

اثر التدريب البليومتريك لتطوير بعض القدرات البدنية للاعبين نادي الخورنق بكرة القدم

لفئة المتقدمين

ا.م. د. علي كاظم هادي

¹ تدريسي في جامعة جابر بن حيان للعلوم الطبية والصيدلانية / كلية العلوم الطبية، العراق

تاريخ نشر: 2025/10/25

تاريخ استلام: 2025/07/20

الملخص

يعتمد التدريب الرياضي في الأساس على تدريب الرياضي لمختلف التمرينات سواء كانت بدنية او مهارية او خطية او نفسية والتي تؤدي وفق تدريب منظم ومخطط ومقنن بشكل علمي من قبل المدربين والخبراء والمختصين والاكاديميين في مجال رياضة كرة القدم لوصول اللاعبين في نهاية مراحل التدريب إلى التكيف ومن ثم الوصول الى الفورمة الرياضية و الذي ينعكس إيجابيا على تحقيق افضل الانجازات من خلال ما وصل اليه من (القمة) أثناء الاشتراك في البطولات والمنافسات الرياضية سواء كانت محلية او دولية وتعد لعبة كرة القدم من اهم الرياضات والألعاب الجماعية , حيث تعتبر لعبة كرة القدم الأكثر ممارسة وشعبية وجمالية في الكثير من بلدان العالم المتقدمة والنامية ولمختلف الفئات العمرية , حيث هدف البحث الى التعرف على تأثير التمرينات المقترحة في تطوير القوة الانفجارية ودقة التهديف من خارج منطقة الجزاء بكرة القدم , واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين حيث كانت عينة البحث لاعبي نادي الخورنق الرياضي فئة المتقدمين وقسمت العينة الى مجموعتين كل مجموعة (10) لاعبين وتعد صفة القوة من الصفات البدنية المهمة لاعبي كرة القدم وذلك لارتباطها الوثيق بباقي الصفات البدنية الاخرى كما وان للقوة اهمية كبيرة في التهديف اذ ان تنمية وتطوير المجاميع العضلية من خلال التدريب تعطي اللاعب تأثيرا افضل ومجهودا اقل عند التهديف من خارج منطقة الجزاء ومن هنا جاءت أهمية البحث المتضمنة الوقوف على امكانات اللاعبين الحقيقية في متغيرات الدراسة وتطوير الصفات والمهارات الاساسية من خلال اعداد تمرينات مركبة تزود اللاعبين والمدربين والمختصين بشؤون اللعبة ببيانات عن الجانب التدريبي لاستثمار الوقت والجهد للتوصل الى تدريب المتقدمين في افضل صورة ممكنة لتحقيق الفوز. من خلال الملاحظة الميدانية والمتابعة المستمرة في اللعبة , ولاحظ الباحث بعدم إعطاء تمرينات خاصة داخل المنهاج التدريبي والوحدة التدريبية اليومية بهدف اكتساب وتطوير قوة ودقة التهديف من مسافات مختلفة في المنهج التدريبي بل يكون معظم تركيزهم على تحسين الاداء المهاري الخاص.

الكلمات المفتاحية:

التدريب البليومتريك تمارين تدريبية نظمت لتطوير الكفاءة للحركات الانفجارية للرياضيين.



The Effect of Plyometric Training on Developing Some Physical Abilities of Al-Khuranq Football Club Players in the Advanced Category

Ali Kazem Hadi

¹ Lecturer at Jaber Bin Hayyan University of Medical Sciences and Pharmacy / College of Medical Sciences, Iraq.

*Corresponding author: zahraa.jaffar@utq.edu.iq

Received: 20-07-2025

Publication: 25-10-2025

Abstract

Sports training is a complex process that involves physical, skill, and psychological components. It is organized, planned, and supervised by coaches and academics. The end of the training process reflects in achieving the desired results in local or international competitions. The most important physical attributes that are appreciated sportsmen are speed, strength, and endurance. The aim of this study is to investigate the effect of explosive strength training on the physical attributes of Al-Khuranq Football Club players. The researcher used a sample consisting of 20 players, divided into two groups: control and experimental. The important physical attributes measured were speed, strength, and endurance. The physical attributes were developed and improved through the training exercises. The impact and less impact of this study lie in the development of physical attributes and in developing training exercises. The results related to the training outcomes for the continuous monitoring included within the shooting strength and improving speed.

Keywords:

Plyometric training – training exercises organized to develop explosive movement efficiency in athletes..



