

تأثير التدريب الدائري المركب على تطوير القدرة العضلية

وبعض المهارات الهجومية الاساسية بكرة القدم

أ.م.د. حكمت عبدالستار علوان

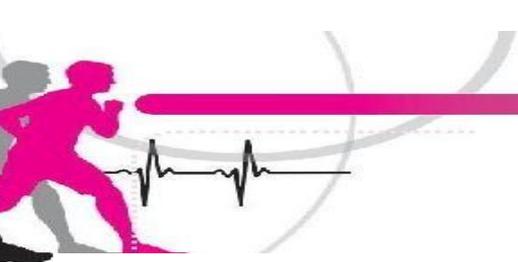
جامعة ذي قار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Hikmat.alwan@utq.edu.iq

الملخص :

هدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريب الدائري المركب لتطوير القدرة العضلية وبعض المهارات الهجومية الاساسية بكرة القدم ، وتم استخدام المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين ، تكونت عينة البحث من (24) لاعبا بكرة القدم ، تم توزيعهم على مجموعتين ضابطة نفذت تمارينات المدرب وتجريبية نفذت تمارينات التدريب الدائري المركب المعدة من قبل الباحث ، استغرق تنفيذ التمارينات (4) أسابيع بواقع (3) وحدات في الأسبوع الواحد وبزمن (25-30) دقيقة من الوحدة التدريبية ، واستنتج الباحث بان للتمارين التدريب الدائري المركب أثرا ايجابيا على أفراد المجموعة التجريبية في تطور القدرة العضلية وبعض المهارات الهجومية الاساسية بكرة القدم.

الكلمات المفتاحية : (التدريب الدائري المركب ، القدرة العضلية ، المهارات الهجومية بكرة القدم)



The effect of compound circuit training on the development of muscular strength and some basic offensive skills in football

Dr. Hikmit Abdul Sittar Alwan

University of Thi Qar – College of Physical Education and
Sports Science

Hikmat.alwan@utq.edu.iq

Abstract.

The aim of the research is to identify the impact of compound circular training for the development of muscular ability and some basic offensive skills in football, and the experimental approach was used with two equal groups. The compound circuit prepared by the researcher, the implementation of the exercises took (4) weeks at a rate of (3) units per week and a time of (25-30) minutes from the training unit. And some basic offensive skills in football.

Keywords: (compound circuit training, muscular ability, offensive skills in football)



1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته :-

إنّ أسلوب اللعب الحديث في لعبة كرة القدم له مميزات عديدة منها تنفيذ الأداء المطلوب بالقوة والسرعة العالية سواء بإداء خططي الفردي او الجماعي ، لذا يتطلب تنمية بعض هذه الصفات والمحافظة عليها بشكل جيد مهم في لعبة كرة القدم إذ تأخذ حيزاً كبيراً في التدريب وخاصة في فترة الأعداد الخاص ، وتتمثل أهمية هذه الصفات من خلال التمير السريع إلى الزميل والجري السريع بالكرة وبدونها والتهديف على المرمى وأداء العديد من الواجبات الحركية والخططية داخل المباراة.

إنّ متطلبات اللعب الحديث بكرة القدم تحتم على اللاعب الوصول إلى مستوى عال في جوانب التدريب كافة ومنها على وجه الخصوص الجانبي البدني والمهاري، فضلاً عن التوافق والتناسق والإستخدام الجيد لهذين الجانبين . وللوصول إلى المستوى الافضل لابد من الإختيار الجيد والمناسب لنوعية التمارين التي تحقق الهدف ، ويعد التدريب الدائري المركب من الطرق المهمة في لعبة كرة القدم التي تعمل على تطوير للجانبين المهاري والبدني، فضلاً عن أن الواجبات الحركية والمتطلبات التي تفرضها طبيعة هذه التمارين هي قريبة لما يحدث داخل المباراة ، كما تمتاز هذه التمارين بأنها بسيطة ومتنوعة ومشوقة عند ممارستها ويمكن استخدامها في مراحل الإعداد المختلفة كافة.

