

تأثير تمارين خاصة بالاسلوب المتقطع (قصير- قصير) في بعض القدرات البدنية والمهارية

للاعبي كرة القدم للشباب بأعمار (17_19) سنة

م.م ارشد ظافر عبد الصاحب، م.م ذوالفقار عزيز حلو

¹ جامعة القادسية /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، العراق.

² جامعة القادسية / كلية علوم الحاسوب وتكنولوجيا المعلومات، العراق.

*الايمل: dhulfiqar.albarkaavi@qu.edu.iq

تاريخ نشر: 2026/03/25

تاريخ استلام: 2026/01/14

المخلص

تعد كرة القدم من الالعاب التي شهدت تطورا ملحوظا في اداء اللاعبين وقدرتهم على تقديم مستويات متميزة من خلال قدرتهم لتقديم افضل مستوى مهاري على طوال وقت المباراة مما يدل على تطور قابليتهم المختلفة منها البدنية والمهارية. وهناك تمارين عدة ومتنوعة ساعدت في تطور هذه اللعبة ومن هذه التمارين هو استخدام (تمارين متقطعة (قصير - قصير) التي تقوم على اساس تمارين مقارنة لأداء اللاعب اثناء المباراة، هدف الدراسة الى اعداد تمارين بالاسلوب المتقطع (قصير - قصير) وتأثيرها في تطوير بعض القدرات البدنية (السرعة القصوى، القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة) والمهارية (الدرجة والمناولة و التهديف) للاعبين كرة القدم للشباب . استخدم الباحث المنهج التجريبي بالاسلوب المجموعات المتكافئة على لاعبي نادي الاتفاق الرياضي بكرة القدم والبالغ عددهم (20) شاب بعد ان تم تقسيم العينة الى مجموعتين التجريبيه والضابطة وبواقع (10) لاعبين في كل مجموعة وتم تكافؤ المجموعتين بمتغيرات الدراسة، وخضعت المجموعة الى تمارين خاصة بالاسلوب المتقطع (قصير - قصير) لمدة (8) اسبوع وبواقع (3) وحدات تدريبية بالاسبوع ومن خلال النتائج استنتج الباحث ان للتمارين الخاصة بالاسلوب المتقطع (قصير - قصير) تأثيرا ايجابياً في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية قيد الدراسة (السرعة القصوى، القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة) و بعض المهارات (الدرجة والمناولة و التهديف).

الكلمات المفتاحية:

تمارين خاصة بالاسلوب المتقطع قصير، القدرات البدنية والمهارية.



The Effect of Special Exercises Using the Short–Short Interval Method on Some Physical and Skill Abilities of Youth Soccer Players Aged (17–19) Years

Asst. Lect. Arshad Dhafer Abdul Sahib ,Asst. Lect. Dhulfiqar Aziz Halwas

¹ University of Al-Qadisiyah / College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.

² University of Al-Qadisiyah / College of Computer Science and Information Technology, Iraq.

¹ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-7469-9343>

²ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-9464-452>

*Corresponding author: dhulfiqar.albarkaayi@qu.edu.iq

Received: 14-01-2026

Publication: 25-03-2026

Abstract

Football is one of the games that has witnessed a remarkable development in the performance of players and their ability to provide distinct levels through their ability to provide the best skill level throughout the game ,which indicates the development of their various physical and skill capabilities. There are many and varied exercises that helped in the development of this game ,and one of these exercises is the use of (intermittent exercises (short – short) ,which is based on exercises that are close to the player's performance during the game ,the goal of the study is to prepare exercises in the intermittent style (short – short) and their impact on the development of some physical abilities (maximum speed ,explosive power ,strength marked by speed) and skill(rolling ,handling and scoring) for youth football players . The researcher used the experimental method using the method of equal groups on the players of the agreement Sports Football Club ,numbering (20) young people after the sample was divided into two experimental and control groups ,with (10) players for each group ,and the two groups were equated with the study variables ,and the group underwent special exercises in the intermittent style (short – short) for (8) week and with (3) training units per week ,and through the results ,the researcher concluded that – Short) a positive impact on the development of some physical and skill abilities under study (maximum speed ,explosive power ,speed-marked strength) and some skills (rolling , handling and scoring.

Keywords:

Short-Interval Training Exercises ,Physical and Technical Abilities.



