تأثير التدريبات البدنية والمهارية في تطور بعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات الفسيولوجية بكرة القدم

الباحث ا.م.د كمال ياسين لطيف

ملخص البحث

اشتمل البحث على خمسة ابواب تضمن الباب الاول المقدمة واهمية البحث وتم التطرق فيها الى الوسائل والأساليب الحديثة والتي ساهمت في تطور الالعاب الرياضية ومنها لعبة كرة القدم ومدى مساهمة البرامج التدريبية في هذا التطور من خلال التأثير في القدرات البدنية والفسيولوجية واملاح الدم وتجلت مشكلة البحث في ضعف الاهتمام في الجوانب الفسيولوجية والتكيفات التي تحصل في اجهزة الجسم الداخلية وقد هدفت الدراسة الى وضع تدريبات بدنية ومهارية لتطوير القدرات الفسيولجية واملاح الدم والتعرف على هذا التأثير وقد افترض الباحث مايلي وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث وكانت مجالات البحث المجال البشري اشتمل على (20) لاعب من لاعبي نفط ميسا لمشارك في دوري الدرجة الممتازة للموسم 2015/2014 تم تقسيمهم بالقرعة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية اوللفترة من2014/3/20 لغاية2014/5/25 في مستشفى (الصدر) كما تضمن الباب الثالث اجراءات البحث والذي اشتمل على منهج البحث وعينته وأدواته والتجربة الاستطلاعية الاولى والثانية حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي بنظام المجموعة الواحدة والاختبارين القبلي والبعدي كما اشتمل البحث على الاختبارات القبلية والبرنامج التدريبي الذي طبق بتاريخ 2014/9/20 لمدة (8) اسابيع تضمن تدريبات بدنية ومهارية بواقع (4) وحدات تدريبية في الاسبوع بمجموع (32) وحدة تدريبية اما الباب الرابع فتضمن عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث والتي من خلالها تم تحقيق اهداف البحث وفروضه وتضمن الباب الخامس الاستنتاجات والتوصيات التي توصل اليها

The impact of physical and skill training in the development of some physical abilities and physiological variables in socer

Researcher A. Pr. Dr. Kamal Yassin lateif

Abstract

The Effect of Training Physical Abilities and Skills in the Development of Special Physical Abilities and Physiological and Blood Salts

The search contains five chapters. The First chapter presents the importance of research which is addressed to the modern techniques and strategies that contribute in the development of sports, including football games and the extent of the contribution of the training programs in this development by influencing the physical and physiological capabilities and blood slates. Research problem shows the lack of interest in physiological aspects and adaptations that occur in the body's internal organs . The current study aims to develop physical and skill training to develop the physiological capacity and salts of blood ,and to identify this effect delegation the researcher follows the existence of significant differences in the two tests tribal differences and posttest with the favor of the post in the variables under consideration .The areas of research includes human field that contains (20) players of Maysan Oil Company for the Premier League for season 2014/2015 and for the period from 20/09/2014 up to 20/12/2014 in Al Sader Hospital.

Chapter Three expose search procedures, that included research methodology sample, tools and pilot study (first and second) where the researcher uses the experimental method based one group and pre and post tests also included research on pre-tests and the training program which is applied on 09/20/2014 for a period of 8 weeks to ensure physical and skill training by (4) modules a week a total of (32). Chapter Four focuses on displaying, analyzing and discussing the results that have been used to achieve the objectives of . Chapter Five tackles the conclusions and recommendations reached by the researcher.

الباب الأول:

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان التطور الحاصل في كافة الالعاب والانشطة الرياضية يعود الى التطور في الاساليب المستخدمة في عمليات التعلم والتدريب فقد اخذت عملية التدريب نصيبها الوافر من الاهتمام من خلال وضع البرامج التدريبية من قبل القائمين على العملية التدريبية لتطوير كافة جوانبها والتركيز على بناء وتطوير الامكانيات البدنية والمهارية والفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم من خلال وضع تدريبات بدنية ومهارية ومعرفة تاثيرها على الجانب البدني الخاص والفسيولوجي للاعبين فالتطور الذي حدث في لعبة كرة القدم جعل من الضروري العمل بما ينسجم مع هذا التطور وذلك من خلال استخدام الاسس العلمية في بناء البرامج التدريبية للارتقاء بمستويات اللاعبين والوصول بهم الى الفورما ، فلعبة كرة القدم عبارة عن نشاطا حركيا ديناميكيا متواصلا من النشاط والحركة يتطلب توظيف كافة المتطلبات البدنية والمهارية

والفسيولوجية مما يؤدي بالوصول المستوى العالي ويعمل على الحفاظ على المستوى المتحقق من العملية التدريبية من خلال اعتماد تدريبات بدنية مهارية نوعية عالية المستوى التأثير في الجوانب والمتطلبات الفسيولوجية للاعبين مما يساهم في احداث التطور المطلوب فالتكتيك مرتبط في الجانبين البدني والمهاري والفسيولوجي فكلما تحسن الجانب البدني والجانب المهاري تحسن الجانب الوظيفي فاللياقة البدنية العالية تعمل على رفع الضعف في التكنيك وتعمل على تطوير الجانب الفسيولوجي ومتغيرات الدم من هنا جاءت اهمية الموضوع العلمية والميدانية .

2-1: مشكلة البحث: تعد التدريبات البدنية والمهارية من اهم العوامل التي تساهم في تطور المستوى الرياضي فالقدرات البدنية هي المتغيرات التي تساهم في تحقيق متطلبات الاداء و اسس الانجاز لكثير من الفعاليات ومنها فعالية كرة القدم فاداء المهارات يتطلب توفر قدرات بدنية خاصة فجميع المهارات الاساسية يتطلب ادائها تمتع اللاعب بقدرات بدنية عالية والاستمرار في العمل طيلة فترة المباراة يتطلب تحمل الاداء الصعب وهذا يفرض تطوير الجوانب البدنية والفسيولوجية بما ينسجم مع متطلبات العمل الحركي كما يجب معرفة التغيرات التي تحدث في الجوانب الفسيولوجية والتكيف الحاصل في اجهزة الجسم الداخلية ومن متابعة الباحث لعملية اعداد لاعبي الاندية قيد البحث لاحظ عشوائية العمل التدريبي وضعف الاهتمام بالجوانب البدنية والفسيولوجية والاملاح ونظرا لما تشكله هذه المتغيرات من تاثير على الضغط الدموي الازموزي للجسم مما يؤثر على مخرجات العملية التدريبية وبالتالي صعوبة الارتقاء بامكانيات اللاعبين البدنية والفسيولوجية لذلك اراد الباحث دراسة هذه المشكلة.

