

## تأثير التدريب التبادلي في تطوير السرعة الانتقالية وبعض المهارات الاساسية الهجومية للاعبي

### كرة القدم الناشئين

م.م علي صادق مال الله م.م محمد شهيد م.م احمد شهاب أحمد

وزارة التربية / المديرية العامة لتربية محافظة البصرة

تاريخ نشر البحث 2024/6/25

تاريخ استلام البحث 2024/1/18

### الملخص

تتجلى أهمية البحث للارتقاء بمستوى لاعبي كرة القدم البدنية وخاصة السرعة الانتقالية والمهارات الاساسية الهجومية نحو الأفضل ورفع مستواهم من خلال استخدام التدريب المناسب وهو التدريب التبادلي او ما يسمى المتقطع أي التناوب بين الحمل والراحة داخل الوحدة التدريبية وخصوصا هذه الفئة العمرية وهي الناشئين فهي قابلة على التكيف السريع للتدريب. وكانت اهم أهداف البحث:- التعرف على تأثير التدريب التبادلي في تطوير السرعة الانتقالية وبعض المهارات الاساسية الهجومية للاعبي كرة القدم الناشئين.

واستنتج الباحثون :- التدريب التبادلي له اهمية كبيرة في رفع مستوى السرعة الانتقالية والأداء المهاري بكرة القدم للصالات للناشئين .

ويوصي الباحثون :-اعتماد التدريب التبادلي لما له اهمية كبيرة في رفع مستوى السرعة الانتقالية والأداء المهاري بكرة القدم للصالات للناشئين .

**الكلمات المفتاحية : التدريب التبادلي . السرعة الانتقالية ، كرة القدم**

## **The effect of reciprocal training on developing transitional speed and some basic offensive skills for emerging football players**

**Asst. Lect. Ali Sadeq MalAllah , Asst. Lect. Muhammad Shahid Natash**

**Asst. Lect. Ahmed Shehab Ahmed**

**Date of receipt of the research: 1/18/2024 Date of publication of the research: 6/25/2024**

### **Abstract**

The importance of research is evident in improving the physical level of football players, especially transitional speed and basic attacking skills, for the better, and raising their level through the use of appropriate training, which is reciprocal training, or what is called intermittent training, that is, alternating between load and rest within the training unit, especially this age group, which is the youth, as it is capable of rapid adaptation. For training. The most important objectives of the research were: - Identifying the effect of reciprocal training in developing transitional speed and some basic attacking skills for emerging football players. The conclusions were made: - Cross-training is of great importance in raising the level of transitional speed and skill performance in youth futsal. It was recommended: - Adopting cross-training because of its great importance in raising the level of transitional speed and skill performance in youth futsal.

**Keywords: Reciprocal training, transition speed, football**

**1-التعريف بالبحث.****1-1 مقدمة البحث وأهميته:**

تتسابق الشعوب في تقديم الافضل لمساعدة الانسان وتحقيق طموحه ورغباته في مختلف المجالات العلمية والتربوية والاجتماعية والفكرية وحتى الرياضية.

وفي الجانب الرياضي فان تحقيق الانجازات الرياضية والبطولات هي التي يسعى لها ولهذا نجده يمارس التدريبات المطلوبة والمؤثرة في اكتساب متطلبات اللعبة منها البدنية والمهارية من خلال التدريب المناسب والحديث والمتطور.

اذ نجد هناك اساليب تدريبية مختلفة تعمل كل منها على تغييرات بدنية ومهارية حسب خصوصية اللعبة ولهذا فان تدريب التبادلي من التدريبات المهمة التي نجحت في رفع المستوى البدني والمهاري لمختلف الالعاب الرياضي كونه يتعامل مع التبادل بين الحمل والراحة ، وتعد لعبة كرة القدم من الالعاب الرياضية الفرقية التي تتطلب جانب بدني خاص ومنها السرعة التي تعتبر العامل الاساسي فيها والتي تساعد اللاعب على الانطلاق من نقطة داخل الملعب الى نقطة اخرى بالكرة او بدون كرة ولمسافات تزيد عن 30 متر ما نطلق عليها بالسرعة الانتقالي وكلما زادت السرعة تمكن في تحقيق الجانب المهاري المنوط بها والجانب الخططي والمهاري المطلوب.

لهذا فان التدريب التبادلي بما انه يتعامل مع التبادل بين الحمل والراحة وتدريب السرعة تتطلب الحمل الاعلى لذا لا بد من وجود الراحة المطلوبة بين حمل واخر وهذا التدريب الاكثر نجاحا في تنظيم العمل داخل الوحدة التدريبية .