وللوصول إلى الغاية المطلوبة لابد من استخدام التمرينات المركبة ضمن أسلوب تدريبي مناسب ومؤثر بدرجة كبيرة، كما تعد المهارات الهجومية إحدى عناصر لعبة كرة القدم المهمة ، والتي تعد في الأصل مهارات أساسية لكن الطابع الهجومي للعبة كرة القدم الحديث يحتم استخدام بعض المهارات وبشكل كبير وأساس لتحقيق الهدف المطلوب ، لذا فإن هذه المهارات لها معنى خاص ومتطلبات خاصة في الناحية الهجومية بكرة القدم ومن هذه المهارات مهارة التهديف والمناولة والدرجة والمراعة، لذا يتطلب من اللاعب التركيز على تطوير المهارات الهجومية التي تتميز بالقوة والسرعة في تنفيذها، لذا ومن دافع النهوض بلعبة كرة القدم والوصول إلى مستويات أفضل في أداء هذه اللعبة، لذا جاءت هذه الدراسة والتي تكمن أهميتها



في استخدام التدريب الدائري المركب وتنفيذه بتمارين تهدف الى تطوير القدرة العضلية وبعض المهارات الهجومية الاساسية في كرة القدم.

1- 2 مشكلة البحث :-

اللعبة الحديث بكرة القدم تتطلب امتلاك مستوى عال من أنواع مختلفة للسرعة والقوة لحركة اللاعبين خلال الواجبات المختلفة في أثناء اللعب وذلك لتحسين فرص النجاح والتفوق في تحقيق الأهداف المطلوبة .

ومن خلال خبرة الباحث كونه عمل في مجال لعبة كرة القدم لاعباً ومدرباً، لاحظ ان القدرة العضلية عند أداء بعض المهارات الهجومية تحتاج الى تحسين وتطوير لدى اللاعبين والتي لا تتناسب مع متطلبات اللعب الحديث بكرة القدم الذي أصبح سمة أساسية وبارزة للعب في الوقت الحاضر. لذا لجأ الباحث إلى الخوض بدراسة تعالج هذه الظاهرة المهمة واستخدام التدريب الدائري المركب باستخدام تدريبات الأثقال والبليومتر داخل الوحدات تدريبية من اجل تطوير القدرة العضلية وبعض المهارات الهجومية الاساسية بكرة القدم.

1- 3 أهداف البحث :-

1. إعداد تمارين مركبة بطريقة التدريب الدائري المركب.
2. معرفة تأثير استخدام التمارين المركبة بطريقة التدريب الدائري المركب على تطوير القدرة العضلية وبعض المهارات الهجومية بكرة القدم .

1- 4 فروض البحث :-

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.
2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الإختبارات البعيدة ولصالح المجموعة التجريبية في متغيرات البحث.
3. هناك أفضلية في استخدام طريقة التدريب الدائري المركب على تطوير القدرة العضلية وبعض المهارات الهجومية بكرة القدم.



1-5 مجالات البحث :-

1-5-1 المجال البشري:- عينة من لاعبي نادي البلدية لكرة القدم لفئة الشباب بأعمار (17-18) سنة.

1-5-2 المجال الزمني:- المدة من (2021/4/) لغاية (/ 7 / 2022).

1-5-3 المجال المكاني:- ملعب سومر النموذجي لكرة قدم.

1-6 تحديد المصطلحات :-

التدريب الدائري المركب Complex Circuit Exercises : يستخدم فيها تدريبات الأثقال والبيومترك داخل محطات تدريبية .

- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) لملاءمته طبيعة هذه الدراسة وأهدافها .

2-2 مجتمع البحث وعينته :-

حدد الباحث مجتمع بحثه وهم شباب نادي البلدية لكرة القدم للشباب في محافظة ذي قار لعام 2021م والبالغ عددهم (33) لاعب ، أما عينة البحث فقد تكونت من (24) لاعب ، يشكلون نسبة (72%) من مجتمع الأصل ، قسموا عشوائيا وبأسلوب القرعة على مجموعتين ضابطة وتجريبية وبواقع (12) لاعبا لكل مجموعة ، وتم استبعاد حراس المرمى عددهم (3) وعينة التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (6) .

التجانس والتكافؤ:

من أجل ضبط بعض المتغيرات التي تؤثر على دقة نتائج البحث ومن أجل إرجاع الفروق في التأثير فقط إلى المتغير المستقل قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد العينة ، والتكافؤ بين مجموعتي البحث ، وكما مبين في الجداول (2،1) .