3-1: اهداف البحث: يهدف البحث الى

1-وضع تدريبات بدنية ومهارية لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات الفسيولوجية واملاح الدم.

2-التعرف على تاثير التدريبات البدنية والمهارية في تطور بعض القدرات البدنية الخاصةوالمتغيرات الفسيولوجية واملاح الدم.

4-1: فروض البحث: يفترض الباحث مايلي

1- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي في المتغيرات قيد البحث.

2- وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

5-1: مجالات البحث:

1-5-1: المجال البشري :لاعبي شباب نادي نفط ميسان للدرجة الممتازة في محافظة ميسان للموسم 2014/2015.

2-5-1: المجال الزماني: 2015/3/20 لغاية 25/ 5/2015.

3-5-1: المجال المكاني: ملعب نادي العمارة الرياضي ومستشفى الصدرفي محافظة ميسان.

الباب الثاني

: الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة

تطرق الباحث فيه الى الصفات البدنية القوة- السرعة – الرشاقة- التحمل كما تطرق الباحث للمهارات الاساسية بكرة القدم (المناولة – الجري بالكرة – التهديف) بالاضافة الى القدرات البدنية الخاصة(القدرة الانفجارية- السرعة الحركية –تحمل السرعة والفسيولوجية(النبض الضغط=الكفاءة البدنية) واملاح الدم(الصوديوم- البوتاسيوم- الكالسيوم)

الباب الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة حيث يعد المنهج التجريبي "واحداً من أهم المناهج التي تعمل على دراسة المتغيرات التجريبية والقدرة على التحكم في المتغيرات وضبطها"[1]

3-2 عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي شباب نادي نفط ميسان المشارك في دوري الشباب للموسم2014/2015 والبالغ عددهم(24) لاعباً وقد تم استبعاد حماة الهدف والبالغ عددهم(2) لاعبين ولاعبان لأصابتهم وبذلك أصبحت العينة(20) لاعباً تم تقسيمهم بالقرعة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية كل مجموعة (10) لاعبين بنظام المجموعتين الضابطة والتجريبية.

3-2-1 تجانس العينة : لتجنب العوامل التي تؤثر في نتائج التجربة ولكي يستطيع الباحث السيطرة على العوامل التجريبية الخاصة بالتجربة قام الباحث بتحقيق التجانس في المتغيرات (الطول والعمر والوزن والعمر التدريبي) بالبحث.

(1)محمد أزهر السماك : أصول البحث العلمي ، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر القاهرة 1982ص42 .

جدول (1) يمثل تجانس العينة في المتغيرات قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	178	0.01	1.87
الوزن	كغم	65.31	1.1	2.40
العمر	سنة	17.54	0.12	1.64
العمر التدريبي	سنة	4,40	089	1.73

قيمة معامل الالتواء تراوحت بين (1,64) و(2,40) مما يدل على تجانس العينة

3-3:أدوات البحث : استخدم الباحث الأدوات التالية: 1-المراجع والمصادر 2- آراء الخبراء 3- كرة قدم عدد(20) نوع نايكي (Nike) 4- حاسبة لتسجيل البيانات نوع (Sharp) يابانية الصنع 5- استمارات بيانات 6- بورك صافرة .نوع (fox)7- ساعة توقيت نوع كاسيو(Casio) يابانية الصنع8 - شواخص عدد(10) 9- اجهزة قياس(النبض و ضغط الدم 10- جهاز سبايرو ميتر لقياس السعة الحيوية)وتم تحليل الدم في مختبر مستشفى الصدر العام مع كادر عمل متخصص انظر ملحق(1

الكادر المساعد * :- استعان الباحث بكادر مساعد مؤلف من مجموعة من المتخصصين في مجال الفسيولوجيا حسب ما موضح في ملحق(2)

3-4- تحديد متغيرات البحث :

3-4-1 تحديد القدرات البدنية : بهدف تحديد الصفات البدنية الخاصة و بعد الإ طلاع على المصادر والأبحاث في هذا الجانب قام الباحث بعرض القدرات البدنية الخاصة التي تم الحصول عليها من المصادر العلمية على الخبراء* والمختصين في مجال كرة القدم وقد تم اختيارا لصفات البدنية التي اتفق عليها الخبراء بنسبة 75٪ وهي نسبة جيدة وهذا يتفق مع بنيامين عن بلوم [1] المتغير الذي حصل على نسبة اكثر من80٪ من اراء الخبراء والجدول (2) يبين ذلك

جدول (2) يبين مجموع التكرارات والنسب المئوية للقدرات البدنية الخاصة المختارة حسب أراء الخبراء

(1) عن بلوم: * د:مثنى ليث حاتم فسلجة تدريب – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان
د. عمار علي اسماعيل: فسلجة تدريب –كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ميسان
**فريق العمل م.م مصطفى عبد الزهره اختبارات وقياس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
بكالوريوس تربية رياضية حسين ابراهيم معالج طبيعي مستشفى الصدر العام
كرمان محمد كريم : وحدة العلاج طبيعي مستشفى الصدر العام

ت	القدرات البدنية الخاصة	التكرار	النسبة المئوية
1	القوة االانفجارية	5	٪100
2	سرعة الاستجابة	4	٪80
-3	تحمل السرعة	5	٪100
4	السرعة الحركية	5	٪ 100

3-4-2: تحديد المتغيرات الفسيولوجية:

قام الباحث بعرض المتغيرات الفسيولوجية على مجموعة من

جدول (3) يبين القدرات الفسيولوجية وتكرارها ونسبتها المئوية

ت	القدرات الفسيولوجية	التكرار	النسبة المئوية
1	الضغط الانقباضي	5	٪100
2	الضغط الانبساطي	3	٪60
3	النبض	5	٪100
4	السعة الحيوية	4	٪ 80
5	الحد الاقصى لاستهلاك 02	4	٪ 80
6	الكفاءة البدنية pwc	5	٪100

الخبراء*والمختصين في تخصص الفسيولوجيا والتدريب الرياضي

وقد اختار الباحث القدرات التي حصلت على اعلى نسبة من اراء الخبراء

3-5: الاختبارات : بعد الاطلاع على المصادر والمراجع واخذ اراء الخبراء * بخصوص الاختبارات المستخدمة اختار الباحث الاختبارات التالية والتي حازت على نسبة عالية من اراء الخبراء

3-5-1: الاختبارات البدنية:

3-5-1-1اختبار القدرة الانفجارية اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة الانفجارية ---------- (1)

3-5-1-2:اختبار السرعة الحركية اختبار الجري \السريع في المكان 20 ثا ----- (2)