1- التعريف بالبحث :

1-1-مقدمة البحث وأهميته :

يعتمد التدريب الرياضي في الأساس على ممارسة النشاط الرياضي لأنواع عديدة من التمرينات المتنوعة وبأساليب تدريبية متنوعة وبطرق تعتمد على إمكانية وخبرة المدربين وبشكل مستمر والتي تؤدي وفق تخطيط منظم وعلمي ومقنن لوصول اللاعب إلى التكيف الرياضي بصورة تجعله قادرا على تحقيق الانجاز أثناء الاشتراك في البطولات والمنافسات الدولية والمحلية للألعاب الجماعية وتعد كرة القدم من اهم الرياضات الجماعية في انحاء العالم ولا سيما أن هناك اتجاهات حديثة للأهمية القدرات البدنية بكرة القدم زادت في الآونة الأخيرة لأن متطلبات اللعب الحديث اصبح اكثر صعوبة وتعقيدا مقارنة بطرق اللعب بسنوات السابقة ،اذ ازدادت الواجبات الامر الذي يتطلب توافر مستوى عال وتمازج وتكامل في المناهج التدريبية الحديثة والمتنوعة من النواحي البدنية حتى يكون اللاعب قادرا على التحرك بسرعة كبيرة بحسب متطلبات اللعب من حيث الدقة والسيطرة على الكرة ومن ثم تنفيذ الواجبات والخطط المكلف بها وبحسب ما يراه المدرب ويتطلب الموقف خلال اللعب, من هنا تكمن أهمية البحث من خلال وضع تمرينات متنوعة بطريقة تدريب البليومترك من اجل الارتقاء بمستوى اللاعب وتطوير بعض القدرات البدنية الذي يحتاجها اللاعب الأمر الذي يسهم في تطوير مستويات اللاعبين وبالتالي يمكنهم من تحقيق نتائج أفضل في المباريات .

1-2 مشكلة البحث:

ان استخدام الطرق التدريبية لها تأثير كبير للارتقاء بمستوى اللاعبين بمكوناتها البدنية كافة ومن ثم تصبح عملية التدريب أكثر فعالية وتأثيرا في تحقيق أهدافها للاعبين ومن أجل وصولهم إلى المستوى العالي المطلوب وفي الوقت المناسب من خلال التدريب لذا أصبح التدريب المبني على الأسس العلمية و سمة من سمات التدريب الحديث للوصول إلى أفضل مستوى, ومن خلال خبرة الباحث كونه كان لاعبا مثل العديد من الأندية لاحظ ان استعمال الطرق التقليدية والشائعة من قبل المدربين رغم فاعليتها قد تحقق تقدما ملموسا الا ان استعمال الطرق والوسائل الجديدة وغير التقليدية قد يكون أكثر فعالية وتأثيرا على اللاعبين , ولحرص الباحث في إيجاد وسائل جديدة وحديثة عمد الى وضع تمارين خاصه بطريقة التدريب البليومترك وجعلها أكثر صعوبة ومعرفة تأثرها في بعض القدرات البدنية لدى اللاعبين المتقدمين بكرة القدم .



2-1 أهداف البحث :

يهدف البحث إلى ما يلي :-

- 1- اعداد تمرينات بطريقة التدريب البليومتر ك لتطوير بعض القدرات البدنية للاعب كرة القدم فئة المتقدمين .
- 2- التعرف على اثر التمرينات بطريقة التدريب البليومتر ك لتطوير بعض القدرات البدنية للاعب كرة القدم فئة المتقدمين .

1-4 فروض البحث :

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية للتمرينات بطريقة التدريب البليومتر ك بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح المجموعة التجريبية .

1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري:- لاعبي نادي الخورنق الرياضي لكرة القدم .
- 1-5-2 المجال الزماني:- المدة من 2024 /9/5 لغاية 2025 /7 /1 .
- 1-5-3 المجال المكاني:- ملعب نادي الخورنق بكرة القدم للمتقدمين .

2 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :**2_1 منهج البحث :**

أستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملائمته لطبيعة حل المشكلة , اذ ان المنهج التجريبي "يمثل الاقتران الاكثر صدقا لحل العديد من المشكلات بصورة علمية ونظرية" .
(محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب: ، 1999 ، ص217)

2_2 مجتمع وعينة البحث :

تم تحديد مجتمع البحث وهم لاعبي (نادي النجف الاشرف , نادي نفط الوسط , نادي الخورنق , نادي الكوفة , نادي المشخاب , نادي التضامن) للمتقدمين واختار الباحث الخورنق الرياضي بكرة القدم والبالغ عددهم (20) لاعبا بالطريقة العمدية.