1- التعريف بالبحث:**1-1 مقدمة البحث واهميته:**

أن التطور الذي يحصل في المجال الرياضي والتقدم في المستويات وتحقيق ارقام عالمية جاء نتيجةً لعوامل كثيرة اجتمعت للوصول بالرياضي الى المستوى المتميز في الجانبين البدني والمهاري، ومنها استخدام وسائل تدريبية مختلفة اعتمدت على التنوع في التدريبات التي من شأنها رفع المستوى البدني والمهاري للاعبين ، فضلا عن الجانب الخططي والنفسي والتربوي، وان ارتباط العملية التدريبية مع بعض العلوم (علم التدريب ، علم النفس ، الطب الرياضي....) هو من العوامل الاخرى التي ساعدت على تطور المستويات لدى اللاعبين . حيث ان لعبة كرة القدم الاكثر شعبية في العالم ويمكن ممارستها في العديد من الاماكن دون الحاجة الى الادوات او الاجهزة الخاصة ، كما تعد هذه اللعبة من الالعاب التي شهدت تطورا ملحوظا في اداء اللاعبين وقدرتهم على تقديم مستويات متميزة من خلال قدرتهم لتقديم افضل مستوى مهاري على طوال وقت المباراة مما يدل على تطور قابليتهم المختلفة منها البدنية والمهارية. وهناك تمارين عدة ومتنوعة ساعدت في تطور هذه اللعبة ومن هذه التمارينات هو استخدام (تمارين متقطعة (قصير – قصير) التي تقوم على اساس تمارينات مقاربة لأداء اللاعب اثناء المباراة، اذ تعد فئة الشباب بأعمار (17-19) سنة تعتبر من الفئات المهمة التي يجب التركيز عليها ومحاولة تطويرها باستخدام وسائل متنوعة لتطوير قابلية اللاعب البدنية والمهارية التي تكون له دعامة من اجل الارتقاء بالمستوى الذي يساعده في التأهل الى مرحلة المتقدمين بجدارة. وتكمن اهمية البحث في استخدام هذه التمارينات المتقطعة (قصير – قصير) الخاصة كوسيلة تدريبية مساعدة هي محاولة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية لكرة القدم قد تسهم في الارتقاء ببعض قدرات اللاعبين منها البدنية والمهارية وذلك للوصول الى احسن المستويات.

1- 2 مشكلة البحث:

ان البحث عن اساليب متنوعة للتدريب في اي لعبة قد يسهم في تطور الصفات البدنية والمهارية عند اللاعبين الذي يؤدي بالتالي الى تطور مستوى الاداء اثناء المباراة . ومن واقع الخبرة والتجربة الذي اكتسبها الباحث كونه لاعب كرة قدم، ومن خلال المشاهدة و المتابعة لفرق الشباب بأعمار (17-19) سنة؛ فقد لاحظ ان هنالك قصور في بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية خاصة في جانب سرعة اللعب وانتقال الكرة لدى اللاعبين ويفسر الباحث ذلك الى اسباب عدة احدها هو انخفاض امستوى التنوع في التطبيقات والاساليب التدريبية. لذا ارتأى الباحث الخوض في دراسة هذه المشكلة من خلال اعداد تمارينات بالأسلوب المتقطع (قصير – قصير) وتطبيقها اثناء الوحدات التدريبية عسى ان تسهم في تحسين و تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين في لعبة كرة القدم .



2-1 أهداف البحث:**يهدف الباحث الى:**

1 - اعداد تمارينات بالأسلوب المتقطع (قصير - قصير) في تطوير بعض القدرات البدنيه (سرعة القصى، قوة الانفجارية، قوة المميزه بالسرعة) والمهارية (الدرجة والمناولة و التهديف) للاعبى كرة القدم للشباب

2-التعرف على تأثير التمارينات المتقطعة (قصير - قصير) في تطوير بعض القدرات البدنيه والمهارية للاعبى كرة القدم للشباب.

3-التعرف على تأثير التمارينات المتقطعة (قصير - قصير) في تطوير بعض القدرات البدنيه والمهارية للاعبى كرة القدم للشباب .

3-1 فروض البحث:

1-ان للتمرينات المتقطعة (قصير - قصير) تأثيراً ايجابياً في تطوير بعض القدرات البدنيه للاعبى كرة القدم للشباب

2-ان للتمرينات المتقطعة (قصير - قصير) تأثيراً ايجابياً في تطوير بعض القدرات المهارية للاعبى كرة القدم للشباب

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: شباب نادي الاتفاق الرياضي

2-5-1 المجال الزماني: للمدة من 2025/ 4/22 لغاية 2025/7/10

3-5-1 المجال المكاني: ملعب نادي الاتفاق الرياضي

1 - 6 تحديد المصطلحات:

التدريب المتقطع القصير - القصير (Short-Short Intermittent Training) "إلى نوع من التدريب الرياضي الذي يتميز بالجهد القصير :فترات العمل أو الجهد تكون قصيرة جداً، الراحة القصيرة، تتبعها فترات راحة أو استشفاء تكون قصيرة أيضاً.

1-2 منهج البحث وجراءته الميدانية:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة المراد معالجتها وذلك لتحقيق أهداف البحث وفروضه، حيث أن المنهج التجريبي " يقوم على احداث متغيرات مقصودة لحدث وضبط الشروط المحددة لظاهرة ما ، ثم ملاحظة ما يطرأ من التغيرات الناتجة في الحادث نفسها وتفسيرها " (1:323)



حيث ان استخدم الباحث أسلوب (المجموعتين المتكافئتين) وهما المجموعة الضابطة والتجريبية بحيث تكون المجموعتان " متكافئتان تماماً في ظروفهما جميعها ما عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر في المجموعة التجريبية " (2: 99)