3-5-1-3:اختبار ركض(5x30م) لقياس مطاولة السرعة ---------- (3)

3-5-2: القياسات الفسيولجية

3-5-2-1 قياس النبض: ---------- (2)

3-5-2-2: اختبار قياس الضغط الانقباضي ---------- (5)

3-5-2-3: اختبار الكفائة البدنية: 170 pwc ---------- (6)

1 - (1)(2)(3) : ريسان خريبط مجيد ،: موسوعة الاختبارات والقياس ،ج1، مطبعة جامعة البصرة 189ص63

2 - (4)(5)(6): محمد حسن علاوي، نصر الدين رضوان: الاختبارات الفسيولوجية في المجال الرياضي،دار الكر العربي ، القاهره 1982 ص81

3-5-3: اختبارات املاح الدم: قام الباحث باجراء تحليل الدم لافراد عينة البحث لاستخراج تراكيز الخاصة باملاح الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم في مستشفى الصدر قبل وبعد الجهد مع فريق عمل مساعد** القبلي بتاريخ 2015/3/25 والبعدي بتاريخ 2015/ 5/25

3-4-3: الاسس العلمية للاختبارات:

جدول (4) يوضح الاسس العلمية للمتغيرات البدنية الخاصة والفسيولوجية واملاح الدم للمتغيرات قيد البحث

المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الثبات	الصدق الذاتي
القدرة الانفجارية(الوثب)	185,18	4,92	186,09	0,782	0,798	0,893
السرعة الحركية 20ثا	24,20مره	2,74	26,50مرة	1.77	0,729	0,853
تحمل السرعة(3x50م)	41,50	1,71	40,30ثا	1,33	0,702	0.84
ضغط الدم الانقباضي	126,95	2.37	127,69	1,38	0 ،794	0 ،891
الكفاءة البدنيةpwc	19,53	0,98	19,36	0,705	0,914	0,955
املاح الصوديوم	140,90	1,85	141,900	1,9253	0,846	0,91
املاح البوتاسيم	3,93	3151	4,16	3,407	0,86	0,92
املاح الكالسيوم	8,78	54324	8,62	2998	0,79	0,894

التجربة الاستطلاعية: اجرى الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ 2015/2/18

- معرفة الاجهزة والاد وات التي تستخدم في التجربة الرئيسية

3-6: التمرينات البدنية: قام الباحث باعداد التمرينات البدنية والمهارية الخاصة بالبحث للفترة من 3/20 / 5205 لغاية 2015/5/23 بزمن 30د من القسم الرئيسي بواقع (4) وحدات تدريبية في الاسبوع لمدة شهرين بواقع480دقيقة في الشهر بمجموع 960دقيقة توزعت بشكل متوازن على القدرات (البدنية والمهارية) قيد البحث مع وجود فروق وذلك لاهمية بعض القدرات لمرحلة الاعداد الخاص مستخدما التدريب المرتفع الشدة مبتدا بشدة (70٪) بنظام (3-1) مراعيا مبدا التموج في الحمل و العودة في الراحة الى النبض(120-130ض د) مراعيا مبدا التدرج في الحمل عن طريق التمرينات البدنية والمهارية وبلغ مجموع الوحدات (16) وحدة في الشهر بمجموع (32) وحدة موازنا في التدريب بين المتغيرات البدنية والمهارية حسب الاسس العلمية لمرحلة الاعداد الخاص حيث بلغ مجموع ازمنة القدرات البدنية(316 د) فيما بلغ حجم تدريب المهارات الاساسية(641 د)

7-3: الوسائل الاحصائية : استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية SPss:

الوسط الحسابي – الانحراف المعياري –معامل الارتباط البسيط-معامل الالتواء النسبة المئوية- الصدق الذاتي-اختبار (ت) للعينات المرتبطة

الباب الرابع

4-عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث:

4-1: عرض وتحليل ومناقشة نتائج القدرات البدنية الخاصة

جدول(5)يوضح نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية

للاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات البدنية الخاصة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المتغيرات	الضابطة				التجريبية				قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		القبلي		البعدي		القلبي		البعدي			
		س-	+- ع	س-	+-ع	س-	+-ع	س-	+- ع		
1-	القوة الانفجارية	1,92	0,26	1,99	0,11	1,92	0,51	2,04	0,56	20,78	معنوي
2	السرعة الحركية 15ثا	24	2,00	28,100	1,44	25,1	1,85	29,00	1,56	5,80	معنوي
3	تحمل السرعة د	41,08	0,87	38,07	1,15	40,55	2,04	36,14	1,750	12,01	معنوي

قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية(9) عند مستوى (0,05) تساوي(2,26)

يتضح من الجدول (5) إن الوسط الحسابي للاختبار القبلي للقوة الانفجارية للمجموعة الضابطة بلغ (1,92) والانحراف المعياري (0,26) فيما بلغ الوسط الحسابي البعدي لنفس القدرة (1,99) بانحراف معياري (0,116) وبلغت قيمة (ت) (7,656) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية(1,92) بانحراف معياري مقداره(0,51) فيما بلغ الاختبار البعدي لنفس المجموعة(2,04) بانحراف معياري مقداره(0,56) وكانت قيمة (ت) المحتسبة(20,78) لصالح التجريبية اما اختبار السرعة الحركية فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة لهذه القدرة(24) بانحراف معياري مقداره(2,00) وبلغ الاختبار البعدي لنفس القدرة(28,10) بانحراف معياري قدره(1,44) وكانت قيمة (ت) (3,96)اما المجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسلبي لاختبار السرعة الحركية القبلي (25,1) بانحراف معياري (1,85) اما الاختبار البعدي لنفس الصفة فقد بلغ الوسط الحسابي

(29,00) بانحراف قدره(1.56) وكانت قيمة (ت)(5,80) وبلغ الوسط الحسابي لاختبار تحمل السرعة القبلي للمجموعة الضابطة (41,08) بانحراف معياري(0,87) اما الاختبار البعدي لنفس الصفة فقد بلغ الوسط الحسابي لنفس الصفة (38,07) بانحراف مقداره (1,15) وبلغت قيمة (ت) (11,25) اما المجموعة االتجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي لاختبار تحمل السرعة القبلي (40.55) بانحراف معياري (2,04) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي(36,14) بانحراف معياري (1,750) وكانت قيمة (ت)(12,01) .

