

## تأثير اسلوبي صعود المرتفعات ( قصيرة المسافة ومتوسط المسافة ) على تحمل القوة وبعض المهارات الهجومية بكرة القدم للشباب

م. د علي محمد جابر

الجامعة البصرة / قسم النشاطات الطلابية

[ali.mohammed@uobasrah.edu.iq](mailto:ali.mohammed@uobasrah.edu.iq)

تاريخ نشر البحث 2024/11 /25

تاريخ استلام البحث 2024/9/10

### الملخص

تتجلى تأتي أهمية البحث للارتقاء بلاعبي كرة القدم ورفع مستوى تحمل القوة العضلية الذي يعكس تطورها على الجانب المهاري الهجومي وفق استخدام اسلوبي من التدريب في الصعود المرتفعات قصير المسافة ومتوسط المسافة التي ربما تحقق مستوى افضل. وكانت مشكلة البحث : تحمل القوة العضلية من اهم القدرات البدنية للاعبي كرة القدم ويعتبر اللاعب الذي يمتلك تلك القدرة لديه القابلية في مقاومة التعب والاستمرار بالأداء والتفنن بالأداء المهاري على طول اوقات المباراة وحتى في الاشواط الاضافية عكس اللاعب التي لا يمتلكه يعتبر من اضعف اللاعبين وعليه استخدام التدريب المناسب لرفع مستوى تحمل القوة العضلية للعضلات العاملة وهي الرجلين . وكانت اهم اهداف البحث : التعرف على تأثير اسلوبي لتدريب صعود المرتفعات ( قصيرة المسافة ومتوسط المسافة ) على تحمل القوة وبعض المهارات الهجومية بكرة القدم للشباب. وتم التوصل الى اهم الاستنتاجات : اسلوبي لتدريب صعود المرتفعات ( قصيرة المسافة ومتوسط المسافة ) حققا هدف التدريب من خلال رفع مستوى تحمل القوة وبعض المهارات الهجومية بكرة القدم للشباب. وتم التوصية: اعتماد الاسلوبي لتدريب صعود المرتفعات ( قصيرة المسافة ومتوسط المسافة ) كونهما حققا هدف التدريب من خلال رفع مستوى تحمل القوة وبعض المهارات الهجومية بكرة القدم للشباب.

الكلمات المفتاحية : تدريب صعود المرتفعات ، تحمل القوة ، المهارات الهجومية بكرة القدم .

## **The effect of stylistic training for climbing hills (short and medium distance) on strength endurance and some offensive skills in youth football**

**Researcher: Asst. Dr. Ali Mohammed Jaber**

*Date of receipt of the research 10 /9 /2024 Date of publication of the research 11/25/2024*

### **Abstract**

The importance of the research is evident in the advancement of football players and raising the level of muscle strength endurance that reflects its development on the offensive skill side according to the use of stylistic training in climbing hills short and medium distance that may achieve a better level. The research problem was: Muscle strength endurance is one of the most important physical abilities for football players and the player who possesses this ability is considered to have the ability to resist fatigue and continue performing and excelling in skillful performance throughout the match and even in extra time, unlike the player who does not possess it is considered one of the weakest players and must use appropriate training to raise the level of muscle strength endurance for the working muscles, which are the legs. The most important objectives of the research were: Identifying the effect of two methods of hill climbing training (short distance and medium distance) on strength endurance and some offensive skills in youth football. The most important conclusions were reached: Two methods of hill climbing training (short distance and medium distance) achieved the training goal by raising the level of strength endurance and some offensive skills in youth football. It was recommended: Adopting the two methods of hill climbing training (short distance and medium distance) as they achieved the training goal by raising the level of strength endurance and some offensive skills in youth football.

**Keywords: Hill climbing training, strength endurance, offensive skills in football.**

## 1-التعريف بالبحث

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته :

الشعوب المتقدمة والمتطورة هي التي تمتلك العلماء والخبراء الذين يتميزون بالفكر والابداع في صنع وابتكار كل ما هو جديد ويخدم المجتمع من امور تربوية واجتماعية وصناعية وتجارية وحتى رياضية .