2-2 مجتمع وعينة البحث

تم تحديد مجتمع البحث المتمثلة بلاعبي نادي الاتفاق الرياضي (فئة الشباب) بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (22) لاعباً، وتم اختيار عينة الدراسة (20) لاعباً من أصل مجتمع البحث واستبعاد (2) لاعباً بسبب الإصابة وهي تمثل نسبة (9.10%) من المجتمع، بالطريقة العشوائية (طريقة القرعة) تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (10) لاعبين، بعد ان تم تكافؤ المجموعتين في متغيرات الدراسة وللتحقق من تكافؤ العينة، قام الباحث بمعالجة نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بالوسائل الإحصائية المناسبة إذ أظهرت جميعها عشوائية وكما موضح في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية في اختبارات التكافؤ والتجانس للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الدالة	قيمة ت الجداولية*	قيمة ت المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		القياسات والاختبارات	ت	
			ع	س	ع	س			
عشوائي	2.1	0.156	5.902	182	5.533	181	الطول (سم)	1.	التجانس
عشوائي		0.352	2.311	68.70	2.750	68.30	الوزن (كغم)	2.	
عشوائي		0.293	0.875	18.100	0.632	18.200	العمر (سنة)	3.	
عشوائي	2.1	0.096	0.261	4.086	0.296	4.074	ركض (30م) من البداية الطائفة / ثا	1.	التكافؤ
عشوائي		0.195	1.873	39.00	1.546	39.150	الحجل لمدة (10ثا) للأمام / م	2.	
عشوائي		0.521	6.356	33.8	4.677	35.1	القفز العمود من الثبات / سم	3.	
عشوائي		0.820	1.088	16.529	0.620	16.204	درجة الكرة بين الشواخص من خط الهدف إلى خط الجزاء	4.	



							(16.5م) والعودة إلى خط الهدف / ثا		
عشوائي		0.497	0.948	8.7	0.894	8.5	المناولة المرتدة على الجدار لمدة (20ثا) / تكرار	.5	
عشوائي		0.490	0.948	7.7	0.875	7.9	ركل الكرة نحو الهدف المرسوم على الحائط لمدة (20ثا) / تكرار	.6	

* قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى دلالة (0.05) .

2-3 وسائل جمع المعلومات

استخدم الباحث الوسائل التالية:

1. المصادر العربية والأجنبية .
 2. الاختبارات والقياسات .
 3. التجربة الاستطلاعية .
 4. الأجهزة والأدوات المستخدمة .
- ← ساعة توقيت الكترونية عدد (2) نوع (Smtwtfs / Js. 316) .
- ← شريط قياس الطول، ميزان الكرتوني لقياس الوزن .
- ← شريط قياس.
- ← شواخص عدد (10) .
- ← كرات قدم عدد (10) .
- ← أوتاد عدد (8) .
- ← حواجز عدد (20) .
- ← مساطب عدد (4) .
- ← ملعب كرة قدم .



4-2 إجراءات البحث**1-4-2 تحديد المهارات الأساسية بكرة القدم**

قام الباحث باستطلاع آراء ذوي الاختصاص حول أهم المهارات الأساسية بكرة القدم حسب أهميتها وأولويتها بالتدريب وتناسب مع موضوع البحث

2-4-2 الاختبارات

قام الباحث بتحديد الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالبحث ، إذ شملت الاختبارات البدنية (السرعة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية، فيما اشتملت الاختبارات المهارية على (الدرجة والمناولة والتهديف)

1-2-4-2 اختبارات القوة السريعة

أولاً: اختبار ركض (30م) من البداية الطائرة (3: 81)

أسم الاختبار: ركض (30م) من البداية الطائرة .

هدف الاختبار: قياس السرعة القصوى .

وصف الاختبار: يتمركز اللاعب خلف الشاخص الأول وبمجرد سماع الصافرة يبدأ بالركض حتى يصل إلى الشاخص الثاني الذي يبعد (20م) عن الشاخص الأول ويستمر بالركض حتى يصل إلى الشاخص الثالث الذي يبعد (30م) عن الشاخص الثاني بحيث تكون المسافة الكلية التي يقطعها اللاعب (50م)، وكما موضح في الشكل .

التسجيل: يسجل للاعب الوقت بالثانية وأجزاء الثانية منذ لحظة الوصول إلى الشاخص الثاني وحتى النهاية أي مسافة (30م) .

ثانياً: اختبار الحجل لمدة (10ثا) للأمام (4: 28)

أسم الاختبار: الحجل لمدة (10ثا) للأمام .

هدف الاختبار: لقياس قوة عضلات الرجلين .

وصف الاختبار:

- يبدأ اللاعب من خلف خط البداية، وعند سماع الصافرة يقوم بالحجل على إحدى الرجلين ليقطع أطول مسافة محتمل خلال (10) ثوانٍ .
- تعطى محاولتان للاعب وتؤخذ أفضل محاولة.
- التسجيل: يتم قياس المسافة المقطوعة عن طريق شريط القياس ولأقرب متر وأجزائه .



ثالثاً: اختبار القفز العمودي من الثبات (5:45)

أسم الاختبار: القفز من الثبات بشكل عمودي .