4-1-1: مناقشة النتائج القدرات البدنية الخاصة للاختبارت القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية: يتضح من الجدول (5) ان قيمة (ت) لاختبار القوة الانفجارية كان لصالح للمجموعة التجريبية فبلغت (20,58) وعند مقارنتها بقيمتها الجدولية البالغة (2,26) اتضح إن الفرق معنوي تحت مستوى (0.05) ويعزو الباحث سبب ذلك الى فاعلية التدريبات البدنية والمهارية التي تضمنت تمرينات القفز التي اشتملت عليها الوحدات التدريبية وهذا يتفق مع ما أشار له ريسان خريبط مجيد 1998"عندما تكون شدة التدريب اكبر من قدرة الجسم فانه يؤدي الى حدوث عملية التكيف وتحرير اكبر قدر ممكن الطاقة"[1] ومن ملاحظة الجدول (5)نجد إن هناك فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارات القبلية ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار(االسرعة الحركية) حيث بلغت قيمة (ت) (5,80) وعند مقارنتها بقيمتها الجدولية البالغة (2,26) اتضح وجود فرق معنوي ويعزي الباحث سبب ذلك إلى الربط بين السرعة والمهارة في الأداء بما يشبه الأداء في المباريات والتي ساهمت بتطوير هذه الصفة وهذا يتفق مع ما أشار إليه ياسر عبد العظيم1997"إن الربط بين السرعة والمهارة في كرة القدم الحديثة له أهميته الخاصة للاعب والفريق من اجل الارتقاء بمستوى الأداء وهذه وجهة النظر الخاصة بالبناء الفني ولخططي لما يتطلبه الانجازمن وصول اللاعب إلى درجة عالية من اللياقة الخاصة"[1] كذلك يعزو الباحث ذلك إلى التطور البدني الذي حدث نتيجة التدريبات التي خضعت لها عينة البحث وهذا يتفق مع ما أشار إليهعبد السلام نادر1982"في غضون عمليات التدريب تتطور سرعة رد الفعل"[2] كما يتضح من الجدول رقم(5) وجود فروق داله إحصائيا بين الاختبارين البعديين ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار تحمل الأداء لصالح التجريبية ويعزو الباحث سبب ذلك إلى استخدام أفضل مراحل التقسيم الزمني في توزيع مفردات المنهج التجريبي وحسب مراحل التدريب المختلفةوهذا يتفق

(1) ريسان خريبط مجيد ،قاسم حسن حسين مصدر سبق ذكره ص143.

(1)ياسر عبد العظيم ،إبراهيم مجدي:تأثير استخدام بعض الجمل الحركية النوعية في تنميه سرعه الأداء الحركي لدى بعض ناشئ كره القدم، رسالة ماجستير غير منشوره جامعه حلوان 1997 ص31.

(2) عبد السلام نادر: العلاقة بين رد الفعل في المعمل والملعب الإسكندرية عام 1982 ص25.

مع ما أشارإليه عادل الشيشاني 1994 "إن من أهم مميزات التوزيع الزمني للمنهج التدريبي هو اعتماده على الأسس والمبادئ العلمية السليمة التي تأخذ بنظر الاعتبار استجابة الجسم لحجم التدريبات البدينة ونوعيتها التي يخضع لها الرياضي أثناء التدريب"[3] ويتضح من الجدول ايضان قيمة(ت)لاختبار تحمل السرعة بلغت(5,80) وعند مقارنتها بقيمتها الجدولية البالغة (1,67) اتضح إن الفرق معنوي تحت مستوى (0.05) لصالح التجريبية ويعزو الباحث سبب ذلك الى زيادة شدة التدريبات الخاصة بالكرة وبدونها التي تضمنتها مفردات المنهج التدريبي وهذا يتفق مع ما أشار لهأبو العلا ومحمد حسن علاوي1984" في تقنين حمل التدريب يجب استخدام كافة الوسائل لإحداث التغيرات الفسيولوجية في الجسم مما يحقق تحسن في استجاباته ثم تكيف الجسم"[4]. ويرى الباحث إن التدريب المنظم يعمل على تطوير عمل الأجهزة الداخلية بتأثير التمرينات التي يؤديها الرياضي أثناء الوحدات التدريبية والتي تشكل عاملا أساسيا ومهما في إحداث عملية التكيف المطلوب.

2-4:عرض وتحليل ومناقشة نتائج القدرات الفسيولوجية للاختبارين القبلي والبعدي :

10

1-2-4: عرض وتحليل نتائج المتغيرات الفسيولوجية

جدول رقم (6)

يوضح نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات الفسيولوجية قيد البحث

ت	المتغيرات	الضابطة				قيمة(ت)	التجريبية				قيمة(ت)	مستوى الدلالة
		القبلي		البعدي			القبلي		البعدي			
		س-	+-ع	س-	+- ع		س-	+-ع	س-	+- ع		
1	النبض	71.92	1,68	64,50	1,90	7,66	72,24	2,16	64,600	1,94	7,52	معنوي
2	الضغط الانقباضي	127,05	1,20	127,59	1,19	0,936	127,04	1,11	127،63	1,38	3,53	معنوي
4	الكفاءة البدنية	19,53	0,98	21,34	1,26	9,12	19,36	0,70	23,50	1,30	9,92	معنوي
5	املاح الصوديوم	140,800	2,24	144,875	2,710	6,07	140,900	1,852	146،900	2,1832	9,33	معنوي
6	املاح البوتاسيوم	3,885	0,667	3,975	0,022	4,04	3,9934	0,315	4,2	0,1	3,9	معنوي

(3)احمد عادل ألشيشاني :الإعداد البدني لمنافسات الرياضية، السلسلة الثقافية لاتحاد التربية البدنية،عدد4 ،السعودية،1994،ص13

(4) أبو العلا احمد عبد الفتاح ،محمد حسن علاوي ، مصدر سبق ذكره ،دار الفكر القاهرة1981

												6
7	املاح الكالسيوم	8,770	0,328	8,390	0,51	0,521	8,7800	0,54	9,040	0,50	2,52	معنوي