جدول (1) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف في (العمر، الطول، الكتلة)

المعاملات المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي (س)	الانحراف المعياري (ع $\bar{}$)	معامل الاختلاف* %
العمر	سنة	16.32	0.61	4.26%
الطول	سم	161.48	4.22	2.68%
الكتلة	كغم	59.35	1.81	3.21%

جميع قيم معامل الاختلاف كانت أقل من 30% مما يدل على تجانس العينة في المتغيرات أعلاه

جدول (2) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات الدراسة

الدالة الإحصائية	مستوى الدالة	قيمة t* المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعاملات المتغيرات
			س	(ع $\bar{}$)	س	(ع $\bar{}$)	
غير معنوي	0,96	0,04	8,78	1,16	8,80	1,12	القوة المميزة بالسرعة/ م
غير معنوي	0,56	0,58	2,24	0,16	2,28	0,15	القوة الانفجارية / سم
غير معنوي	0.741	0.113	9.25	0.62	8.90	0.66	اختبار الدرجة بالكرة لمسافة (20م) ثا
غير معنوي	0.866	0.172	10.600	1.264	10.700	1.337	المناولة باتجاه مسطبة لمدة (20) ثا
غير معنوي	0.806	0.249	4.900	0.737	4.800	1.032	ركل الكرة نحو الهدف لمدة (10) ثا

* معنوي عند مستوى دلالة > (0.05) وأمام درجة حرية (22)

ويتضح من خلال الجدول (2) بأن قيمة (t) المحسوبة لمتغيرات البحث جميعها بمستوى دلالة أكبر من (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية وهذا يعني إن المجموعتين متكافئتين في متغيرات الدراسة.

3-2 الوسائل والأدوات المستخدمة :

1-3-2 الوسائل المساعدة :

المصادر والمراجع العربية والأجنبية - الملاحظة - الاختبارات والقياس .

2 3 2 الأدوات المستخدمة :

- ميزان طبي.
- صافرة .
- ساعة إيقاف يدوية .



➤ كرات قدم .

➤ أقماع وشواخص من النايلون .

➤ أهداف صغيرة .

➤ أعلام أورايات .

➤ سلم ارضي. حواجز عدد(4) و حبل مطاط (2) و مسطبة (2).

4 2 تحديد القدرة العضلية وبعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة القدم لمتغيرات البحث :

تم تحديد القدرة العضلية وبعض المهارات الهجومية الاساسية من خلال قيام الباحث بمسح لبعض المراجع والدراسات السابقة وقد قام الباحث بتحديد القدرة العضلية وبعض المهارات الهجومية الاساسية هي (الدرجة ، المناولة ، التهديف) وقام الباحث بتحديد اختبار القدرة العضلية والمهارات الهجومية الخاصة بالبحث من خلال أعداد استمارة أستبانة وزعت على الخبراء والمختصين،وقد تم تحديد اختبار القدرة العضلية ومهارات الهجومية الاساسية :

➤ اختبار القوة المميزة بالسرعة : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .

➤ اختبار القوة الانفجارية : القفز العريض من الثبات .

➤ الدرجة : اختبار الدرجة بالكرة لمسافة (20م) والرجوع .

➤ المناولة : اختبار المناولة باتجاه المسطبة .

➤ التهديف : اختبار ركل الكرات نحو الهدف لمدة (10) ثوانٍ .

2-5- التجربة الاستطلاعية: قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية على عينة من غير عينة البحث

ومن مجتمع الأصل وهم (6) لاعبين للتحقق من ثبات الاختبارات من خلال تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها بعد سبع أيام من التطبيق الأول ، وكذلك التأكد من موضوعيتها من خلال وضع محكمان لتسجيل درجات الاختبارات ومن ثم إيجاد معامل الارتباط بينهما ، وكانت معاملات الارتباط عالية وهو ما يحقق الثبات والموضوعية .



2-6 إجراءات البحث الميدانية :

2-6-1 الاختبارات القبلية :

تم إجراء الاختبارات القبلية لاختبارات القدرة العضلية وبعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة القدم قيد الدراسة في يومي الجمعة والسبت الموافق 15/5/2020م على ملعب المركز التدريبي التخصصي (سومر) في محافظة ذي قار.