هدف الاختبار: لقياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .

وصف الاختبار:

- يضع اللاعب أصابع يده في البورك ثم يقف مواجهاً للحائط ويمد الذراعين عالياً لأقصى ما يمكن ويحدد إشارة على الحائط مع ملاحظة عدم رفع الكعب من الأرض، ويسجل الرقم الذي تم وضع إشارة أمامه .

التسجيل: تعبر المسافة بين العلامتين (1 و2) عن معدل ما يتمتع به المختبر من القوة الانفجارية مقاسه بالسنتيمتر .

2-2-4-2 الاختبارات المهارية**أولاً: الدرجة بالكرة (6:35)**

أسم الاختبار: درجة الكرة بين الشواخص من خط الهدف إلى خط الجزاء (16.5م) والعودة إلى خط الهدف .

هدف الاختبار: لقياس سرعة الدرجة، المقدره على سرعة الدرجة عند تغير الاتجاه .

إجراءات الاختبار: تثبت الشواخص الـ (6) على الأرض وتكون المسافة بين شاخص وآخر (2.5م) والمسافة بين الشاخص رقم (1) وخط الهدف (4 م)

وصف الاختبار:

- يبدأ اللاعب من خط الهدف وعند إعطاء الامر بدء يقوم بدرجة الكرة من بين الشواخص ذهاباً وإياباً إذ يبدأ المرور على يسار الشاخص الأول .

- يعطى لكل لاعب محاولتين وتأخذ المحاولة الأفضل .

التسجيل: يسجل الزمن المستغرق للاعب ذهاباً وإياباً، وتسجل المحاولة الأفضل بواسطة أقل زمن سجله في المحاولة .

ثانياً: اختبار المناولة المرتدة (6:57)

أسم الاختبار: المناولة المرتدة على الجدار لمدة (20ثا) .

هدف الاختبار: لقياس سرعة المناولة .

الأدوات اللازمة: جدار أملس يؤشر عليه منطقة (1.5م × 2.20م) ويحدد خط أمام الجدار على بعد (5م) وكرات قدم عدد (3) وساعة توقيت الكترونية عدد (2) .



وصف الاختبار: بعد سماع الصافرة يبدأ اللاعب الذي يقف وراء خط البداية بضرب الكرة على الجدار ويضربها مرة أخرى بعد ارتدادها من الجدار وهكذا لحين انتهاء مدة الاختبار (20ثا)،
التسجيل: يسجل عدد الضربات الصحيحة للكرة نحو الجدار خلال (20ثا) .

ثالثاً: اختبار ركل الكرة نحو الحائط (7:42)

أسم الاختبار: ضرب الكرة على الهدف المرسوم على الجدار خلال (20ثا) .
هدف الاختبار: لقياس سرعة التهديف (أكبر عدد من المرات الصحيحة في (20ثا) .
الأدوات اللازمة: كرات قدم عدد (5) وساعة توقيت وبورك وشريط قياس وحائط مرسوم عليه هدف مستطيل الشكل بقياس (3 × 6) م .

إجراءات الاختبار:

- يرسم خط من الجير (البورك) مواجهاً للحائط وموازياً له وعلى بعد (6م) منه
- يقف اللاعب خلف خط البداية مواجهاً للحائط وأمامه الكرة خلف الخط .
- يقف اللاعب بإعطاء إشارة البدء وعندما يمس اللاعب الكرة بالقدم يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة.

وصف الاختبار:

- يبدأ اللاعب بضرب الكرة عن طريقة القدم لتوجيهها ضمن حدود جدار الصد فقط بدقة وبأسرع ما يمكن .
- حيث اذا ذهبت الكرة بعيداً عن مكان الاختبار فيمكن للاعب أن يستخدم إحدى الكرات الاحتياط بدلاً من انتظار الكرة التي ذهبت .
- يستطيع اللاعب ركل الكرة وهي في الهواء أو على الأرض بشرط أن يتم ذلك خلف خط البداية .
- فكرة الاختبار قائمة على السرعة .
- لكي يحتسب ركل الكرة بعيداً عن خط البداية، فعلى اللاعب أن يستعدّها بالقدمين أو اليدين والرجوع بها إلى خلف الخط قبل الاستمرار في الاختبار .
- التسجيل:** تحتسب درجات اللاعب مجموعة النقاط الكلية التي يحصل عليها من أكبر عدد من المرات (الركلات) الصحيحة خلال (20ثا) .



3-4-2 التجربة الاستطلاعية

التجربة الاستطلاعية " هي تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية " (8:35) ، قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2025/4/24 على عينة غير عينة البحث والتي كانت مكونة من (4) لاعبين من وهم من مجتمع البحث إذ تعد التجربة الاستطلاعية بالنسبة للباحث تدريباً علمياً للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي قد تقابله في أثناء إجراء الاختبار لتفاديها

4-4-2 الأسس العلمية للاختبارات

تم إيجاد صدق وثبات وموضوعية الاختبارات المستخدمة في البحث بعد إجراء التجربة الاستطلاعية وقبل البدء بالاختبارات القبلية علماً أن الاختبارات مقننة، وقد تم إجراء الصدق والثبات لهذه الاختبارات من أجل التأكد من ملائمتها لعينة البحث .