ففي الجانب الرياضي ان تحقيق الانجازات والارقام القياسية والبطولات نتجت من خلال علماء الرياضة وخاصة بالتدريب الرياضي الذي اهتموا في البحث عن افضل الوسائل والطرق التدريبية وكذلك التمرينات الصحيحة لغرض رفع المستوى البدني والمهاري والتي يبني فيها جسم اللاعب والتكيف عليها بما يخدم اللعبة الرياضية ولهذا يرى ( مفتي ابراهيم ، 2001) التدريب الرياضي " هو العمليات التعليمية والتنموية التي تهدف الى اعداد اللاعبين من خلال التخطيط والتطبيق الميداني بهدف تحقيق اعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لاطول فترة ممكنة" ( مفتي ، 2001: 15) .

اذ نجد لكل لعبة رياضية اسلوب خاص بها يعمل على تطوير المتطلبات البدنية الضرورية للعبة خدمة للأداء المهاري ، ونجد ان لعبة كرة القدم احدى الالعاب الرياضي التي نالت نصيب وافر من الاهتمام واستخدام الاساليب المتنوعة بالتدريب لغرض رفع المستوى الذي تتطلبه هذه اللعبة البدني والمهاري والخططي والنفسي ولهذا نجد اصبحت النتائج متقاربة بين الفرق المتبارية والفريق الذي يدرّب الاسلوب الصحيح والناجح يحقق النتائج المتقدمة .

ولهذا اكثر المتطلبات البدنية للعبة كرة القدم هي تحمل القوة العضلية اذا يلعب اللاعب اكثر من ساعتين وبمستوى ثابت من القوة في الاداء المهاري وهذا يدل على ان يتطلب ان يمتلك تحمل القوة العضلية الكافية والمتطورة ودون هبوطها ولهذا يرى ( محمد صبحي حسانين ، 1995) " انه يجب ان يتميز العمل بتحمل القوة بالقدرة على التكرار لأكثر عدد ممكن كذلك المحافظة على مستوى الاداء خلال استمرار المباراة او المنافسة ، ويقع على الجهاز العصبي العبء الاكبر من القوة " (محمد، 1995: 15) .

واكثر الاساليب المستخدمة في معظم الالعاب الرياضي الاخرى هي صعود المرتفعات المختلفة وخاصة في لعبة الساحة والميدان غير ان استخدامها في لعبة كرة القدم قليلة ورغم هي متنوعة اكيد تختلف في رفع مستوى تحمل القوة العضلية وعلى هذا الاساس تم البحث في اسلوبي

من المرتفعات القصيرة المسافة والمتوسطة المسافة وهي الانسب للعبة كرة القدم التي ربما تعطي نتائج افضل بتحمل القوة للرجلين وترفع من مستوى الاداء المهاري.

ومن هنا تأتي اهمية البحث للارتقاء بلاعبي كرة القدم ورفع مستوى تحمل القوة العضلية الذي يعكس تطورها على الجانب المهاري الهجومي وفق استخدام اسلوبي من التدريب في الصعود المرتفعات قصير المسافة ومتوسط المسافة التي ربما تحقق مستوى افضل.

## 2-1 مشكلة البحث :

تحمل القوة العضلية من اهم القدرات البدنية للاعبي كرة القدم ويعتبر اللاعب الذي يمتلك تلك القدرة لديه القابلية في مقاومة التعب والاستمرار بالأداء والتفنن بالأداء المهاري على طول اوقات المباراة وحتى في الاشواط الاضافية عكس اللاعب التي لا يمتلكه يعتبر من اضعف اللاعبين وعليه استخدام التدريب المناسب لرفع مستوى تحمل القوة العضلية للعضلات العاملة وهي الرجلين .

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة بالتدريب الرياضي ولعبة كرة القدم لاحظ ان احدى اسباب ضعف مستوى الاداء وخاصة المهاري على طول المباراة يرجع الى تحمل القوة العضلية والتي تم الاستدلال عليها من خلال اراء بعض المدربين والمختصين بكرة القدم والتي يفسر سبب ذلك هو عدم توظيف التدريب المناسب لها مع قوة المباراة وطول فترتها وعلى هذا الاساس تم الاستعانة بالتدريب المرتفعات قصيرة المسافة ومتوسطة المسافة في رفع تلك القدة واكيد سوف يعكس تطورها على الاداء المهاري الهجومي بكرة القدم .

## 3-1 اهداف البحث :

1- التعرف على تأثير اسلوبي لتدريب صعود المرتفعات ( قصيرة المسافة ومتوسط المسافة ) على تحمل القوة وبعض المهارات الهجومية بكرة القدم للشباب.

2- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبيتين في تطوير تحمل القوة وبعض المهارات الهجومية بكرة القدم للشباب .

3- التعرف على الفروقات في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبيتين في تطوير تحمل القوة وبعض المهارات الهجومية بكرة القدم للشباب .

## 4-1 فرضيات الباحث :

1- وجود تأثير ايجابي لأسلوبي لتدريب صعود المرتفعات ( قصيرة المسافة ومتوسط المسافة ) على تحمل القوة وبعض المهارات الهجومية بكرة القدم للشباب.

2-وجود فروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبيتين ولصالح الاختبارات البعدية في تطوير تحمل القوة وبعض المهارات الهجومية بكرة القدم للشباب .

### 5-1 مجالات البحث :

1-5-1-المجال البشري: لاعبات كرة القدم الشباب لنادي الميناء الرياضي

1-5-2-المجال المكاني: ملعب كرة القدم لنادي الميناء الرياضي.

1-5-3-المجال الزماني: المدة من 2024/6/10 ولغاية 2024/8/6

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

### 1-2 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم المجموعات المتكافئة (التجريبيتين) لملائمته في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

### 2-2 مجتمع البحث وعينته :

حدد مجتمع البحث بلاعبي الشباب بكرة القدم لنادي الميناء الرياضي والبالغ عددهم ( 24 ) لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية . اما عينة البحث فقد شملت ( 20 ) لاعب وتم استبعاد الحراس المرمى وهم يشكلون نسبة (83.33%) من المجتمع الاصلي ، وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية الى مجموعتين تجريبيتين ( تدريب مرتفعات متوسطة المسافة ) و(تدريب مرتفعات قصير المسافة) بحيث اصبحت كل مجموعة ( 10 ) لاعبين ، وتم أيجاد التجانس والتكافؤ للمجموعتين حسب الجدول (1)

### جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين التجريبيتين في متغيرات البحث

الاختبارات	تدريب مرتفعات متوسطة المسافة			تدريب مرتفعات قصير المسافة			قيم ت المحسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	معامل الاختلاف	س	ع	معامل الاختلاف		
الوزن /كغم	53.475	0.956	1.787	53.746	0.867	1.613	0.63	غير معنوي
الطول/ سم	162.41	1.452	0.894	162.74	1.995	1.225	0.401	غير معنوي
تحمل القوة / عدد	37.452	0.967	2.581	37.178	0.967	2.601	0.602	غير معنوي

معنوي								
غير معنوي	0.165	5.507	0.867	15.741	4.751	0.745	15.678	الدحرجة / ثانية
غير معنوي	0.594	9.978	0.697	6.985	14.751	0.995	6.745	المناوله/ درجة
غير معنوي	0.58	7.484	0.745	9.954	8.045	0.784	9.745	التهديف/ درجة

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 1.734

## 2-3 وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث :

### 2-3-1 وسائل جمع البيانات

1-المصادر العربية والأجنبية.2-الملاحظة العلمية3-الاختبارات المستخدمة

### 2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة

1-ساعة توقيت.2-شريط قياس.3-ميزان طبي.4-كرات قدم.5-ملعب كرة قدم.6-قائمان.7- حبل مطاط.

### 2-4 إجراءات البحث :

#### 2-4-1 تحديد متغيرات البحث:

من خلال خبرة الباحث الميدانية والتدريبية وجد وان هذه المتغيرات ضرورية للاعب كرة القدم الشباب وعليه تم اختيارها واجراء القياسات حولها. وهي 1- تحمل القوة.2- الدحرجة.3-المناوله.4-التهديف.

#### 2-4-2 الاختبارات المستخدمة :

#### 2-4-2-1 اختبار تحمل القوة للرجلين . ( محمد ، 2003 : 237 ) :

الغرض من الاختبار : قياس تحمل قوة عضلات الرجلين من خلال ثني ومد الرجلين.

الأدوات : قائمان يوصل بينهما حبل مطاط( مواز للأرض) ارتفاعه (50)خمسون سم توضع هذه الأداة خلف المختبر أثناء الأداء.

مواصفات الأداء : من وضع الوقوف والكفان متشابكتان خلف الرقبة والركبتان مثنيتان نصفاً، يقوم المختبر بالوثب عالياً على أن يوازي الحبل الأفقي بالقدمين ، ثم النزول في المكان وثني الركبتين نصفاً إلى أن يوازي الحبل الأفقي بالمقعدة ، يكرر هذا العمل اكبر عدد ممكن من المرات.