قيمه (ت) الجدوليه عند درجة حرية(9) (2,26) و مستوى دلاله 0،05 =

يتضح من الجدول(6) ان قيمة الوسط الحسابي لمتغير النبض للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة بلغ(71,92) ض/د بانحراف معياري مقداره(1,68) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (64,50) بانحراف معياري مقداره(1,90) وكانت قيمة (ت) (7,66) وبلغ الوسط الحسابي القبلي لنفس المتغير للمجموعة التحريبية (72,24) بانحراف (2,16) فيما بلغ وسط الاختبار للبعدي(64,600) بانحراف معياري مقداره (1,94) وكانت قيمة (ت)(7,52)) وبلغ الوسط الحسابي للضغط الانقباضي للاختبار القبلي للضابطة (127,05) بانحراف مقدار(1,20) فبما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي لنفس المتغير(127,59) بانحراف (1,19) وكانت قيمة (ت) (0,936)اما التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي للضغط الانقباضي القبلي(127,04) بانحراف(1,11) اما الاختبار البعدي فد بلغ الوسط الحسابي ((127,63) بانحراف(1,38) وكانت قيمة (ت)(3,53) وبلغ الوسط الحسابي لاختبار الكفاءة البدنية القبلي للضابطة (19,53) بانحراف (0,98) فيما بلغ االبعدي (21,34) بانحراف (1,26) و كانت قيمة (ت) (9,12) وبلغ الوسط الحسابي القبلي لمتغير الكفاءة البدنية للمجموعة التجريبية (19,36) بانحراف معياري مقداره(0,70) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي(23,50) بانحراف معياري مقداره(1,30)وكانت قيمة (ت) (9,92) اما فيما يتعلق بقيم املاح الدم فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي لاملاح الصوديوم للمجموعة الضابطة(140,900) بانحراف معياري مقداره(1.852) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي لنفس المتغير(144.870) بانحراف مقداره(2,710) وبلغت قيمة (ت) (9,40) اما المجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي لنفس المتغير (140,600) بانحراف (1,85) وبلغ الوسط البعدي للتجريبية(146,900) بانحراف (2,18 3) وكانت قيمة (ت)(9,92 وبلغ الوسط الحسابي لاختبار املاح البوتاسيوم القبلي للمجموعة الضابطة(3,885) بانحراف معياري مقداره(0,66) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي(3,97) بانحراف معياري قدره(0,022) وبلغت قيمة (ت) (4,04) اما المجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط (3,99) بانحراف معياري (0,315) اما البعدي فقد بلغ الوسط (4,25) بانحراف(0,11) وكانت قيمة (ت)(3,96) كما بلغ الوسط الحسابي للكالسيوم للاختبار القبلي للضابطة (8,770) بانحراف مقداره(0,54) بينما بلغ الوسط

الحسابي للبعدي(9,40) بانحراف(0,50) وبلغت قيمة (ت) (0,52) اما التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي للقبلي للتجريبية للمتغير نفسه (8,780) بانحراف معياري(0,54) فيما بلغ الوسط للبعدي للكالسيوم (0,904) بانحراف(0,50) وبلغت قيمة (ت) (2,52)

4-2-2: مناقشة نتائج القدرات الفسيولوجية للاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث:

يتضح من الجدول(6) ان قيمة (ت) لمتغير النبض كانت(7,66)و وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2,26) تحت مستوى (0,05) ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان شدة التمرينات التي تضمنتهاالوحدات التدريبية والتي ساهمت بزيادة حجم القلب نتيجة عمليات التكيف وهذا يتفق مع ما اشار اليه فولكوف979"ان القلب المدرب الذي يتمتع بدورة دموية ممتازة تساعده على عدم تراكم حامض اللاكتيك وحصوله على الاوكسجين اللازم الذي يساعده على العودة الى الحالة الطبيعية بعد الانتهاء من الجهد البدني بكفاءة كبيرة"[1] كذلك يتفق مع ما اشار اليه ابو العلا وابراهيم شعلان994" ان معدل النبض يختلف بين الرياضيين وحسب طبيعة التمرين وتبعا لاختلافهم في اداء الحركات حيث يبلغ النبض درجة عالية من الاستثارة في التمرينات النشطة والسريعة"([1]) اما في متغير الضغط الانقباضي فقد بلغت قيمة (ت) (3,53) وهي ا اكبر من قيمتها الجدولية البالغة(2,26) تحت مستوى (0,05) ويعزو الباحث سبب ذلك الى التدريبات التي خضع لها افراد العينة ساهمت بتطور متغير الضغط وهذا يتفق مع محمد سمير سعد الدين2000"ان الارتفاع والانخفاض في الضغط يتاثر بنوع نظام الطاقة المستخدم اثناء الجهد البدني"[1] كذلك ابو العلا ونصر الدين رضوان"ان التدريب الرياضي يؤدي الى ارتفاع الضغط الدموي وتظهر هذه الزيادة في بداية الحمل البدني المتحرك ويتاثر الضغط الدموي ارتباطا بنوع التخصص الرياضي"[2]. ويرى الباحث ان الزيادة الحاصلة في

---

(1)علي عبد المنعم بدير عن (فولكوف): دراسة تكيف الجهازين الدوري والتنفسي لاداء المجهود البدني الرياضي،المجلس الاعلى للجامعات قطاع التربية الرياضية،المؤتمر العلمي الثالث،مصر 1986ص344

2 - ابو العلا احمد عبد الفتاح، محمد نصر الدين رضوان:فسيولوجيا اللياقة البدنية ،دار الفكر الالقاهرة1993ص123

(1)محمد سمير سعد الدين:علم وظائف الاعضاء والجهد البدني ،منشاة المعارف الاسكندرية،2000ص67

2))ابو العلا احمد عبد الفتاح، محمد نصر الدين رضوان:فسيولوجيا اللياقة البدنية ،دار الفكر الالقاهرة1993ص123

(3) محمد علي القط: مصدر سبق ذكره1989ص

4) ريسان خريبط مجيد : اسس التدريب الرياضي ،مطبعة جامعة البصرة 204ص

5) سعد كمال واخرون : تاثير البرنامج التدريبي اليومي على حجم البلازما والاس الهيدروجيني في الادرار وتراكيز ايونات الصوديوم والبوتاسيوم في البلازما بحث منشورفي مجلة العلوم الرياضية، جامعة القاهرة 1988،