1-4-4-2 صدق الاختبار

أن الصدق هو " أن يقيس الاختبار ما وضع لقياسه " (9:273)، ومن خلال نتائج التطبيقين الأول والثاني تم إيجاد صدق الاختبارات عن طريق استخدام معامل الصدق الذاتي إذ أن " الصدق الذاتي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار " (10:240). وأظهرت النتائج أن القيم المحسوبة جميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (0.576) عند درجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على صدق الاختبار الموضوع، وكما مبين في الجدول (4) .

2-4-4-2 ثبات الاختبار

الثبات " هو مدى الدقة أو الإتقان أو الاتساق الذي يقيس به الاختبارات الظاهرة والتي وضعت من أجلها " (11:273) . وقد تم حساب معامل ثبات الاختبار وفق الأسس العلمية للاختبارات عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار (Test – Retest)، إذ تم إجراء الاختبار الأول في بتاريخ 2025/4/28 على (4) لاعبين من عينة الدراسة، ثم أجري الاختبار الثاني يوم السبت المصادف 2025/5/13 وفي نفس الوقت والظروف . وتم إيجاد ثبات الاختبار عن طريق قانون الارتباط البسيط (لبيرسن)، وبعد معالجة النتائج إحصائياً تبين أن جميع الاختبارات المستخدمة في البحث تتمتع بدرجة ثبات عالية وكما مبين في الجدول (2) .

الجدول (2)

يبين معامل الثبات ومعامل الصدق الذاتي للاختبارات

معامل الصدق الذاتي	معامل الثبات	الاختبارات	ت
0.95	0.91	ركض (30م) من البداية الطائفة	1.
0.92	0.85	الحجل لمدة (10ثا) للأمام	2.
0.93	0.88	القفز العمودي من الثبات	3.



0.91	0.84	درجة الكرة بين الشواخص من خط الهدف إلى خط الجزاء (16.5م) والعودة إلى خط الهدف	4.
0.89	0.80	المناوله المرتدة على الجدار لمدة (20ثا)	5.
0.94	0.89	ركل الكرة نحو الهدف المرسوم على الحائط خلال (20ثا)	6.

الدرجة الجدولية (0.576) عند درجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0.05) .

3-4-4-2 موضوعية الاختبار

الموضوعية " هي عدم تأثير الأحكام الذاتية من قبل المجرّب أو أن تتوافر الموضوعية دون التحيز والتدخل الذاتي من المجرّب فكلما زادت درجة الذاتية على أحكام الاختبار قلت الموضوعية " (8:223). إذ تم التسجيل باستخدام وحدات الزمن وعدد مرات النجاح والأمطار وأجزاء المتر، فإن هذه الاختبارات تعد ذات موضوعية جيدة .

5-4-2 الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث ولكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية وذلك بتاريخ 2025/5/4 . إذ تم إجراء الاختبارات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بتاريخ 2025/5/2، وأجريت الاختبارات المهارية في بتاريخ 2025/5/4 وللمجموعتين التجريبية والضابطة أيضاً في ملعب نادي الاتفاق الرياضي، وتضمنت الاختبارات البدنية والمهارية ما يأتي:-

1. ركض (30م) من البداية الطائرة .
2. الحجل لمدة (10ثا) للأمام .
3. القفز العمودي من الثبات .
4. درجة الكرة ذهاباً وياًباً بين الشواخص من خط الهدف إلى خط الجزاء (16.5م) .
5. المناولة المرتدة على الجدار لمدة (20ثا) .
6. ركل الكرة نحو الهدف المرسوم على الحائط خلال (20ثا) .

6-4-3 التجربة الرئيسية:

بعد إطلاع الباحث على العديد من المصادر والبحوث التي تناولت موضوع تمارين تأثير التدريب المتقطع (قصير - قصير) وأجريت التجربة الاستطلاعية على البرنامج التدريبي من أجل تحديد مستويات الشدة المناسبة ومدى ملائمة التمارين المستخدمة وطبيعة أداؤها، وتم عرض هذا البرنامج على السادة الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب الرياضي، وتم تطبيق مفردات البرنامج التدريبي على عينة البحث لمدة (8) أسابيع وخلال مرحلة الأعداد الخاص وبواقع (3) وحدات في الأسبوع)، وراعى الباحث في تطبيق مفردات البرنامج التدريبي ما يأتي:-

◀ بدأ الباحث بتطبيق مفردات التمارين الخاصة بالأسلوب المتقطع (قصير - قصير) بتاريخ 2025/5/6 ولغاية 2025/7/10، إذ بلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية .



- ◀ تم تطبيق مفردات التمرينات على (المجموعة التجريبية فقط) من قبل فريق العمل وبإشراف الباحث .
- ◀ تم احتساب مدة تطبيق والتنفيذ مفردات البرنامج التدريبي المخصصة للوحدة التدريبية الواحدة مدة زمنية وتتنحصر بين (30 – 35) د. من (بداية الجزء الأول) من القسم الرئيسي .
- ◀ تم تطبيق مفردات البرنامج التدريبي الموضوع من قبل المدرب على المجموعة الضابطة وللمدة الزمنية نفسها للمجموعة التجريبية .
- ◀ التمرينات بالأسلوب المتقطع (15-15) يكون العمل (15 ثانية): فترة من الجهد الأقصى أو شبه الأقصى، حيث يتم أداء التمرين بكثافة عالية جدًا.
- ◀ الراحة/الاستشفاء (15 ثانية): فترة من الراحة النشطة (مثل المشي الخفيف أو الجري ببطء) أو الراحة السلبية (التوقف التام) للسماح للجسم بالاستعداد للجولة التالية.
- ◀ النسبة: تكون نسبة العمل إلى الراحة 1:1 (ثانية عمل مقابل ثانية راحة).
- تم تحديد زمن الأداء بالنسبة للشدد الأخرى بناءً على قانون النسبة والتناسب لكل تمرين كما في المثال الآتي:-

القفز مع سحب الركبتين إلى الصدر بصورة متتالية (اتجاه الحركة إلى الأمام) مستوى الشدة (75%)

$$\text{زمن الأداء} = \frac{\text{الزمن القصوي} \times \text{الشدة المطلوبة}}{100}$$

$$9 \text{ زمن الأداء} = \frac{75 \times 12}{100}$$

7-4-2 الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من التجربة الرئيسية وذلك في بتاريخ 10 - 2025/7/11 للاختبارات البدنية والمهارية، وراعى الباحث توافر الظروف المشابهة نفسها ومكان الاختبارات القبلية حتى لا تؤثر على متغيرات الاختبارات البعدية لعينة البحث .

5-2 الوسائل الإحصائية

الباحث استخدم الحقيبة الإحصائية (Spss)



1-1-3 عرض نتائج الاختبارات البدنية للمجموعة الضابطة وتحليلها

الجدول (3)

يبين المتوسط الحسابي لفرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات البدنية في المجموعة الضابطة

ت	الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف هـ	قيمة (ت)		دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			الجدولية	المحسوبة	
1.	ركض (30م) من البداية / الطائرة / ثا	0.296	4.074	0.315	3.908	0.166	0.020	8.227	2.26	معنوي
2.	الحجل لمدة (10) ثواني للأمام / م	1.546	39.154	1.619	40.2	1.050	0.273	3.841		معنوي
3.	القفز العمودي من الثبات / سم	4.677	35.1	3.842	38.1	3	0.447	6.708		معنوي

* قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة (0.05) .

من الجدول (3) يتبين لنا معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية ولصالح الاختبار البعدي

2-1-3 عرض نتائج الاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية وتحليلها

الجدول (4) يبين المتوسط الحسابي لفرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات البدنية في المجموعة التجريبية

ت	الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف هـ	قيمة (ت)		دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			الجدولية	المحسوبة	
1.	ركض (30م) من البداية / الطائرة / ثا	0.261	4.086	0.030	3.214	0.872	0.085	10.192	2.26	معنوي
2.	الحجل لمدة (10) ثواني للأمام / م	1.873	39.00	2.626	43.3	4.0	0.833	4.8		معنوي
3.	القفز العمودي من الثبات / سم	6.356	33.8	4.477	44.6	10.8	1.218	8.864		معنوي

* قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة (0.05) .



من الجدول (4) يتبين لنا معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية جميعها لصالح الاختبارات البعدية

3-1-3 مناقشة نتائج الاختبارات البدنية للمجموعتين الضابطة التجريبية

من خلال ما بينه الجدول (3-4) يظهر لنا أن هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات البدنية قيد البحث، ويعزو الباحث هذا التطور الحاصل عند المجموعة الضابطة إلى استخدام تمارين بدنية خاصة بتنمية (القدرات البدنية) واستمرار افراد هذه المجموعة بالتدريب اليومي وفق التمرينات المعدة من قبل مدرب الفريق، بينما تطور المجموعة التجريبية هو نتيجة استخدام التمارين الخاصة بالأسلوب المتقطع (قصير - قصير) ويعزى الباحث ذلك إلى أثر تطبيق التمرينات بطريقة المتقطع قصير والذي يحتوي في طياته على تمارين قوة مقطعة في صورة الحجل، الوثب، والارتقاء منفذة عن طريق تخلصات بليو مترية والتي أسهمت بشكل فعال في تنمية وتطوير (القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية والسرعة القصوى) إذ أكدت العديد من المصادر العربية والأجنبية أهمية استخدام هذه التمارين لما لها من مميزات خاصة في رفع وتطوير الصفات البدنية وخاصة متغيرات الدراسة إذ يذكر (مفتي إبراهيم، 1998) " تستخدم هذه التمارين (القفز - الحجل - الوثب) في التدريب الرياضي بهدف تطوير القوة المميزة بالسرعة القوة الانفجارية والسرعة وقوة القفز " (12: 133).