2 6 2 التجربة الرئيسية :

بعد الاطلاع على العديد من المصادر العلمية المتوافرة وآراء بعض الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي ، للاستفادة من آرائهم وتوجيهاتهم قام الباحث بإعداد تمارين مهارية مركبة طبقت بطريقة التدريب الدائري المركب استخدم فيها الباحث تدريبات الأثقال والبيومترك داخل محطات تدريبية صممت لهذا الغرض على المجموعة التجريبية فقط وذلك لمعرفة تأثيرها على متغيرات البحث ، اما المجموعة الضابطة طبقت تمارين المدرب ، وبعد إجراء التجانس والتكافؤ تم البدء بالتجربة الرئيسية في يوم السبت الموافق 22/5/2021م ولغاية 20/6/2021م ولمدة (4) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد في أيام (السبت ، الاثنين ، الخميس) وبواقع (12) وحدة تدريبية ، مدة تنفيذ تمارين المهارية المركبة بطريقة التدريب الدائري المركب في الوحدة التدريبية (25-30) دقيقة من القسم الرئيس ، كما استخدم الباحث الشدة من (80 – 100%) وبعدد تكرارات حسب الشددة المستخدمة في الوحدة التدريبية وتم التركيز خلال الوحدات التدريبية على تطوير صفة القدرة العضلية وبعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة القدم من خلال استخدام تمارين مهارية مركبة اعددها الباحث ملائمة لعينة البحث وامكانياتها.

2 6 3 الاختبارات البعدية :

بعد إكمال الوحدات التدريبية أجريت الاختبارات البعدية للقدرة العضلية وبعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة القدم قيد الدراسة في يومي الأحد والاثنين الموافق 21/6/2021م وتحت نفس الظروف التي أجريت فيها لاختبارات القبلية وبوجود فريق المساعد.

2-7 الوسائل الإحصائية : استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) في أستخراج النتائج وهي:



الوسط الحسابي - الوسيط - النسبة المئوية - الانحراف المعياري - معامل الاختلاف - (t) للعينات المترابطة - (t) للعينات المستقلة .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

1-3 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرة العضلية وبعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة

القدم قيد الدراسة في القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

جدول (3) يبين دلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في اختبارات القدرة

العضلية وبعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة القدم للمجموعتين الضابطة والتجريبية

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	الاختبارات البعدية		الاختبارات القبلية		المعالجات الإحصائية المتغيرات	المجاميع
			س	(ع±)	س	(ع±)		
غير دال	0.71	0.37	8.98	1.43	8.78	1.16	القوة المميزة بالسرعة/م	مجموعة الضابطة
غير دال	0.56	0.58	2.28	0.19	2.24	0.15	القوة الانفجارية / سم	
دال	0.000	10.93	8.90	0.66	9.25	0.62	اختبار الدرجة بالكرة لمسافة (20م) والرجوع/ثا	
دال	0.002	4.39	12.10	1.28	10.60	1.26	المناولة باتجاه مسطبة لمدة (20) ثانية/ تكرار	
دال	0.000	6.09	6.20	0.91	4.90	0.73	ركل الكرات نحو الهدف لمدة (10) ثوانٍ / تكرار	
دال	0,00	3,48	10,61	1,28	8,89	1,13	القوة المميزة بالسرعة / م	
دال	0,00	6,64	2,77	0,19	2,28	0,15	القوة الانفجارية / سم	مجموعة التجريبية
دال	0.000	9.11	8.10	0.58	9.25	0.73	الدرجة بالكرة لمسافة (20م) والرجوع/ثا	
دال	0.000	16.74	15.20	0.78	10.70	1.33	المناولة باتجاه مسطبة لمدة (20) ثانية/ تكرار	
دال	0.000	15.46	8.10	0.87	4.80	1.03	ركل الكرات نحو الهدف لمدة (10) ثوانٍ / تكرار	

* معنوي عند مستوى دلالة > (0.05) وأمام درجة حرية (13) .



يبين الجدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للقدرة العضليّة وبعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة القدم للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، إذ أظهرت النتائج المعروضة في الجدول بان قيمة مستوى الدلالة المحسوبة في اختبارات القدرة العضليّة للمجموعة الضابطة أكبر من قيمة مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بالرغم من ظهور تحسن في الأوساط الحسابية للاختبار البعدي ، كما أظهرت نتائج الجدول (3) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوبة في اختبارات التمرير المتنوع للمجموعة الضابطة اقل من قيمة مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعديّة .

كما يبين الجدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للقدرة العضليّة وبعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة القدم للمجموعة التجريبية ، إذ أظهرت النتائج المعروضة في الجدول بان قيمة مستوى الدلالة المحسوبة في اختبارات القدرة العضليّة وبعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة القدم اقل من قيمة مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعديّة .

2-3 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرة العضليّة وبعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة القدم قيد الدراسة في القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية:



جدول (4) يبين دلالة الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات القدرة العضلية وبعض المهارات الهجومية الأساسية لكرة القدم لمجموعتي البحث

الضابطة والتجريبية

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	قيمة *t المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المعالجات المتغيرات
			(ع $\bar{+}$)	س $\bar{}$	(ع $\bar{+}$)	س $\bar{}$	
دال	0,00	2,92	1,28	10,61	1,43	8,98	القوة المميزة بالسرعة/م
دال	0,00	6,11	0,19	2,77	0,19	2,28	القوة الانفجارية/ سم
دال	0.010	2.876	0.586	8.102	0.666	8.909	الدرجة بالكرة لمسافة (20م) والرجوع/ثا
دال	0.000	6.495	0.788	15.200	1.286	12.100	المناولة باتجاه مسطبة لمدة (20) ثانية/ تكرار
دال	0.000	4.734	0.875	8.100	0.918	6.200	ركل الكرات نحو الهدف لمدة (10) ثوانٍ / تكرار

* معنوي عند مستوى دلالة $> (0.05)$ وأمام درجة حرية (26)

يبين الجدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين نتائج الاختبارات البعدية للقدرة العضلية وبعض المهارات الهجومية الأساسية لكرة القدم للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، إذ أظهرت النتائج المعروضة في الجدول بان قيمة مستوى الدلالة المحسوبة في جميع الاختبارات اقل من قيمة مستوى الدلالة (0.05) ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

3-4 مناقشة النتائج: من خلال النتائج التي أظهرها الجدول (3) وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للقدرة العضلية وبعض المهارات الهجومية الأساسية لكرة القدم قيد الدراسة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية ، ويعزو الباحث هذا التطور الواضح والملموس لأفراد المجموعة التجريبية إلى فاعلية تأثير التدريب الدائري المركب ونوعية التمارين المستخدمة والتي وضعت على وفق أسس علمية سليمة تتناسب مع خصائص وقدرات اللاعبين ، إذ كانت التمرينات متدرجة في الصعوبة طول وقت وتؤدي من السهل الى



الصعب مما جعل من الوحدات التدريبية مليئة بالتشويق والإثارة والحماس، وهذا ما جعل افراد عينة البحث يتشوقون للاداء والالتزام بالوحدة التدريبية ويواصلون التدريب والحضور من دون انقطاع ومواصلة تطبيق الوحدات التدريبية من دون الشعور بالتعب والملل ، كما يرى الباحث أن من أسباب هذا التطور الحاصل لمستوى المجموعة التجريبية أيضاً هو عدد التكرارات للتمارين والشدد المناسبة مع تطوير للقدرة العضلية وبعض المهارات الهجومية الأساسية بشكل تدريجي داخل الوحدات التدريبية المعدة لهم والتي تم تنفيذها من قبل المدرب وبإشراف مستمر من قبل الباحث إذ أن عادة التمرين مرات عدة تمكن اللاعب من إتقان المهارة وأدائها بشكل أحسن ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه عادل عبدالصير (1999) على أن التمرينات المركبة الخاصة تكسب اللاعبين دمج القدرات والاداءات المهارية في إطار واحد يتسم بالسرعة والانسيابية وحسن الاداء المهاري بما ويتناسب مواقف اللعب .

كما يظهر من خلال النتائج التي أظهرها الجدول (4) تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في تطوير القدرة العضلية وبعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة القدم ويعزو الباحث سبب هذا التفوق إلى استخدام المجموع التجريبية التدريب الدائري المركب باستخدام تدريبات الأثقال والبليومترك التي اعددها الباحث بشكل علمي دقيق ومنظم راعى بها الباحث الاوزان والتكرارات وحسب الاسس العلمية وهذا ما اكده (محمود عبدالله) "ان اعطاء التمارين وفق الاسلوب العلمي الصحيح يعزز في كفاءة عمل المجاميع العضلية المشتركة في اداء القدرة العضلية والمهارات الحركية الي يكتسبها اللاعب اثناء التدريب " كما ان لنوعية التمارين المستخدمة ادى الى اكتساب اللاعب المرونة للاربطة والاوتار وللعضلة صفة المطاطية يجعلها تخزن الطاقة اثناء المد والسحب والذي اثر بشكل كبير على انسيابية ورشاقة ودقة الاداء البدني والمهاري للاعب .