معدل الضغط الدموي تعود الى نوع الجهد البدني الفوسفاجيني المستخدم والذي يؤثر في بعض المؤشرات الوظيفية ومن ملاحظة الجدول ايضا نجد ان قيمة (ت) لمتغير الكفاءة البدنية بلغت(9,92) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة(2,26) لصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث سبب ذلك الى حالة التكيف في مستوى القدرات الفسيولوجية نتيجة استخدام تمرينات نوعية ساهمت في احداث هذا التطور وهذا يتفق مع ما اشار اليه محمد علي القط" ان المناهج التدريبية يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه اللاعب في نوع النشاط الممارس من خلال المستوى المهاري والبدني"[3]كذلك"ريسان خريبط مجيد 1998"عندما تكون شدة التدريب اكبر من قدرة الجسم فانه يؤدي الى حدوث عملية التكيف وتحرير اكبر قدر ممكن الطاقة"[4] كما نلاحظ من الجدول ايضا ان قيمة (ت) لمتغير املاح الصوديوم بلغت (9.32) وهي اكبر من الجدولية البالغة (2,26) ولصالح المجموعة التجريبية ويعزي الباحث ذلك الى زيادة فقدان السوائل وخاصة التعرق خلال الجهد البدني العالي الشدة الذي احدثته التدريبات البدنية مما يؤدي الى زيادة تراكيز الاملاح في بلازما الدم بالرغم انها تبقى ضمن الحدود الطبيعية وتعد هذه الزيادة حالة مرضية وهذا يتفق مع ما اشار اليه كل من (سعد كمال طه واخرون1988" واحمد علي حسن " في ابحاث ودراسات قاما بها توصلا الى زيادة نسبة الاملاح في بلازما الدم بعد التدريب ذي الشدة العالية ([1]) ومن ملاحظة الجدول ا يضا نجد ان قيمة (ت) المحتسبة لمتغير الكالسيوم كانت(3,96) وهي اعلى من قيمتها الجدولية البالغة (2,26) ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث ذلك الى الوسا ئل التدريبية التي استخدمها الباحث اثناء التمرينات وهذا يتفق مع ما اشار اليه أبو العلا ومحمد حسن علاوي1984" في تقنين حمل التدريب يجب استخدام كافة الوسائل لإحداث التغيرات الفسيولوجية في الجسم مما يحقق تحسن في استجاباته ثم تكيف الجسم"([2])

جدول (7) يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للاختبارات البعدية للمتغيرات الخاصة بالبحث

ت	المتغيرات	الاختبار البعدي				قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
		الضابطة		التجريبية			
		س-	+-ع	س-	+-ع		
	القوة الانفجارية	1,99	0,116	2,04	0,56	2,38	معنوي
	السرعة الحركية	28,100	1,44	29	1,56	1,335	غير معنوي
	تحمل السرعة	38,07	1,18	36,14	1,75	2,905	معنوي
1	النبض	64,50	1,90	51.52	1.90	7.66	معنوي
2	الضغط الانقباضي	127,59	1,38	127,63	1,09	3,53	معنوي

2 - ابو العلا احمد عبد الفتاح، محمد نصر الدين رضوان؛نفس المصدر السابق ،االقاهرة1993ص123

4	الكفاءة البدنية	21,34	1,26	23,50	1,30	3,746	معنوي
5	املاح الصوديوم	144،87	2,71	146,900	0,799	9,039	معنوي
6	املاح البوتاسيوم	3,975	0,022	4,253	0,117	6,003	معنوي
7	املاح الكالسيوم	8،39	0,51	9،04	0,50	2,825	معنوي

قيمه (ت) الجدوليه عند درجة حرية(18) مستوى دلاله 0،05 = 2,10

2-4- : مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات قيد البحث:

بتضح من الجدول(7) ان قيمة (ت) المحتسبة لاختبار القدرة كانت(2,18) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية البالغة(2,10) اتضح ان الفرق معنوي لصالح التجريبية ويعزو الباحث ذلك الى تدريبات القفز التي تعرض لها افراد المجموعة والتي ساهمت بتطوير القدرة الانفجارية لدى افراد العينة وهذا يتفق مع ما اشار اليه محمد علي القط في ان المناهج التدريبية يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه اللاعب في نوع النشاط الممارس من خلال التحسن في المستوى البدني و المهاري ([1]) وفي متغير السرعة الحركية بلغت قيمة (ت) المحسوبة (1,335) وهي اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (2,10) ويعزو سبب ذلك الى زيادة تدريب صفة او جانب على حساب جانب اخر وهذا يتفق مع زكي الحبشي 1989 "عندما يكون التدريب على وتيرة واحدة او باتجاه واحد يؤدي الى حدوث تطور جانب على حساب جانب مما يؤدي الى خلل في التوافق يؤدي هذا الى التاثير في سرعة الاداء الحركي وزيادة التوتر مما يؤدي الى حدوث اخطاء في رتم الاداء"([2]) " ومن ملاحظة الجدول نجد ان قيمة (ت) لمتغير تحمل السرعة بلغت (2,90) وعند مقارنتها بقيمتها الجدولية البالغة(2,10) اتضح ان الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث سبب ذلك الى ارتفاع شدة التدريب وهذا عمليه التكيف وتحرير اكبر قدر ممكن من الطاقة التي تتناسب مع الزيادة لحاصلة في شده الجهد البدني"([3]) يتفق مع ريسان خريبط1995 عندما تكون شده التدريب ضمن الحدود العليا للصفة المراد تطويرها فتؤدي الى زيادة في عمق التكيفات البدنية والفسيولوجية([4]) . ومن ملاحظة الجدول (7) ايضا نجد ان قيمة (ت) لمتغير النبض بلغت (7,66) وهي لصالح التجريبية وعند مقارنتها بقيمتها الجدولية البالغة

1 - محمد علي القط: وظائف اعضاء التدريب الرياضي ،مدخل تطبيقي،ط1دار الفكر العربي القاهرة 1999ص54

2 - زكي الحبشي : التعلم الحركي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي القاهرة ،1998 ، 83 .

3 - ابو العلا احمد عبد الفتاح، محمد نصر الدين رضوان:فسيولوجيا اللياقة البدنية ،دار الفكر الالقاهرة1993ص123

4 - ريسان خريبط مجيد عن ماثيوز: اسس التدريب الرياضي، مصدر سبق ذكره 2004ص 111

(2,10) اتضح ان الفرق معنوي ويعزو الباحث ذلك الى تمرينات تحمل السرعة والتي تضمنتها الوحدات التدريبية والتي ساهمت بزيادة حجم القلب وبالتلي تنظيم نبض القلب وهذا يتفق مع ماثيوس وتايلر1970 "ان التدرب المنتظم يؤدي الى الزيادة في معدل النبض في التمرينات النشطة والسريعة"([1]2) وفيما يتعلق في القدرات الفسيولوجية يتضح من الجدول (7) ايضا ان قيمة (ت) لمتغير الكفاءة البدنية بلغت (3,702) لصالح التجريبية ويعزو الباحث ذلك الى حدوث التكيف في القدرات البدنية والتي صاحبها تكيف في الكفائة البدنية وهذا يتفق مع ما اشار اليه ماجد علي موسى 2002" تحدث عملية التكيف عندما تكون التمرينات على درجة عالية من الفاعلية لدرجة تؤدي الى تطور في مستوى الكفاءة البدنية" ([2]) كما يلاحظ من الجدول وجود فرق في تراكيز الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيم حيث بلغت قيمة (ت) على التوالي(9,039) (6,003) (7,82 .) وعند مقارنتها بقيمتها الجدولية البالغة (2,10) ولسالج المجموعة التجريبية ويعزا ذلك الى زيادة سرعة الدورة الدموية وارتفاع درجة حرارة الجسم وسرعة جريان الدم بسبب التمرينات العالية الشدة مما ادى الى زيادة تركيز الاملاح في الجسم بالرغم من كون هذه حالة مرضية وهذا يتفق مع ما اشار اليه احمد سليمان واخرون " ان التدريب ذي الشدة العالية يؤدي الى زيادة تركيز نسبة الاملاح بالدم"([3]) وفي ضوء ماتقدم يرى الباحث ان عمليات التدريب تؤدي الى تغيرات فسيولوجية مصاحبة للتكيف الداخلي تتوافق مع التطور البدني لدى الرياضين تتفق مع النتائج التي خرج بها البحث.