ومن هنا تأتي أهمية البحث للارتقاء بمستوى لاعبي كرة القدم البدنية وخاصة السرعة الانتقالية والمهارات الاساسية الهجومية نحو الأفضل ورفع مستواهم من خلال استخدام التدريب المناسب وهو التدريب التبادلي او ما يسمى المتقطع أي التناوب بين الحمل والراحة داخل الوحدة التدريبية وخصوصا هذه الفئة العمرية وهي الناشئين فهي قابلة على التكيف السريع للتدريب.

**2-1 مشكلة البحث :**

السرعة عنصر بدني مهم واساسي للاعبي كرة القدم ونجاحه يعني تحقيق الاداء المطلوب ونجاح الاداء المهاري والخططي داخل المباراة كونه يمكن اللاعب من الانتقال السريع داخل مساحة كبيرة، ونحن نعرف اللاعب الأسرع هو من يتخطى المدافع ويكون اخطر في المباراة في تسجيل الاهداف ولهذا فان تدريب السرعة يعتبر مهم واساسي باستخدام التدريب المناسب لها.

ومن خلال خبرة الباحثان المتواضعة بالتدريب الرياضي ولعبة كرة القدم لاحظا ان مستوى اللاعبين البدني وخاصة السرعة الانتقالية والمهارية لا ترتقي الى مستوى الطموح وهناك ضعف

واضح في تنفيذ المهارات بالسرعة المطلوبة خلال المباراة وهذا يعود إلى الاستعانة بالتدريب المناسب وحسب نوعية وخصوصية اللعبة وعليه فان التدريب التبادلي هو التدريب الافضل في معالجة هذه المشكلة البحثية وتحقيق اهدافه وهو مطلب مهم واساسي للاعبين كرة القدم.

### 3-1 أهداف البحث:

1- التعرف على تأثير التدريب التبادلي في تطوير السرعة الانتقالية وبعض المهارات الاساسية الهجومية للاعبين كرة القدم الناشئين.

2- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير السرعة الانتقالية وبعض المهارات الاساسية الهجومية للاعبين كرة القدم الناشئين.

3- التعرف على الفروقات في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير السرعة الانتقالية وبعض المهارات الاساسية الهجومية للاعبين كرة القدم الناشئين.

### 4-1 فروض البحث:

1- وجود تأثير ايجابي للتدريب التبادلي في تطوير السرعة الانتقالية وبعض المهارات الاساسية الهجومية للاعبين كرة القدم الناشئين.

2- وجود فروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية في تطوير السرعة الانتقالية وبعض المهارات الاساسية الهجومية للاعبين كرة القدم الناشئين.

3- وجود الفروقات في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير السرعة الانتقالية وبعض المهارات الاساسية الهجومية للاعبين كرة القدم الناشئين.

### 5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبي نادي الميناء بكرة القدم الناشئين .

2-5-1 المجال المكاني : ملعب نادي الميناء الرياضي بكرة القدم .

3-5-1 المجال الزمني: المدة من 2023/11/5 ولغاية 2024/1/9

**3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :****1-3 منهج البحث:**

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو التصميم المجموعات المتكافئة ( الضابطة والتجريبية) لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

**2-3 مجتمع البحث وأهميته :**

حدد مجتمع البحث بلاعبى فريق نادي الميناء بكرة القدم الناشئين والبالغ عدد (30) لاعب والتي تم اختيارهم بالطريقة العمدية كونهم مشاركين بالدوري المحلي للموسم 2022-2023. وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية أيضا بلاعبى التشكيلة الأساسية والبالغ عددهم (20) لاعب ، بعد استبعاد اللاعبين الغير ملتزمين بالاختبارات وهم يشكلون نسبة (66.66%)، وتم تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين ( ضابطة وتجريبية ) إذ أصبح عدد كل مجموعة (10) لاعبين وتم أيجاد التجانس والتكافؤ للمجموعتين حسب الجدول (1).