**ملاحظات :**

- يجب أن يصل مستوى الوثب إلى أن توازي القدمان الحبل الأفقي.
- يجب أن يصل مستوى ثني الركبتين إلى أن توازي المقعدة الحبل الأفقي.
- يجب فرد الجسم تماماً عند الوثب عالياً.
- الوثب يكون في الاتجاه العمودي.
- أي أداء يخالف السابقة تلغى المحاولة.

**التسجيل :** يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها حتى استنفاد الجهد.

## 2-2-4-2 الدرجة بالكرة في خط متعرج بين القوائم ( غانم ، 2010 : 261 ) :

**الغرض من الاختبار:** قياس مدى مقدرة اللاعب على الدرجة بالكرة أثناء الجري بها بين القوائم.

**الأدوات :** ملعب كرة قدم ، كرة قدم ، صافرة ، شريط قياس ، شواخص .

**وصف الاختبار:** توضع (10) قوائم في خط مستقيم المسافة بين كل قائم آخر (2) متر والمسافة بين خط البداية وأول قائم (2) متر أيضاً، يقف المختبر مع الكرة على خط البداية وعند إعطاء الإشارة بالبداية، يجري المختبر بين القوائم جرياً متعرجاً حتى يصل إلى آخر قائم يدور حوله ويعود إلى خط البداية بالطريقة نفسها

**القياس:** يحتسب للمختبر الزمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه الإشارة بالبداية حتى عودته لخط البداية مرة أخرى، والشكل الآتي يوضح اختبار الدرجة في خط متعرج بين القوائم .

## 2-2-4-3 اختبار قياس دقة المناولة (غانم ، 2010 : 150) :

**اسم الاختبار:** المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة (20) متراً.

**الهدف من الاختبار:** قياس دقة المناولة.

**الأدوات المستخدمة:** كرات قدم عدد (5)، هدف صغير أبعاد (110سم × 63سم) .

**إجراءات الاختبار:** يرسم خط بطول (1م) كخط بداية على مسافة (20) متراً عن الهدف الصغير، وتوضع كرة ثابتة على خط البداية .

**وصف الاختبار:** يقف المختبر خلف خط البداية مواجهاً للهدف الصغير، ويبدأ عند إعطاء الإشارة بمناولة الكرة نحو هدف لتدخل إليه، وتعطي لكل لاعب (5) خمس محاولات متتالية .

**التسجيل:** تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي حصل عليها اللاعب من مناولة الكرات الخمس وعلى النحو الآتي : - درجتان لكل محاولة صحيحة تدخل إلى الهدف الصغير ، - درجة واحدة



إذ مست الكرة القائم أو العارضة ولم تدخل الهدف ، - صفر في حالة خروج الكرة عن الهدف الصغير.

#### 2-4-2 اختبار التهديد بكرة القدم (رعد ، 2003 : 108) .

الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديد .

الأدوات المستعملة: سبع كرات قدم، وشاخص، وحبل لتقسيم المرمى، ومرمى مقسم إلى مناطق محددة.

طريقة الأداء: توزع (7) كرات في منطقة الجزاء، ويبدأ بالركض من خلف الشاخص الموجود على قوس الجزاء باتجاه الكرة الأولى فيهدف ويعود للدوران حول الشاخص، ثم يتوجه للكرة الثانية، وهكذا مع الكرات كلها، ويكون التهديد أعلى من مستوى سطح الأرض، وللمختبر الحرية باختبار أية قدم ، على أن يتم الأداء من وضع الركض .

طريقة التسجيل : تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها المختبر من تهديد الكرات السبع وعلى النحو الآتي :

يمنح المختبر (3) درجات إذا دخلت الكرة في المنطقتين المحددتين (2،1) ، - يمنح المختبر درجة واحدة إذا دخلت الكرة في المنطقة المحددة (3) ، -يمنح المختبر صفراً إذا خرجت الكرة من منطقة المرمى .

2-4-3 التجربة الاستطلاعية: اجري الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ 2024/6/10 على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق بعض التمرينات وفق باستخدام المرتفعات القصيرة المسافة والمتوسطة لغرض تقنيها ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث وإيجاد مكونات الحمل التدريبي وفق الشدة العالية .