الباب الخامس

1- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1: الاستنتاجات : في ضوء المعالجات الاحصائية التي خرج بها الباحث فقد استنتج مايلي:

1- حصول تطور لدى افراد عينة البحث في القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات الفسيولوجية

2- 2-وجود تطورفي الكفاءة البدنية لدى افراد عينة البحث .

3-وجود فروق احصائية في الاختبارات البعدية للمتغيرات قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية

---

1 - ريسان خريبط مجيد : نفس المصدر اعلاه ، ص126

2 - ماجد علي موسى: تاثير تشكيل احمال مطاولة السرعة ،مصدر سبق ذكره 2003ص74

3 - احمد سليمان علي واخرون: :المدخل الى التدريب الرياضي، جامعة الموصل 1983 ص43

4-لم تظهر فروق دالة احصائيا في متغير السرهة الحركية في نتائج الاختبارات البعديةبين المجموعتين .

5-2: التوصيات: في ضوء النتائج التي خرج بها الباحث فقد اوصى بما يلي

1-التاكيد على التدريبات البدنية لما لها من اهمية في تطور القدرات البدنية الخاصة والجوانب الفسيولوجية ونسب الانجاز.

1- الاهتمام بتدريب المهارات الاساسية باعتبارها من مكونات لعبة كرة القدم المهمة

2- الاهتمام بالجوانب الفسيولوجية لدورها الهام في تحقيق عملية التكيف الداخلي والتوازن الازموزي لدى اللاعبين.

3- التاكيد على تطوير الكفاءة البدنية للاعبين لدورها الفعال في تطوير الاداء للاعبي كرة القدم.

4- اجراء بجوث مشابهة على قدرات والعاب اخرى

5-

المصادر العربية والاجنبية:

- ابو العلا احمد ،ابراهيم شعلان: فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي ،القاهرة ،1997

- أبو العلا عبد الفتاح ،محمد حسن علاوي : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ،1997

-احمد حسن علي: دراسة مقارنة لتاثير التدليك العام والجزئي في بعض المتغيرات الفسيولوجية للرياضي،اطروحة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة حلوان 1990

-احمد عادل ألشيشاني :الإعداد البدني لمنافسات الرياضية، السلسلة الثقافية لاتحاد التربيةالبدنية994

-حلمي حسين: اللياقه البدنيه ومكوناتها ، مطبعه الدار، قطر1985

- رشدي فتوح عبد الفتاح: اساسيات في علم الفسيولوجيا ، ط2،ذات السلاسل للطباعه ، الكويت 1988

- ريسان خريبط مجيد : اسس التدريب الرياضي، مطبعة جامعة بغداد2004

- زكي الحبشي : التعلم الحركي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي القاهرة .،1998.

-0 سعد كمال طه: تاثير البرنامج التدريبي اليومي على حجم البلازما والاس الهيد روجيني في الادرار وتراكيز ايونات الصوديوم والبوتاسيوم في اليلازما بحث منشور في مجلة العلوم الرياضية، جامعة القاهرة ،1988

-ياسر عبد العظيم ،إبراهيم مجدي: تأثير استخدام بعض الجمل الحركية النوعية في تنميه سرعه الأداء الحركي لدى بعض ناشئ كره القدم، رسالة ماجستير غير منشوره جامعه حلوان 1997

- سليمان علي حسن:المدخل الى التدريب الرياضي، جامعة الموصل 1983

-صباح اسماعيل السامرائي: ارتفاع ظغط الدم ،بغداد ،مطبعه اسعد 1986،

-عبد الله اللامي: الاسس العلمية للتدريب الرياضي، جامعة القادسية،2004

- عبد السلام نادر: العلاقة بين رد الفعل في المعمل والملعب الإسكندرية عام 1982 .

-علي عبد المنعم بدير عن (فولكوف): دراسة تكيف الجهازين الدوري والتنفسي لاداء المجهود البدني الرياضي، المجلس الاعلى للجامعات قطاع التربية الرياضية،المؤتمر العلمي الثالث،مصر 1986

-عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، نظريات ، تطبيقات، دار الفكر العربي القاهرة 1998

-علي سلوم جواد: الاختبارات والاحصاء في التربية الرياضية مطبعة جامعة الموصل 200

-محمد أزهر السماك : أصول البحث العلمي ، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر القاهرة 1982

-محمد علي القط: وظائف اعضاء التدريب الرياضي ،مدخل تطبيقي،ط1دار الفكر العربي 1999

- فؤاد السامرائي: البايوميكانيك الرياضي، مطبعة جامعة الموصل1982

- ماحد علي موسى: تاثير تشكيل احمال مطاولة السرعة ،اطروحة دكتوراه ،جامعة البصرة 2003

-مظفر عبد الله شفيق :قابليه القلب والدوره الدمويه عند الرياضيين عامه ولاعبي كره القدم خاصه، بحث منشور ،مجله -الاتحاد العربي لكره القدم ، العدد العاشر تموز1983

-Herbert J. Levine "Clinical Cardia –Vascular Physiology", Grune and Stratton, U.S.A., 1976.P.564

-Keele,Cyril A., Eric Neil and Norman Joels, "Samson Wright's Applied Physiology, 13th edition, Oxford Medical Publication, London, 1984. P111.