2-3 عرض نتائج الاختبارات المهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها

1-2-3 عرض نتائج الاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة وتحليلها

الجدول (5)

يبين المتوسط الحسابي لفرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات المهارية في المجموعة الضابطة

ت	الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف هـ	قيمة (ت)		دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			الجدولية	المحسوبة	
1.	درجة الكرة بين الشواخص من خط الهدف إلى خط الجراء (16.5م) والعودة إلى خط الهدف / ثا	0.620	16.204	0.429	15.593	0.611	0.217	2.810	2.26	معنوي
2.	المناولة المرتدة على	0.894	8.5	1.173	10.6	2.1	0.179	11.699		معنوي



									الحائظ لمدة (20ثا) / عدد	
معنوي		4.743	0.210	1	0.994	8.9	0.875	7.9	ركل الكرة نحو الهدف المرسوم على الحائظ خلال (20ثا) / عدد	3.

3-2-2 عرض نتائج الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية وتحليلها

الجدول (6)

يبين المتوسط الحسابي لفرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات المهارية في المجموعة التجريبية

ت	الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف هـ	قيمة (ت)		دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			المحسوبة	الجدولية	
1.	درجة الكرة بين الشواخص من خط الهدف إلى خط الجزاء (16.5م) والعودة إلى خط الهدف / ثا	1.088	16.529	0.721	14.595	1.934	0.439	4.403	2.26	معنوي
2.	المناولة المرتدة على الحائظ لمدة (20ثا) / عدد	0.948	8.7	1.429	13.4	4.7	0.395	11.874		معنوي
3.	ركل الكرة نحو الهدف المرسوم على الحائظ خلال (20ثا) / عدد	0.948	7.7	1.523	11.1	3.4	0.266	12.750		معنوي

* قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة (0.05) .

من الجدول (6) يتبين لنا معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية ولصالح الاختبارات البعدية .

3-2-3 مناقشة نتائج الاختبارات المهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

يتضح لنا من الجدولين (5-6) أن هناك تطوراً ذا دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات المهارية قيد البحث .

ويعزو الباحث التطور الحاصل لدى المجموعة الضابطة نتيجة استمرار اللاعبين في التدريب على وفق المنهج المعد من قبل مدرب الفريق وهذا ناتج طبيعي، إذ أن بناء أي منهج واستمرار اللاعب في العمل على التدريب يحسن ويطور أي (صفة أو مهارة) معدة ضمن المنهج التدريبي. أما



فيما يخص المجموعة التجريبية فإن التطور الحاصل هو نتيجةً لتطبيق التمارين الخاصة بالأسلوب المتقطع (قصير – قصير) والذي ضم تمارين حبل ووثب نفذت بتفصالات بليومترية، إذا ما قورنت بالأساليب التدريبية الكلاسيكية المستعملة في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى لدى المجموعة الضابطة، والتي تنتهج عادة أسلوب التدريب بالأثقال، والذي لا يلي المتطلبات الأساسية للاعب كرة القدم الحديثة المعدة من قبل الباحث بشكل يناسب المرحلة العمرية، إذ أن تطور الصفات البدنية سيكون له الأثر الواضح في تطور مستوى أداء المهارات قيد البحث من خلال اختيار التدريب على التمارين الخاصة التي تتناسب مع طبيعة عينة البحث " حيث ان اختيار التمرينات المناسبة تصل المدرب الى تطوير الصفات البدنية وتعمل ايضا الوقت نفسه على إتقان اللاعب للمهارات " (13:46) ويرجع السبب في ذلك ايضا إلى أن تنمية الصفات البدنية قيد البحث كان نتيجة استخدام تمارين متقطعة قصيرة وبشدد عالية والتي وضعت بشكل علمي مدروس مما أدت إلى تطوير فاعلية الأداء المهاري إذ أن الترتيب الصحيح والمنظم الذي يعتمد التأكيد على الأداء الصحيح وتعويد اللاعبين على سرعة التصرف في الوقت المناسب والذي له أهمية كبيرة في تطوير الأداء المهاري الصحيح. الملاحظ من خلال الفروق المعنوية الملاحظة من قيم "ت" المحسوبة، نستطيع القول أن تدريبات المختلفة والمستخدمة أثناء فترة التدريب والمطبقة على العينة التجريبية، كان لها دور مؤثر وفعال في تطوير القدرات مهارية عند أفراد العينة المبحوثة، وهذا جراء العلاقة الموجودة بين التطور في القدرات البدنية والذي صاحبها تطور في الأداء المهاري، وفقا لما جاء به أبو العلا أحمد عبد الفتاح والذي يقول "أن تحسين تحمل الأداء للاعب كرة القدم له تأثير في مقدرة اللاعب لتكرار جهد أقصى ورفع معدل اللعب أثناء المباراة، والذي يؤدي بالتقليل من انخفاض الإداء المهاري" (14:155) .