2-3 الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث

- 1- ملعب كرة قدم قانوني
- 2- كرات قدم عدد (15)
- 3- شواخص عدد (20)
- 4- حاسبة عدد (1) .
- 5-صافرة



6- شبكة المعلومات الدولية .

4-2 اجراءات البحث الميدانية :

1- للرجلين : (اختبار ثلاث وثبات متتابة للأمام)

الغرض من الاختبار

قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

الأدوات المستخدمة

شريط قياس، طباشير .

تعليمات الأداء

يقف اللاعب خلف خط البداية والقدمان متباعدا قليلا والذراعان عاليا، تمرجح الذراعان أماما أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع للأمام حتى يصل الى ما يشبه وضع (البدء في السباحة) ومن هذا الوضع تمرجح الذراعان أماما بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الارض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب للأمام ثلاث وثبات متتالية طويلة بالقدمين معا. كما موضح بالشكل (1)

طريقة التسجيل

تقاس مسافة من بداية الوثب حتى نهاية الوثبة الثالثة عند (كعب الرجلين).
(عادل تركي الدلوي : 2011، ص390)



شكل (1)

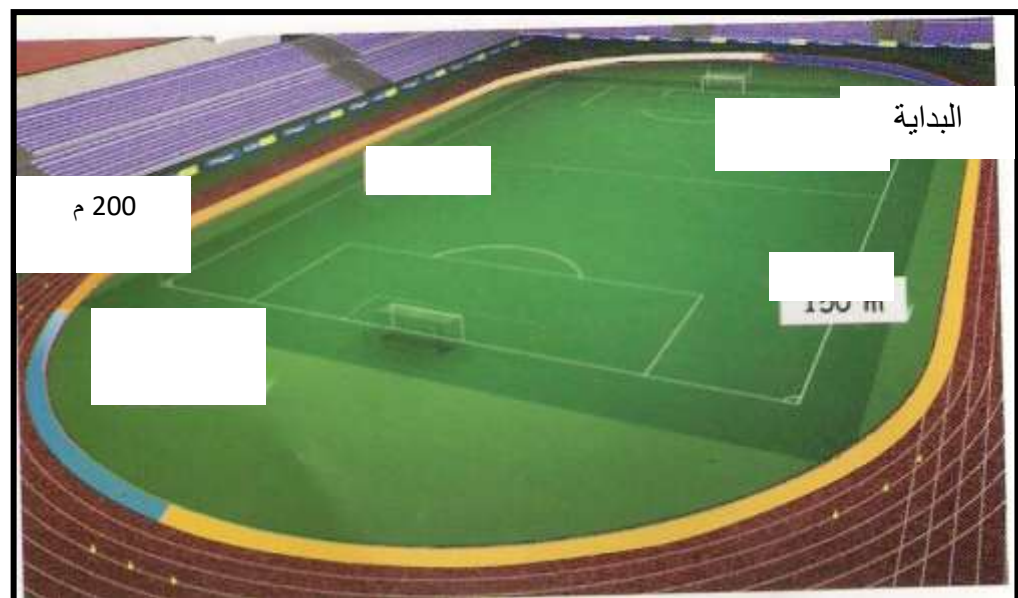
يوضح قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين

اختبار 200م :



- الغرض من الاختبار قياس مطولة السرعة
- الادوات اللازمة : مضمار ساحة وميدان , شاخص عدد 4 , اعلام رايات حكام لبدء الانطلاق ساعة توقيت , شريط لاصق ابيض
- مواصفات الاداء: يتخذ المختبر وضع الاستعداد خلف خط البداية ووضع الوقوف عند اعطاء الاشارة ينطلق باقصى سرعة نحو خط النهاية ويفضل ان يكون اداء الاختبار من قبل اثنين من المختبرين لزيادة عامل التنافس
- التسجيل :يسجل الوقت الذي يستغرقه المختبر من لحظة انزال الراية الى نهاية خط 200م والشكل (2) يوضح المخطط .