#### 2-5 التجربة الميدانية :

2-5-1 الاختبارات القبلية : أجريت بتاريخ 2024/6/16

#### 2-5-2 التدريب المستخدم:

تم وضع تمرينات بالجانب البدني وخاصة بتحمل القوة العضلية بالإضافة الى المهارات الخاصة بكرة القدم وتم تطبيقها بشدة عالية تصل ما بين ( 90-100 %) ووفق اسلوبي التدريب لصعود المرتفعات قصيرة المسافة ومتوسط المسافة . وتم تطبيق التمرينات في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية الخاصة بالمدرّب وبمعدل (3) وحدات أسبوعياً ولمدة شهرين إي (24) وحدة تدريبية. ، وتم اعتماد فترة الأعداد الخاص وبخصوص حجم التمرينات كانت تحسب حسب الشدة



الموضوعة أما الراحة بين التكرارات والمجاميع اعتمد الباحث على النبض كمؤشر وبدأ التطبيق للتدريب بتاريخ 2024/ 6/17 وانتهى 2024/8/5 .

2-5-3 : الاختبارات البعدية : أجريت بتاريخ 2024/8/6

2-6 الوسائل الإحصائية : تم الاعتماد على نظام SPSS لإيجاد.

1-الوسط الحسابي 2-الانحراف المعياري 3-اختبار ت للعينات المترابطة 4-اختبار ت للعينات الغير مترابطة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

## جدول (2)

يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية (قصير المسافة)

في متغيرات البحث.

الاختبارات	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
تحمل القوة / عدد	37.452	40.562	0.867	3.587	معنوي
الدرجة / ثانية	15.678	13.047	0.886	2.969	معنوي
المناولة/ درجة	6.745	8.745	0.767	2.607	معنوي
التهديف/ درجة	9.745	11.45	0.647	2.635	معنوي

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 1.833

## (2)

يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية (متوسط المسافة)

في متغيرات البحث.

الاختبارات	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
تحمل القوة / عدد	37.178	40.785	0.899	4.012	معنوي
الدرجة / ثانية	15.741	13.141	0.947	2.745	معنوي
المناولة/ درجة	6.985	8.886	0.797	2.385	معنوي
التهديف/ درجة	9.954	11.65	0.769	2.205	معنوي

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 1.833

## جدول (3)

يوضح نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبيتين في متغيرات البحث.

الاختبارات	مجموعة قصير المسافة		مجموعة متوسط المسافة		قيم ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س البعدي	ع	س البعدي	ع		
تحمل القوة / عدد	40.562	0.757	40.785	0.796	0.609	غير معنوي
الدرجة / ثانية	13.047	0.869	13.141	0.896	0.225	غير معنوي
المنافسة / درجة	8.745	0.769	8.886	0.994	0.337	غير معنوي
التهديف / درجة	11.45	0.679	11.65	0.797	0.573	غير معنوي

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 1.734

من خلال عرض الجداول (2) و (3) و (4) التي تدل على تطور المجموعتين التجريبيتين بأسلوبي صعود المرتفعات (قصير المسافة) و (متوسط المسافة) في تطوير تحمل القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة القدم مما يعطي مؤشر على نجاح الأسلوبين ومستوى متقارب منا مبين في الجدول (4) وهذا يعطي مؤشر بالإمكان التدريب بالأسلوبين لتطوير تحمل القوة للرجلين وبعض المهارات الهجومية بكرة القدم للشباب مما حقق الهدف الأساسي من التدريب كما ذكره كل من (مروان عبد المجيد ، محمد جاسم الياسري ، 2010) " أن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الإنجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي يتخصص فيه اللاعب " ( مروان ، محمد ، 2010 : 22).

ويؤكد ( مهند عبد الستار ، 2001) " هناك حقيقة علمية لابد من الوقوف عندها وهي إن التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطور الأداء إذا بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وتحت ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين حيث أن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الأسس العلمية تعلم على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين " (مهند ، 2001 : 89).

وبخصوص **تحمل القوة العضلية** التي تعد من القدرات البدنية الضرورية للاعب كرة القدم ولها دور في الجانب المهاري على طول فترة المباراة وتطويرها يعطي مؤشر على تحمل اللاعب للتعب والاحتفاظ بمستوى القوة وهذا ما يؤكد ( محمد رضا ، 2008) بأن صفة تحمل القوة هي " إحدى المؤشرات على كفاءة الرياضي في التغلب على المقاومات التي تواجهه في أثناء أدائه للمجهود المتواصل خلال الأداء والتي تكون بدرجات عالية نسبياً " ( محمد ، 2008 : 126).