**جدول (1)**

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيم ت المحتسب ة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الاختبارات
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
غير معنوي	0.695	3.26	0.996	30.55	2.959	0.895	30.24	الوزن /كغم
غير معنوي	0.621	1.554	1.875	120.65	2.905	1.745	120.12	الطول/ سم
غير معنوي	0.358	7.392	0.534	7.224	6.104	0.436	7.142	السرعة الانتقالية/ ثانية
غير معنوي	0.562	3.535	0.731	20.674	3.863	0.791	20.472	الدرجة / ثانية
غير معنوي	0.437	11.921	0.662	5.553	10.245	0.556	5.427	المناوله/ درجة
غير معنوي	0.785	5.942	0.698	11.745	6.49	0.745	11.478	التهديف/ درجة

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

**3-3 وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث :****1-3-3 وسائل جمع البيانات**

1-المصادر العربية والأجنبية.

2-الملاحظة العلمية

3-الاختبارات المستخدمة

**2-3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة**

1-ساعة توقيت.2-شريط قياس.3-ميزان طبي.4-كرات قدم.5-ملعب كرة قدم

**4-3 إجراءات البحث :****1-4-3 تحديد متغيرات البحث:**

من خلال خبرة الباحثان الميدانية والتدريبية وجدا هذه المتغيرات ضرورية للاعبين لكرة قدم وعليه تم اختيارها وجراء القياسات حولها. 1-السرعة الانتقالية. 2-الدرجة. 3-المناولة. 4-التهديف.

**2-4-3 اختبارات متغيرات البحث:****1-2-4-3 اختبار السرعة الانتقالية (10 : 209)**

اسم الاختبار : ركض (30) متر من البدء الطائر.

الغرض من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية.

**الأدوات اللازمة:** مضمار لألعاب القوى أو منطقة فضاء طولها لا يقل عن 50م، وعرضها لا يقل عن 5 أمتار، ساعة توقيت عدد (2).

**الإجراءات:** تحدد منطقة إجراء الاختبار بثلاثة خطوط، خط بداية أول وخط بداية ثان على بعد 10م من الخط الأول، وخط نهاية على بعد 30م من الخط الثاني و40م من الخط الأول.  
- تخطط بالمنطقة مجالين لأجراء الاختبار.

**وصف الأداء:**

- يبدأ الاختبار بأن يتخذ كل مختبر وضع الاستعداد خلف الخط الأول .  
- عندما يعطي الأذن بإشارة البدء ،يقوم المختبر بالجري بسرعة تزايديه تصل إلى أقصى مدى لها عند خط البدء الثاني .  
- يخصص لكل مختبر مراقباً يتخذ مكانه عند خط البدء الثاني ،ويقف المراقب رافعاً إحدى ذراعيه لأعلى ،وعندما يقطع المختبر خط البدء الثاني ،يقوم المراقب بخفض ذراعه ،للأسفل بسرعة ،وحيث يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة مع هذه الإشارة .

- وعندما يقطع المختبر خط النهاية يقوم الميقاتي بإيقاف الساعة وحساب الزمن الذي يستغرقه المختبر ما بين الإشارة التي يعطيها المراقب ولحظة اجتيازه خط النهاية، كما هو موضح في شكل(1).

### 3-2-4-3-2-2-4-3 الدرحة بالكرة في خط متعرج بين القوائم (6: 261) :

- **الغرض من الاختبار:** قياس مدى مقدرة اللاعب على الدرحة 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 الدرحة في خط متعرج بين القوائم .

### 3-2-4-3-3-2-4-3 اختبار قياس دقة المناولة (3: 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 × 63 سم) .

- **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

### 3-2-4-3-4-2-4-3 اختبار تهديف الكرات (1: 108) .

- **الغرض من الاختبار:** قياس دقة التهديف .

- **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 التهديف 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 تهديف الكرات السبع وعلى النحو الآتي :

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

### 3-4-3 التجربة الاستطلاعية:

اجري الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ 2023/11/5 على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق بعض التمرينات لغرض تقنينها ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث وإيجاد مكونات الحمل التدريبي.

### 5-3 التجربة الميدانية :

1-5-3 الاختبارات القبليّة : أجريت بتاريخ 2023/11/12

### 2-5-3 التدريب المستخدم:

تم وضع مجموعة من التمرينات الخاصة بالسرعة الانتقالية وتطبيقها بطريقة التدريب التبادلي للاعبين كرة القدم ، وتم تطبيق التمرينات للمجموعة التجريبية .

وتم تقنين الحمل المطلوب من ناحية الشدة والحجم والراحة وبرمجة التمرينات في برنامج

المدرّب على وفق التفصيل الآتي:

- عدد الأشهر : شهران.

- عدد الأسابيع : (8) أسابيع.

- عدد الوحدات التدريبية : (24) وحدة تدريبية.