-Wilkerson,j.E, and others;plasma electrolyte content and concetration during tread mill exercise in humen.j. apple pysiology respirrat,environexercise physiology

,

ملحق(1)

الاستاذ الفاضل الدكتور..... المحترم

تحية طيبة :

يروم الباحث اجراء بحثه الموسوم" تاثير التدريبات البدنية والمهارية في تطور بعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات الفسيولوجية واملاح الدم" للاعبي كرة القدم ونظرا لما تتمتعون به من مكانة علمية في مجال التخصص يرجى تحديد القدرات البدنية الخاصة التي تدخل ضمن متطلبات البحث

الباحث

ألأسبوع ألأول اهداف الوحدة الشدة: 70٪

مرحلة الأعداد الخاص تطوير القدرات البدنية زمن الوحدة: 90د

رقم الوحدة: (1) ومهارة الجري بالكرة الملعب: نادي العما رة الرياضي

عدد اللاعبين: 10

ت	أقسام الوحدة التدريبية	التمارين والفعاليات	زمن التمرين	التكرار	الراحة بين التكرار	المجاميع	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي
2	القسم الرئيس 30 د	التمرينات البدنية القوة الاستناد الامامي :ثني ومد الذراعين 20 ث الرجلين : الجلوس والنهوض مع القفز السرعة: الجري السريع لمسافة 20 م الجري الارتدادي بين 5 خطوط المسافة بينهما 4م التدريبات المهارية كل لاعب بكرة المسافة 10 يادرات الجري بالكرة مع خداع الزميل والدوران حول الشاخص والعودة للمكان	20 ث 4ث 6ث 50ث 5د	5 5 5 4 2	العودة للنبض 120 الى130 ض/د	3 3 2 2 2	80ثا 70ثا 90 ثا 100ث 4د	6د 3د 2د 5د 14د

ألأسبوع ألأول اهداف الوحدة الشدة: 80٪

مرحلة الأعداد الخاص تطوير القدرات البدنية زمن الوحدة: 90د

رقم الوحدة: (3) ومهارة المناولة والتهديف الملعب: نادي العمارة الرياضي

ت	أقسام الوحدة التدريبية	التمارين والفعاليات	زمن التمرين	التكرار	الراحة بين التكرار	المجاميع	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي
2	القسم الرئيس30د	التمرينات البدنية القوة الوقوف المتقابل مع الزميل ثني ومد الذراعين 15ث	15 ث	4	العودة للنبض 120 الى 130 ض/د	2	60	2د
		الرجلين : الجلوس والنهوض مع القفز البطن : الجلوس من الرقود	15 ث	4		2	60	2د
		تحمل السرعة : ركض 150م	40 ث	3		1	-	2د
		الجري الارتدادي بين 5 خطوط المسافة بينهما 4م	6ث	5		2	90ثا	2د
		التدريبات المهارية كل لاعبان بكرة المسافة10م مناولة الكرة للزميل مع رفع الركبتين عاليا في المكان	6د	2		2	4د	1 2د
		كل لاعب بكرة الجري من خط منطقة الهدف لحدود منطقة الجزاء والتهديف نحو المرمى الخالي من الحارس	5د	2		-	-	1 0د

عدد اللاعبين: 10

الأسبوع الثاني اهداف الوحدة الشدة: 85٪

مرحلة الأعداد الخاص تطوير القدرات البدنية زمن الوحدة: 90د

رقم الوحدة: (5) ومهارة الجري بالكرة والمناولة والتهديف الملعب: نادي العمارة الرياض

ت	أقسام الوحدة التدريبية	التمارين والفعاليات	زمن التمرين	التكرار	الراحة بين التكرار	المجاميع	المجاميع الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي
-2	القسم الرئيس 30د	التمرينات البدنية القوة الاستناد الامامي :ثني ومد الذراعين 20 ث	20 ث	5	العودة للنبض 120 الى130 ض/د	2	80ثا	3د
		التحمل : الجري لمدة 3د	3ث	1		--	---	3د
		السرعة : الركض بتزايد السرعة	3ث	5		2	60 ثا	7د
		الرشاقة : الجري الارتدادي بين 5خطوط المسافة بينها 4مالتدريبات المهارية	8ث	2		2	80ث	2د
		الجري بالكرة بخط متعرج بين الشواخص عدد5 المسافة 2م	5د	1		--	---	1 0د
		كل لاعب بكرة الدحرجة مع عمل خداع وهمي والتهديف من خارج منطقة الجزاء	5د	1		--	--	5د

الأسبوع الثاني　　اهداف الوحدة　　الشدة: 90٪

مرحلة الأعداد الخاص　　تطوير القدرات البدنية　　زمن الوحدة: 110د

رقم الوحدة: (7)　　ومهارة المناولة والتهديف　　الملعب: نادي العمارة الرياضي

عدد اللاعبين: 10

ت	أقسام الوحدة التدريبية	التمارين والفعاليات	زمن التمرين	التكرار	الراحة بين التكرار	المجاميع	المجاميع الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي
2	القسم الرئيس 30د	البدني القوة : حمل الزميل والجري نحو منتصف الملعب مع التبديل والعودة	3 ث	2	العودة للنبض 120 الى 130 ض/د	--	---	6د
		الظهر قوة مميزة: الانبطاح رفع الجذع للاعلى 20ث	20ث	3		3	60	3د
		السرعة الحركية :الجري السريع في المكان 15ث	15ث	4		2	60 ثا	3د
		الجري الارتدادي 5 خطوط المسافة بينهما 4 متر	6ث	5		2	90ث	2د
		المهاري المناولة : كل لاعب كرة ضرب الكرة نحو دوائر مرسومة على الارض	5د	2		--	--	10د
		كل لاعب بكرة 10 يادرات الجري بالكرة مع خداع الزميل والدوران حول الشاخص ثم مناولة مع التهديف	3د	2		--	--	6د

لأسبوع الثاني　　اهداف الوحدة　　الشدة: 95٪

مرحلة الأعداد الخاص　　تطوير القدرات البدنية　　زمن الوحدة: 120د

رقم الوحدة: (9)　　ومهارة الجري بالكرة ومناولة الكرة　　الملعب: نادي العمارة الرياضي

عدد اللاعبين : 10

ت	أقسام الوحدة التدريبية	التمارين والفعاليات	زمن التمرين	التكرار	الراحة بين التكرار	المجاميع	المجاميع الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي
-2	القسم الرئيس 30د	التمرينات البدنية القوة : الاستناد الامامي ثني ومد الذراعين 20ث:	20ث	5	العودة للنبض 120 الى130	2	80ثا	3د
		الرجلين: الوثب الزوجي للامام	20ث	5		3	40ثا	3د
		السرعة : الجري المكوكي على شكل رقم 8	6ث	5		3	75 ثا	3د
		التدريبات المهارية الجري بالكرة على خطوط منطقتي الهدف والجزاء	60ث	5		2	120ثا	3د
		كل ثلاث لاعبين بكرة على شكل مثلث الكرة عند الاعب الواقف عند راس المثلث يقوم اللاعب الحائز على الكرة بمناولة الكرة نحو احد اللاعبين فيقومان بتبديل المركز مع اعادة الكرة نحو اللاعب مرة اخرى ثم يعيدها وهكذا	3د	2		3	3د	18د