ويرى (عصام وشاحي 1994) ان تحمل القوة العضلية تتم من خلال "قدرة الفرد على بذل جهد بدني مستمر أثناء وجود مقاومات على المجموعات العضلية المعينة لأطول فترة ممكنة بحيث يقع العبء الأكبر للعمل على الجهاز العضلي" (عصام ، 1994 : 145).

ونتيجة تطور تحمل القوة بالتدريب المستخدم عكس ذلك على تطور المهارات الاساسية بكرة القدم وهذا ناتج عن التخطيط الصحيح للتدريب المستخدم كما يراه ( حنفي محمد المختار ، 1998) "ان التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تعمل على إتقان اللاعب للمهارات الأساسية " ( حنفي ، 1998 : 96).

## 5- الاستنتاجات والتوصيات :

### 5-1 الاستنتاجات :

- 1- اسلوبي لتدريب صعود المرتفعات ( قصيرة المسافة ومتوسط المسافة) حققا هدف التدريب من خلال رفع مستوى تحمل القوة وبعض المهارات الهجومية بكرة القدم للشباب.
- 2- أي مجهود عضلي ولفترة طويلة وباستخدام الادوات المتقاربة مثل صعود مرتفع قصير المسافة ومتوسط المسافة سوف يحقق الهدف من التدريب في رفع مستوى تحمل القوة للرجلين.

### 5-2 التوصيات :

- 1- اعتماد الاسلوبي لتدريب صعود المرتفعات ( قصيرة المسافة ومتوسط المسافة) كونهما حققا هدف التدريب من خلال رفع مستوى تحمل القوة وبعض المهارات الهجومية بكرة القدم للشباب.
- 2- ضرورة استخدام المجهود العضلي ولفترة طويلة وباستخدام الادوات المتقاربة مثل صعود مرتفع قصير المسافة ومتوسط المسافة لأنه سوف يحقق الهدف من التدريب في رفع مستوى تحمل القوة للرجلين.

### المصادر :

- 1- حنفي محمود مختار. المدير الفني لكرة القدم : مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998.
- 2- رعد حسين حمزة : تأثير تمرينات خاصة في تطوير التحمل الخاص وعلاقته بالأداء المهاري بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2003 .
- 3- عصام وشاحي . التدريب بالأثقال قوة وبطولة : دار الجهاد للنشر والتوزيع ، مصر ، 1994.

- 4- غانم الصميدعي وآخرون . الإحصاء والاختبارات في المجال الرياضي : ط1 ، أربيل ، 2010 .
- 5- محمد رضا إبراهيم المدامغة . التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي: ط2، مكتب الفضلي ، بغداد ، 2008.
- 6- محمد صبحي حسانين . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية : ط1، ج1، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995.
- 7- محمد صبحي حسانين. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة : ج2 ، ط5 ، القاهرة: دار الفكر العربي، 2003 .
- 8- مفتي إبراهيم حماد . التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة : ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001.
- 9- مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري. اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي: ط1، عمان.الوراق للنشر والتوزيع ، 2010.
- 10- مهند عبد الستار العاني. تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض الصفات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001.

## ملحق (1)

## نموذج التدريب المستخدم

الشدة: 90 %

الأسبوع : الأول

زمن التمرينات الكلي : 62-64

الوحدة التدريبية (1)

دقيقة

الراحة		الحجم	التمرينات	الزمن دقيقة	القسم
بين التكرارات	بين المجاميع				
رجوع النبض (120-110) ض/د (4-3) دقيقة	رجوع النبض (130-120) ض/د (3-2) دقيقة	3×4	1-مجموعة مسافات قصيرة صعود سلم أفقي (5) درجات ومجموعة مسافات متوسطة صعود سلم (10) درجات .	4.54	الرئيس
		3×4	2- مجموعة مسافات قصيرة صعود مرتفع على جسر مسافة (5 متر) ومجموعة مسافات متوسطة صعود مرتفع على جسر (10 متر)	4.54	
		3×4	3-مجموعة مسافات قصيرة الجري على جهاز الركض بدرجة ارتفاع (3) ومجموعة مسافات متوسطة الجري على جهاز الركض بدرجة ارتفاع (5)	4.5	