- أيام الوحدات التدريبية : الأحد ، الثلاثاء ، الخميس.

- الشدة : تراوحت الشدة (90-100%) .

- الحجم : تم تحديد الحجم على وفق الشدة المطلوبة .

- الراحة : تم اعتماد النبض كمؤشر للراحة (بين التكرارات 120-130 ض/د) (بين المجاميع

110-120 ض/د).

وبعد إتمام التدريب بالشكل النهائي وإجراء التجربة الاستطلاعية عليه لغرض تقنين الحمل التدريبي. تم برمجته بالقسم الرئيس من الوحدات التدريبية للمدرب ، وتم تطبيقه خلال فترة الإعداد الخاص. وبدء تطبيق التدريب بتاريخ 2023/11/13 وانتهى بتاريخ 2024/1/8

**3-5-3 : الاختبارات البعدية : أجريت بتاريخ 2024/1/9**

**6-3 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

**4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشته :**

### جدول (2)

يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث.

الاختبارات	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
السرعة الانتقالية/ ثانية	7.142	6.045	0.556	1.973	معنوي
الدرجة / ثانية	20.472	19.03	0.599	2.407	معنوي
المناوله/ درجة	5.427	6.889	0.665	2.198	معنوي
التهدف/ درجة	11.478	12.887	0.599	2.352	معنوي

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

### جدول (3)

يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

الاختبارات	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
السرعة الانتقالية/ ثانية	7.224	5.07	0.754	2.856	معنوي
الدرجة / ثانية	20.674	17.34	0.885	3.767	معنوي
المناوله/ درجة	5.553	8.234	0.864	3.103	معنوي
التهدف/ درجة	11.745	14.235	0.665	3.744	معنوي

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

## جدول (4)

يوضح نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

مستوى الدلالة	قيم ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات
		ع	س البعدي	ع	س البعدي	
معنوي	4.096	0.551	5.07	0.457	6.045	السرعة الانتقالية/ ثانية
معنوي	6.897	0.567	17.34	0.471	19.03	الدرجة / ثانية
معنوي	3.413	0.886	8.234	0.784	6.889	المناوله/ درجة
معنوي	3.456	0.865	14.235	0.791	12.887	التهديف/ درجة

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

من خلال ملاحظة الجدولين (2) و(3) تبين لنا أن جميع المتغيرات والبحث وللمجموعتين الضابطة والتجريبية قد حصلت لها تطور في السرعة الانتقالية والمهارات الأساسية بكرة القدم وذلك من خلال الفروقات المعنوية بين قيم (T) المحتسبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعدية . ولهذا نجد ان التنوع بالتدريب واساليبه يساعد احدهما الاخر في رفع المستوى البدني المطلوب والمهاري ولهذا يرى يشير(كمال الربضي،2001) في ذلك إلى أن " التنوع في الأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن في التكامل البدني، ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب" (4: 126).

كذلك ان هدف علم التدريب الرياضي بغض النظر عن نوع الاسلوب المستخدم هو يعمل على رفع المستوى البدني والمهاري المطلوبة لخصوصية اللعبة وكما يراه مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري (2010) " إن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الانجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي تخصص فيه اللاعب" (7 : 22). كما إن التخطيط السليم والمبرمج واستخدام التمرينات الهادفة تساعد على تطور الجانب البدني إذ يذكر مهند عبد الستار (2001) " هناك حقيقة علمية لا بد 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 وعند ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين إذ إن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الأسس العلمية تعمل على تطور المستوى البدني والمهاري للاعبين" (5 : 89).

ومن خلال ملاحظة جدول (4) تبين لنا تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة ويعود سبب ذلك الى التدريب المستخدم وهو التدريب التبادلي الذي ساعد على تطور السرعة الانتقالية وكذلك يرجع إلى تخطيط الصحيح في تطبيق تمرينات تواكب المنافسة ويرى (محمد رضا إبراهيم 2008) " إن حالات التدريب الرياضي تتوقف على مقدار مستوى تنمية مكوناتها كلما ارتفع مستوى الانجاز طبقا لاحتياجات السباق " (8 :164).

بينما يؤكد محمد عبد الله (1997) " إن إعطاء تمارين منتظمة تتفق والأسلوب العلمي الصحيح يعزز زيادة كفاءة المجاميع العضلية المشتركة في أداء المهارات الحركية والصفات البدنية التي يكتسبها اللاعب أثناء التدريب " (10 :42).