4- الاستنتاجات والتوصيات.

1-4 الاستنتاجات :

1. التدريب الدائري المركب باستخدام تدريبات الأثقال والبليومترك أثرا ايجابيا لدى أفراد المجموعة التجريبية في تطور القدرة العضلية وبعض المهارات الهجومية الاساسية بكرة القدم.
2. تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت تمرينات التدريب الدائري المركب المعدة من قبل الباحث على المجموعة الضابطة التي استخدمت تمرينات المدرب في تطوير القدرة العضلية وبعض المهارات الهجومية الاساسية بكرة القدم.

2-4 التوصيات :

1. ضرورة استخدام التدريب الدائري المركب في تطوير القدرة العضلية وبعض المهارات الهجومية الاساسية بكرة القدم.
2. ضرورة التركيز على استخدام التدريب بالاثقال والبليومترك لتطوير القدرة العضلية وبعض المهارات الهجومية الاساسية بكرة القدم أثناء الوحدات التدريبية.

المصادر والمراجع العربية والأجنبية:

- 1 - أسعد لازم علي : القيمة التنبؤية للمستوى المهاري بدلالة بعض القدرات البدنية والوظيفية كمؤشر لانتقاء ناشئي كرة القدم ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2008 .
- 2 - زهير الخشاب ومحمد خضراسمر الحياني : كرة القدم لطلاب كليات واقسام التربية الرياضية ، ط2 ، الموصل ، دارالكتب للطباعة والنشر ، 1999 .
- 3 - عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 .
- 4 - علي جلال الدين : الدقة في كرة القدم ، مركز الكتاب ، القاهرة ، 2005 .
- 5 - كاظم الربيعي وموفق المولى : الإعداد البدني بكرة القدم ، دارلكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، الموصل 1998 .



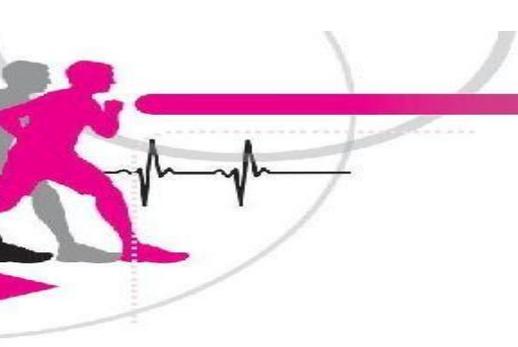
6 - مفتي أبراهيم حماد : الجديد في الأعداد المهاري والخططي للاعبي كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 .

7 - قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي أحمد : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987 .

8 - قاسم محمد حسن الخاقاني : أساليب تدريب القوة السريعة وأثرها على بعض المتغيرات البايوميكانيكية اثناء مرحلة النهوض والانجاز بالقفز العالي ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001 .

9 - احمد عبد العزيز؛ استخدام طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة في تطوير التحمل الخاص وأثرها في دقة أداء بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم للشباب: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2008).

10- Duthie, G.M., Young, W.B. and Aitken, D.A.: The acute effects of heavy loads on jump squat performance: an evaluation of the complex and contrast methods of power development. Journal of Strength and Conditioning Research 16 , 2002



نموذج لوحدة تدريبية

شدة الوحدة التدريبية 70%

هدف الوحدة: قوة/الدحرجة/المنافسة
الزمن القسم الرئيسي: (25 - 30 د)

الأسبوع: الأول
الوحدة التدريبية (1)

أقسام الوحدة	التمرينات	زمن وتكرار التمرين	نسبة العمل الى الراحة	المجموعات	الراحة بين المجاميع	زمن التمرين الكلي
القسم الرئيسي: البدني / المهاري	1- التمرين (1)	10 ثا × 3	1:1	3	(2-3 د)	3.5
	2- التمرين (2)	11 ثا × 3		3	3.65	
	3- التمرين (3)	11 ثا × 3		3	3.65	
	4- التمرين (4)	50 ثا × 3		3	9.5	
	5- التمرين (5)	16 ثا × 3		3	4.4	
	6- التمرين (6)	11 ثا × 3		3	4.2	
	7- التمرين (7)	9 ثا × 3		3	3.65	
	8- التمرين (8)	7 ثا × 3		3	3.35	