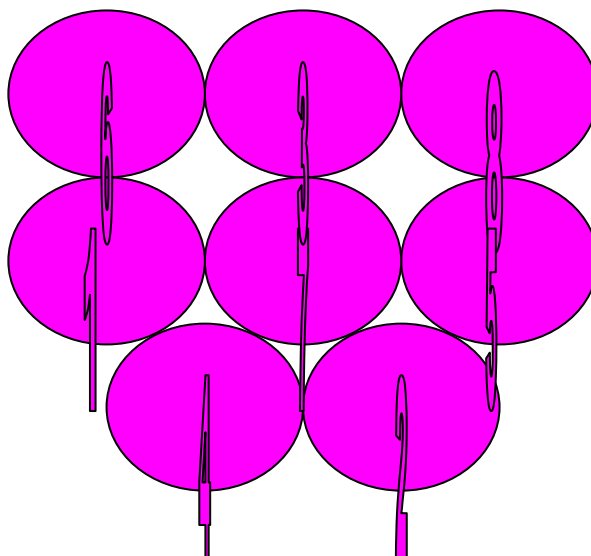
(محمد جاسم الياسري 2011،ص73)



شكل (2) يوضح اختبار 200 متر

- اختبار الدوائر المرقمة :
- من الاختبار : قياس توافق الرجلين والعينين .
- الادوات : ساعة أيقاف ، يرسم على الارض ثماني دوائر على أن يكون قطر كل منها ستين(60) سننيمتر . ترقيم الدائرة كما هو موضح بالشكل رقم (3)





شكل (3) يمثل اختبار الدوائر المرقمة

مواصفات الاداء : يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب
بالقدمين معاً الى الدائرة رقم (2) ثم الى الدائرة رقم (3) ثم الى الدائرة رقم (4) ... حتى الدائرة
رقم (8) يتم ذلك بأقصى سرعة .
التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الدوائر الثمانية
(محمد صبحي حسانين : 2001، ص329)

التجربة الاستطلاعية

من اجل الحصول على النتائج ولغرض إتباع المنهج العلمي المقنن اجرى الباحث تجربة
استطلاعية التي تعد هذه التجربة بمثابة دراسة تجريبية أولية على عينة صغيرة متكونة من (6) لاعبين
من نادي التضامن من فئة المتقدمين وهم خارج عينة التجربة الرئيسية على ملعب نادي الخورنق في
يوم الثلاثاء المصادف 6 / 11 / 2024 في تمام الساعة الثالثة عصرا قبل قيامه بالتجربة الرئيسية
ومن اجل معرفة:

- مدى صلاحية الاختبارات المستخدمة بالبحث
- معرفة الوقت الذي سوف تستغرقه الاختبارات
- مدى استعداد فريق العمل المساعد



7-3 الأسس العلمية

1- صدق الاختبارات

استعمل الباحث أحد أنواع الصدق وهو الصدق الظاهري ، من خلال عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء المختصين * وقد اجمعوا على صدق هذه الاختبارات في قياس ما وضعت من أجله.

2- ثبات الاختبارات

ولحساب معامل ثبات الاختبارات أعتمد الباحث طريقة الاختبار واعادة الاختبار (يقصد بثبات الاختبار هو إذا ما أعيد اختبار ما على الأفراد أنفسهم تحت الظروف نفسها بواقع زمني معقول فإنه يعطي النتائج نفسها أو قد تكون متقاربة)

(قاسم المندلاوي (واخرون) ، 1989، ص68)

جدول (1)

يبين الاسس العلمية للاختبارات المستعملة في البحث

ت	الاختبارات	الثبات	الموضوعية
1	اختبار القوة المميزة بالقوة	0.93	0.96
2	اختبار مطاولة السرعة	0.98	0.99
3	التوافق	0.96	0.98

3- موضوعية الاختبارات

يقصد بالموضوعية هي عدم اختلاف المصححين والمقشرين في الحكم على شيء ولغرض استخراج الموضوعية أعتمد الباحث المحكمون عن أداء الاختبارات وأستخرج معدل الارتباط البسيط بين درجتي الحكمين أظهرت نتائج معامل الارتباط المحسوبة أن هناك علاقة ارتباط عالية في الاختبارات مما يؤكد موضوعية الاختبارات.

8-3 الاختبارات القبلية

اجرى الباحث الاختبارات القبلية على عينة البحث, بعد استكمال الأسس العلمية للاختبارات وإجراء التجربة الاستطلاعية إذ تم إجراء الاختبارات في الثلاثاء المصادف 15 / 11 / 2024 وقد



عمل الباحث على تثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات نفسها من حيث الزمان والمكان من أجل تحقيق الظروف نفسها عند إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث .

10-3 المنهج التدريبي المقترح

لقد قام الباحث بالعمل بالمنهج التدريبي يوم الجمعة المصادف 2024/ 11/29 بعملية التخطيط التدريبي المقترح في فترة الاعداد الخاص وذلك من خلال منهج تدريبي يهدف الى عملية تنمية بعض القدرات البدنية لعينة البحث من خلال تطويرها معتمدا في ذلك على خبراته الشخصية في مجال تدريب كرة القدم إضافة الى استشارة بعض الخبراء في مجال لعبة كرة القدم وكذلك بتحليل ومراجعة عدد كبير من المراجع العلمية التي اعتمدت المناهج التدريبية في كرة القدم الحديث مراعيًا في عملية أعداده المنهج التدريبي المقترح الأسس والمبادئ العلمية ، إذ كان التخطيط يبدأ بشكل متكامل مع بدأ مدة الأعداد.

