 .
* كاظم الربيعي ، موفق المولى : الأعداد البدني لكرة القدم ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988 .
* محمد حسن علاوي : اختبارات الأداء الحركي ، ط1 : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994.
* محمد حسن علاوي ، نصر الدين رضوان: سيكولوجيا التدريب والمسابقات (القاهرة، دار الفكر العربي، 1980.
* محمد حسين علاوي : علم التدريب الرياضي، القاهرة، دار المعارف، 1994.
* المصادر والمراجع الاجنبية:
* Edigton D.W and Edgerton .V. R .The biology of physical activity activity . Boston Houghton miffiln company ، 1976. p. p.8 .10
* Edigton D.W and Edgerton .V. R .The biology of physical activity . Boston Houghton miffiln company،1998 ،p 19.
* Omosegaard،Bo:Physical Training For Badmintion ،Edited by lays Timdholadt ،Denmark:Malling Bcck publisher A/S،1999،p92.

Tudor D-Bompo : Theory and methodobgy of training ، second print kandall Hunt pnblising Company ، Dabuque ، 1985 ، p.239

1. (\*) ولقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية للأسباب الاتية:

تعاون ادرة المنتدى ومدربيها مع الباحث.

توفر الفئة العمرية التي يبحث عنها الباحث.

وجود ملعب ومستلزمات تدريبية كاملة. [↑](#footnote-ref-1)
2. (1) بسطويسي احمد : أسس نظريات الحركة : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 ) ص288 . [↑](#footnote-ref-2)
3. (\*) ينظر ملحق رقم (1). [↑](#footnote-ref-3)
4. (\*\*) ينظر ملحق رقم (2). [↑](#footnote-ref-4)
5. (1) بسطويسي احمد : أسس نظريات الحركة : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 ) ص288 . [↑](#footnote-ref-5)
6. (\*) ينظر ملحق رقم (3). [↑](#footnote-ref-6)
7. (\*\*) ينظر ملحق رقم (4). [↑](#footnote-ref-7)
8. (1) موفق اسعد محمود: الاختبارات والتكتيك في كرة القدم ، ط2، (عمان ، دار دجلة ، 2009 )، ص40. [↑](#footnote-ref-8)
9. (1) كاظم الربيعي وموفق المولى : الأعداد البدني لكرة القدم , الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر , 1988 , ص129. [↑](#footnote-ref-9)
10. () كاظم الربيعي وموفق المولى : مصدر سبق ذكره , 1988 , ص129 . [↑](#footnote-ref-10)
11. (1) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ،ط2،دار المعارف ،القاهرة،1992،ص347. [↑](#footnote-ref-11)
12. (2) ابو العلا عبد الفتاح ، ابراهيم شعلان : فسيولوجيا التدريب في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،1994، ص 385. [↑](#footnote-ref-12)
13. (1) مفتي ابراهيم حمادة : التدريب الرياضي التربوي ،ط1، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2002، ص200. [↑](#footnote-ref-13)
14. (2) حنفي محمود مختار ، الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1993 ،ص299. [↑](#footnote-ref-14)
15. (3) هشام محمد إبراهيم : طرق استعمال تمرينات الألعاب لتطوير الإعداد البدني الخاص بلاعبي كرة القدم ، بحث منشـور ، المؤتمر العلمي الرياضي الأول لكليات التربية الرياضية ، العراق ، جامعة بغداد ـ كلية التربية الرياضية ، 1985 ، ص 35 . [↑](#footnote-ref-15)
16. (4) محمد القط : وظائف أعضاء التدريب الرياضي ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص 12. [↑](#footnote-ref-16)
17. (1) قاسم لزام (وآخرون) : أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، القاهرة ، دار القاهرة للنشر والطباعة ، 2005،ص95. [↑](#footnote-ref-17)
18. (2) قسور عبد الحميد : بعض القدرات العقلية وعلاقتها بمستوى أداء اللاعب المعد بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، جامعة البصرة : كلية التربية الرياضية ، 2000 ، ص87 . [↑](#footnote-ref-18)
19. (3) قاسم لزام صبر : كرة القدم : ( جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية، 2004.ص46 . [↑](#footnote-ref-19)
20. (4) حنفي محمود مختار : مصدر سبق ذكره (1994) ص60. [↑](#footnote-ref-20)
21. (1) أبو العلا احمد : حمل التدريب وصحة الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 ، ص 32 . [↑](#footnote-ref-21)
22. (2) حمدي عبد المنعم و محمد عبد الغني : مذكرات علم التدريب الرياضي لطلبة الصــــــف الثأني ، القاهرة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، 1999 ، ص 55 . [↑](#footnote-ref-22)
23. (1) Edigton D.W and Edgerton .V. R .The biology of physical activity . Boston Houghton miffiln company ، 1976. p. p.8 .10 . [↑](#footnote-ref-23)
24. ()Omosegaard،Bo:Physical Training For Badmintion ،Edited by lays Timdholadt،Denmark:Malling Bcck publisher A/S،1999،p92. [↑](#footnote-ref-24)
25. (2) زكي محمد درويش : التدريب البلايومترك ، تطويره، مفهومه، استعماله مع الناشئة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998،ص 54. [↑](#footnote-ref-25)
26. (1) سليمان علي حسـين : المدخل إلى التدريب الرياضي ، الموصل ، مديرية مطبعة الجامعة ، 1983 ، ص 347 . [↑](#footnote-ref-26)
27. (2) رعد جابر باقر : مصدر سبق ذكره ،1995،ص107. [↑](#footnote-ref-27)
28. (3) محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان: سيكولوجيا التدريب والمسابقات (القاهرة، دار الفكر العربي، 1980) ، ص 197. [↑](#footnote-ref-28)
29. (1) ابو العلا احمد عبد الفتاح : تدريب السباحة للمستويات العليا ، القاهرة ، ط1 ، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص442 . [↑](#footnote-ref-29)
30. (2) مفتي ابراهيم حماد : مصدر سبق ذكره ، 1998 ، ص179 . [↑](#footnote-ref-30)
31. (1) ابو العلا احمد عبد الفتاح ، محمد صبحي حسانين : فسيولوجيه ومورفولوجيه الرياضي وطرق القياس للتقويم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص64 . [↑](#footnote-ref-31)
32. (2) قاسم لزام ، فرات جبار : مصدر سبق ذكره (2004) ص46 . [↑](#footnote-ref-32)
33. (3) حنفي محمود مختار : مصدر سبق ذكره (1994) ص60. [↑](#footnote-ref-33)
34. (1) قاسم حسن حسين : الفسيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي : (1990) ص14 . [↑](#footnote-ref-34)
35. (2) علي سلوم جواد : مصدر سبق ذكره ، (2004) ،ص146. [↑](#footnote-ref-35)