ويذكر (عبد علي نصيف) (1988) " يرتفع مستوى الانجاز الرياضي بسرعة في أثناء استعمال تمارين جديدة لم يتعود عليها الرياضي وتحمل جرعات خاصة " (2 :105).

كما يرى الباحثان إن تطوير السرعة الانتقالية يعمل على رفع القدرة للقيام بأداء الواجبات الحركية داخل الملعب عن طريق الانتقال والاداء المهاري والتفوق على المنافس من خلال مواجهته والتخلص منه وهذا ما أكده محمد لطفي (1986) "إن اكتساب الرياضي لعدد كبير من المهارات الحركية والقدرات البدنية يعتبر أساسا لتطوير وترقية سرعة الاستجابة وسرعة الأداء " (11 :450).

### 5-الاستنتاجات والتوصيات:

#### 1-5 الاستنتاجات :

1- التدريب التبادلي له اهمية كبيرة في رفع مستوى السرعة الانتقالية والأداء المهاري بكرة القدم للصالات للناشئين .

2- السرعة الانتقالية عنصر مهم وفعال للاعب كرة القدم كونها تساعد على الانتقال السريع ورفع مستوى الاداء المهاري الهجومي.

#### 2-5 التوصيات :

1-اعتماد التدريب التبادلي لما له اهمية كبيرة في رفع مستوى السرعة الانتقالية والأداء المهاري بكرة القدم للصالات للناشئين .

2- التأكيد على تدريبات السرعة الانتقالية كونها عنصر مهم وفعال للاعب كرة القدم وتساعد على الانتقال السريع ورفع مستوى الاداء المهاري الهجومي.

**المصادر :**

- 1- رعد حسين حمزة . تأثير تمرينات خاصة في تطوير التحمل الخاص وعلاقته بالأداء المهاري بكرة القدم : أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2003 .
  - 2- عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين. مبادئ التدريب الرياضي : مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1988.
  - 3-غانم الصميدعي وآخرون : الإحصاء والاختبارات في المجال الرياضي ، ط1 ، أبريل ، بدون مطبعة ، 2010 .
  - 4-كمال جميل الربضي. التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين: عمان، دار المطبوعات للنشر، 2001.
  - 5- مهند عبد الستار العاني : تأثير برنامج مقترح لبعض الصفات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001.
  - 6-مفتي ابراهيم . الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم : القاهرة دار الفكر العربي، 1994 .
  - 7- مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري . اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي : ط1، عمان ، الوراق للنشر والتوزيع ، 2010.
  - 8- محمد رضا إبراهيم المدامغة . التطبيق الميداني لنظريات وطرق التدريب الرياضي : بغداد ، المكتبة الوطنية، 2008 .
  - 9-محمد عبد الله . تعلم وتدريب الملائمة : مطبعة التعليم العالي ، الموصل ، 1997.
  - 10-محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. اختبارات الأداء الحركي : ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001، ص209. اختبار السرعة
  - 11-محمد لطفي طه . خصائص تطوير دقة رد الفعل البصري على هدف متحرك : بحث منشور ، المؤتمر العلمي الثاني لكليات التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، 1986 .
  - 12-وجدي مصطفى الفاتح ، ومحمد لطفي السيد . الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب : دار الهدى للنشر والتوزيع ، المينا ، 2002 .
- 13/[https://fr.wikipedia.org/wiki/Entra%C3%AEnement\\_fractionn%C3%A9#Gi](https://fr.wikipedia.org/wiki/Entra%C3%AEnement_fractionn%C3%A9#Gi) 13h2015 /12 /10 ndre

## ملحق (1)

## نموذج الوحدات التدريبية

الشدة: 90 %

الأسبوع : الأول

زمن التمرينات الكلي : 20-22 دقيقة

الوحدة التدريبية (1)

الراحة		الحجم	التمرينات	الزمن دقيقة	القسم
بين المجاميع	بين التكرارات				
رجوع النبض (120-110) ض/د	رجوع النبض (130-120) ض/د	3×2	1-الركض السريع الى ربع الملعب بدون كرة والعودة بالكرة .	1.54	الرئيس
		3×2	2- الركض السريع الى منتصف الملعب والعودة مشي .	1.4	
		3×2	3- الركض السريع من الخط الجانبي الى الخط الجانبي الاخر والعودة مشي.	1.5	
		4×2	4- الركض السريع مسافة 30 متر و ثم دحرجة سريعة 30 متر و ثم ركض سريع بدون كرة 30متر والعودة مشي	1.6	