لقد تم عرض المنهج التدريبي المقترح على مجموعة من المختصين والاكاديمين والخبراء** بمجال التدريب الرياضي بصفة عامة وتدريب كرة القدم بصفة خاصة ، شمل المنهج التدريبي فترات الأعداد الخاص استغرق تطبيق التخطيط المقترح للمنهج (10 اسبوعا) " اجماع العلماء والخبراء على أن مدة الاعداد المؤثر هي ثلاثة شهور "

(حنفي محمود مختار ، 1993 ، ص299).

للأعداد الخاص ، بمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (السبت ، الاثنين ، الخميس) وبذلك يبلغ عدد الوحدات التدريبية (30) وحدة تدريبية للمنهج التدريبي المقترح كله وكما مبين في جدول () .

ان الوحدات التدريبية هي الاساس في عملية التخطيط كون "ان الوحدة التدريبية اساس عملية التخطيط اليومي والاسبوعي ، وينظر اليها أنها أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية التخطيط في التدريب الرياضي".

(محمد حسن علاوي : 1992، ص347)

وراعى الباحث اسس الاعداد تسلسل تدريب القدرات البدنية خلال مدة الاعداد الخاص وعدد مرات التدريب الاسبوعية لكل قدرة ، وأولوية ترتيب تلك القدرات في الوحدة التدريبية اليومية. إذ " يراعى عند ترتيب الأهداف الخاصة للوحدات التدريب اليومية أن تكون تدريبات القوة الممزعة بالسرعة، وتحمل السرعة عندما يكون اللاعب في حالة جيدة وليست عقب أيام التدريب مرتفعة الشدة والأنسب في بداية

** ملحق (13)



- كل اسبوع وكذلك الحال بالنسبة الى السرعة " .
 ابراهيم شعلان : 1994، ص 385)
 استغرق تطبيق المنهج التدريبي (10) اسبوع وبمعدل (3) وحدات تدريبية اسبوعية وبذلك بلغت عدد
 الوحدات (30) وحدة تدريبية.
 2- تم استخدام طريقة التدريب البليومتريك خلال تطبيق المنهج لتمارين القوة الممزة بالسرعة وتحمل
 القوة .
 3- تم تطبيق لمنهج في يوم الاحد المصادف 2 / 2 / 2025 ولغاية يوم الثلاثاء المصادف 4 / 15 /
 2025/
 4- طبق المنهج التدريبي في فترة الاعداد الخاص .

11-3 الاختبارات البعدية

قام الباحث بأجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث بعد استكمال المنهج التدريبي المقترح
 وذلك لتحديد مستوى القدرات البدنية الذي وصلت إليه عينة البحث وذلك في نادي الخورنق وقد
 أجريت الاختبارات يوم الثلاثاء المصادف 22 / 4 / 2025 في الساعة الرابعة ظهرا .

12-3 الوسائل الاحصائية

- 1- الوسط الحسابي
- 2- الانحراف المعياري
- 3- معامل الاختلاف
- 4- قانون (ت) للعينات غير المتناظرة
- 5- معامل الارتباط البسيط
- 6- الاهمية النسبية



4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

4-1 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للقوة المزة بالسرعة وتحمل السرعة للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (2)

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	الدالة
		س	ع	س	ع		
1	القوة المميزة بالسرعة	4.16	0.10	4.00	0.88	3.29	معنوي
2	تحمل السرعة	5.77	0.17	5.46	0.23	6.69	معنوي
3	التوافق	2,668	1,108	1,258	1,334	2,741	معنوي

المناقشة

مناقشة الاختبارات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للقدرات البدنية يبين الجدول (2) ان هنالك فروق معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي في اختبارات (القوة الممزة بالسرعة , تحمل السرعة) للمجموعة التجريبية وكذلك ويعزو الباحث سبب ذلك الى قاعدة أساسية ومعتمدة من قبل المدربين لقواعد التدريب الرياضي الا وهو التدرج من السهل الى الصعب والاستمرارية في التدريب حيث تركزت تدريبات المجموعة التجريبية في تطوير تلك القدرتين على الشدة القصوى ودون القصوى وبمسافات وازمنة تتلائم مع عينة البحث كون اللاعبين فئة المتقدمين وتدريب تلك القدرات البدنية اذ يعد هذا الأمر بالغ الأهمية عندما يقفن حمل التدريب بأسلوب علمي ومدرّس فانه يؤدي الى تطوير القدرة البدنية معينة والأمر الآخر هو التطور في الآلية الميكانيكية داخل العضلات العاملة التي ممكن ان تتحمل تراكم اكبر لحامض اللاكتيك مع المحافظة على حدود السرعة تقريبا دون تأثر ملحوظ , وان التدريب الذي يستهدف العضلات الاملة والمقابلة لها يؤثر بشكل إيجابي على مستوى اللاعب داخل الملعب اذ يؤثر على تطوير القدرات البدنية واستخدام ادوات في التدريب الحديث مثل السلم الأرضي إضافة الى استخدام تمارين السرعة وبالمقاومة للاعبين يطور القدرات البدنية وبالتالي ينعكس على الأداء المهاري ومن ثم يكون التأثير على النتائج بشكل إيجابي هذا ما أكدته ريسان خريط ان التدريب باستخدام السرعة تحت القصوى واستخدام المسافات القصيرة في التدريب حتى لا يحصل هبوط في مستوى السرعة مع التكرار القليل لكي لا يظهر التعب بصورة مبكرة وتحصل الأخطاء



(ريسان خريبط 91 , ص166)

أن تمرينات اللعب بمساحات مختلفة المستخدمة خلال فترة الاعداد والتي طبقت على اللاعبين كان لها الدور البارز و الفعال والمؤثر في تطوير (التوافق) إضافة الى تنويع العمل خلال الوحدات التدريبية بين الشدة والحجم والراحة ومراعاة الحمل التدريبي في الوحدة التدريبية يؤثر إيجابيا على اللاعبين وبالتالي ينعكس بشكل ايجابي خلال فترة المباراة الرسمية لان كرة القدم هي لعبة متنوعة ذات طابع تنافسي حيث تلعب تحت ظروف مختلفة من ناحية الشدة والحجم والجهد المبذول من قبل اللاعبين ، وهنا تبرز أهمية التدريب في ظروف مشابهة للأداء حتى يكتسب اللاعبين خبرات التعامل مع هذه الظروف المشابهة والعمل على ارتفاع المستوى البدني , وهذا يفسر أهمية تدريبات اللعب بالمساحات المتنوعة واستثمارها والذي انعكس ايجابيا على الاختبارات البعدية في القدرات البدنية مما يدل على إن التمرينات بمساحات مختلفة الموضوعه من قبل الباحث كان لها الأثر الايجابي على جميع اللاعبين لان المناهج التدريبية المقننة تساهم في بناء الأداء الحركي للاعبين .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات:

بالنسبة لتطور القدرات البدنية (القوة الممزعة بالسرعة، وتحمل السرعة) فقد كانت هنالك أفضلية في التطور للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة التي تطورت ولكن لم يصل مستواها للمطلوب.

5-2 التوصيات:

- 1- ضرورة ان يتولى تدريب المتقدمين مدربين اكفاء مؤهلين علميا ذو خبرة لان من اجل الوصول الى المستوى العالي.
- 2- التأكيد على تدريب الصفات البدنية بطريقة التدريب البايومترى .
- 3- التأكيد على أهمية تدريبات القوة بأنواعها وبأساليب حديثة بما يخدم المستوى المهاري للاعبين.
- 4- اجراء دراسات مشابهة لوضع مناهج تدريبية مبنية على اسس علمية مقننة باستخدام أدوات حديثة تساعد المدربين والقائمين على لعبة كرة القدم في تطوير لاعبيهم المستوى المهاري والبدني.



الملاحق
ملحق (1)
يبين المنهج التدريبي

الأسابيع	الوحدة التدريبية	هدف التمرين	التمرينات	الشدة	الحجم	الراحة		زمن التمرين	الزمن الكلي للتمرين
						بين المجموعات	بين التكرارات		
الأسبوع الأول	الأولى	سرعة	12	%90	3×3	د 3,2	د2	6,55 ثا	7,39
		قصوى	15		3×3	د4,3	د2.30	7,77 ثا	7,69
		مطاولة	9	%80	6		د2	1,72 د	10,32
		سرعة	8		5		د2.30	1,67 د	8,35
	الثانية	سرعة	16	%95	2×3	د5,4	د2	4,21 ثا	9,25
		قصوى	18		3×2	د5.4	د2	4,10 ثا	9,16
		مطاولة	2	%75	4		د2	1,50	6
		سرعة	1		6		د2.30	1,43	7,15
	الثالثة	سرعة	20	%90	3×1	د4,3	د2	4,36	7,8
		قصوى	3		3×1	د5,4	د2	1,28	12,5
		مطاولة	5	%75	4		د2	1,41	7,05
		سرعة	6		3		د2.50	1,75	7
الأسبوع الثاني	الأولى	سرعة	15	%95	3×2	د6,5	د2	7,36 ثا	9,29
		قصوى	17		3×2	د5,4	2.30	6,42 ثا	9,25
		مطاولة	3	%80	4		د2.50	1,38	6,9
		سرعة	10		4		د2.30	1.61	6,44
	الثانية	سرعة	17	%90	3×2	د4,3	د2	4.27 ثا	7,12
		قصوى	19		2×2	د5	د2	4,36	5,8
		مطاولة	12	%85	4		د2	1,28	6,4
		سرعة	7		3		د2	1,25	5
	الثالثة	التوافق	18	%100	2×1		2.50	3,90 ثا	7,8 ثا
		التوافق	14		3×1	5,4	2.50	6,10 ثا	9,18
		التوافق	3	%95	4		د2	1,42	5,68
		التوافق	2		5		د2	1,47	8,82



الأسبوع	الوحدة التدريبية	هدف التمرين	التمرينات	الشدة	الحجم	الراحة		زمن التمرين	الزمن الكلي للتمرين
						بين المجموعات	بين التكرارات		
الأسبوع الثالث	الأولى	سرعة	21	%90	2×2		د1.50	4.36	د 4,8
		قصوى	4		1×4	د 5,4,3	د2	1,28	17,12
		مطاولة	6	%90	3		د2	1,25	5
		سرعة	3		2		د2.30	1.28	3,84
	الثانية	سرعة	19	%95	2×1	د5	د 2	4.05	5,8
		قصوى	16		1×2	د 5,4	د2	ثا 6,42	9,25
		مطاولة	1	%85	4		2.50	1,43	7,15
		سرعة	9		3		د2	1,57	6,28
	الثالثة	سرعة	17	%90	2×3	د 4,3	د2	ثا 7,77	7,46
		قصوى	20		1×2	د 4.3	د2	ثا 4,33	7,17
		مطاولة	10	%90	3		د2.30	1,53	6,12
		سرعة	12		3		د2	1,37	5,48
الأسبوع الرابع	الأولى	التوافق	6	%95	3×2	د5.4	د2	ثا 6,21	9,37
			4		3×1	د5.4	د2.50	1,22	9,3
		التوافق	5	%95	2		د2	1.42	5,68
			8		3		د2.30	1.41	7,05
	الثانية	التوافق	20	%100	3×2	د4	د2	ثا 4,33	4,17
			17		2×2	د5	د2	7,77	5,31
		مطاولة	7	%85	3		د2.30	1,64	4,92
		سرعة	13		3		د2	1,58	4,74
	الثالثة	التوافق	12	%95	2×3	د5	د2	4,21	5,25
			14		1×1	د5	د2	4,13	ثا 8,26
		التوافق	10	%95	5		2.30	1,45	7,25
			6		6		د2	1,47	8,82

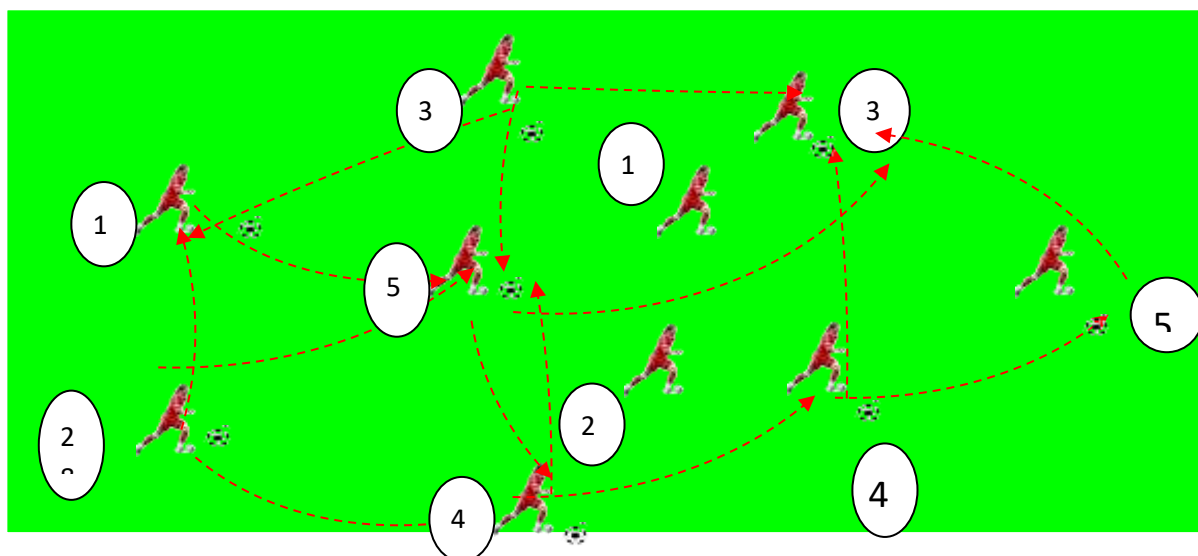


تمرين رقم (1)

الهدف من التمرين (مطاولة سرعة والقوة المميزة بالسرعة والتوافق)

كما بالشكل الأسفل،

ثلاثة لاعبين على شكل مثلث وثلاثة على الجانبين تحدد منطقة تنفيذ المناولات (20) م ومنطقة الركض لكل لاعب (10) م لاستلام الكرة من الزميل بعدها الدرجة بالكرة وبأقصى سرعة ثم مناولة كرات عددها (7) لأبعد ثم مسافة بعدها ثم القفز بين دوائر نصف قطرها (1) م. ثم ينفذ الركض السريع في منطقة لمسافة (50) م ذهابا وإيابا .



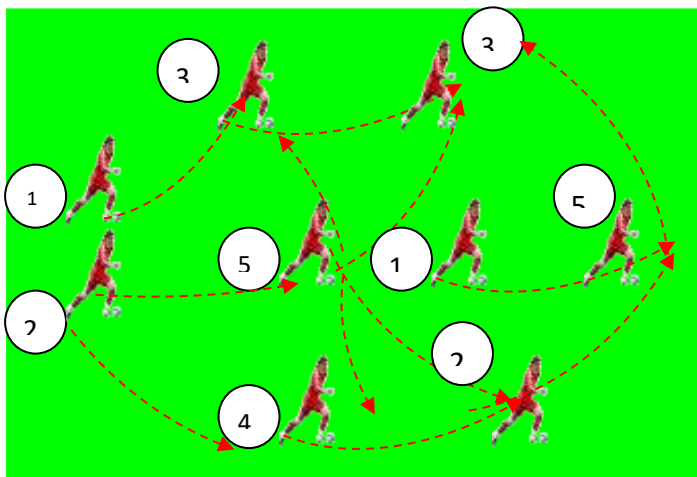
شكل (4)

تمرين رقم (2)

تمرين : الهدف من التمرين (مطاولة سرعة والقوة المميزة بالسرعة والتوافق)

طريقة الأداء : استلام الكرة من زميل والدرجة لمسافة (15) م ثم التهديد من خارج منطقة الجزاء ل (6) كرات موضوعة على بعد (20) م من خط المرمى بالتناوب ثم استلام كرة والركض بسرعة لمسافة (25) م بعدها القفز بين دوائر نصف قطرها (1) م ثم الركض السريع في منطقة لمسافة (50) م ذهابا وإيابا.





شكل (5)



المصادر العربية

- محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص217
- محمد جاسم الياسري: الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، العراق، دار الضياء، النجف الاشرف، 2011، ص73.
- عادل تركي الدلوي : مبادئ التدريب الرياضي وتدريب القوة، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2011، ص390
- قاسم المندلاوي (واخرون): الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي، 1989، نص68.
- ريسان خريبط . التحليل البيوكيميائي والفلسفي في التدريب الرياضي , دار الحكمة , جامعة البصرة 91 , ص 166.
- حنفي محمود مختار ، الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1993، ص299.
- محمد صبحي حسنين : التقويم والقياس في التربية الرياضية ، ط5 ، دار الفكر العربي ، القاهرة 2001 ص180
- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط2، دار المعارف ، القاهرة، 1992، ص347..
- ابو العلا عبد الفتاح ، ابراهيم شعلان : فسيولوجيا التدريب في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994، ص385..
- الين وديع فرج : خبرات في الالعاب للصغار والكبار ، ط2 ، الاسكندرية ، 2002 ، ص 127 .
- كمال جميل الربضي : التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرون ، ط 1 ، عمان ، دار المطبوعات للنشر ، 2001 ، ص 129-127 .

المصادر الاجنبية

- Body Building _ Exercise Gatabes _ BPF _ 2004 Page14
- Luiselli K. james and d. Derek : **behavioral sport psychology** , evidence – based approaches to performance enhancement .new York : springer , 2011 , p 162.