3-3 عرض نتائج الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية وتحليلها ومناقشتها

1-3-3 عرض نتائج الاختبارات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية وتحليلها

الجدول (7)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات البدنية في الاختبارات البعدية

ت	الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)	
		س	ع	س	ع	المحسوبة	الجدولية*
1.	ركض (30م) من البداية الطائفة	3.908	0.315	3.214	0.030	6.926	
2.	الحجل لمدة (10) ثواني للأمام	40.2	1.619	43.3	2.626	3.177	2.1
3.	القفز العمودي من الثبات	38.1	3.842	44.6	4.477	3.484	

* قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى دلالة (0.05).

من الجدول (7) يتبين لنا معنوية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية البعدية، ولصالح المجموعة التجريبية.

2-3-3 عرض نتائج الاختبارات المهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية وتحليلها

الجدول (8)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات المهارية في الاختبارات البعدية

ت	الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)	
		س	ع	س	ع	المحسوبة	الجدولية*
1.	درجة الكرة بين الشواخص من خط الهدف إلى خط الجزاء (16.5م) والعودة إلى خط الهدف	15.593	0.429	14.595	0.721	3.757	
2.	المناوله المرتدة على الحائط لمدة (20ثا)	10.6	1.173	13.4	1.429	4.786	2.1
3.	ركل الكرة نحو الهدف المرسوم على الحائط خلال (20ثا)	8.9	0.994	11.1	1.523	3.823	

* قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى دلالة (0.05).



من الجدول (8) يتبين لنا معنوية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية البعدية، و لصالح المجموعة التجريبية.

3-3-3 مناقشة نتائج الاختبارات البدنية والمهارية للمجموعتين الضابطة التجريبية في الاختبارات البعدية

من الجدول (7-8) يتبين لنا وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث ذلك الى أثر تطبيق التمرينات المقترحة بطريقة المتقطع قصير (15—15) والذي يحتوي على تمارين قوة متقطعة في صورة الحجل، القفز والارتقاء، والتي تكون قاعدتها تقصات عضلية بليومترية لكن تتضمنها تمارين راحة في شكل مجموعات تدوم حتى 8 دقائق عمل بشدة 100% من (VMA) تعقبها راحة بين المجموعات (Blocs) تصل إلى 7 --10 دقائق، حسب ماتطرق اليه (سايجي فؤاد واخرون) بإحداث تكيف فسيولوجي (neuromusculaires) مصاحب لتخزين طاقة، مما يعطي اقتصاد للطاقة لدى لاعبي كرة القدم سواء كان هذا العمل كمي أو نوعي (15: 55). كما أن طريقة " التدريب المنقطع القصير تضمن عدم زيادة في انتاج اللاكتات بسبب تفرغ الاكسجين والهيموغلوبين واعادة تجديده عند الاسترجاع، وهذا ما يوفره التدريب المتقطع 15-15 " حسب ماذكرة (منصوري) (16: 99) وكما أن "التناوب الموجود في تمارين التدريب المنقطع قصير يسمح بإنتاج تكيفات ايجابية من الناحية العصبية على مستوى الألياف السريعة" (17: 77). وبناء على هذا نستنتج بأن طريقة التدريب المنقطع 15—15 أثرت على القوة الانفجارية لدى المجموعة التجريبية " لذا فقد وضعت هذه التمرينات في بداية الوحدة التدريبية إذ أن اللاعب يكون غير متعب وحهازه العصبي في استرخاء عالٍ مما يسمح بأن تؤدي هذه التمرينات بالشكل المطلوب والصحيح، وهذا ما أكده (محمد حسن علاوي) "حول أسس ومبادئ تطبيق تلك التمرينات " أن ممارسة هذه التمرينات يجب أن تكون في الجزء الأول من الوحدة التدريبية بعد الإحماء مباشرة" (18: 68) . وعند مشاهدة الجدول (7-8) نلاحظ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية ولصالح المجموعة التجريبية لأن قيم الأوساط الحسابية كانت لصالحها، ويرجع السبب في ذلك إلى أن تنمية الصفات البدنية قيد البحث كان نتيجة استخدام التمرينات المقترحة بطريقة المتقطع قصير (15—15) والذي يحتوي على تمارين قوة متقطعة في صورة الحجل، القفز والارتقاء التي وضعت بشكل علمي مدروس مما أدت إلى تطوير فاعلية الأداء المهاري إذ أن الترتيب الصحيح والمنظم الذي يعتمد التأكيد على الأداء الصحيح وتعود اللاعبين على سرعة التصرف بالوقت المناسب. والذي له أهمية كبيرة في



تطوير الأداء المهاري الصحيح " إذ يعلم اللاعب أن يفكر ويصوب بسرعة، أما التفكير البطيء والتردد فيسمح للمنافس أو المدافع من التدخل لأفشال التهديد " (18:98). ويرى الباحث ان التأكيد على تطبيق هذه التدريبات الخاصة بتطوير القوة الانفجارية يؤدي حتما إلى تطوير حالات اللعب الثابتة كأداء مهارة التهديد، ويعتقد ان هذا التدريب بجميع ما يحتويه من حجم وشدة ووسائل تدريبية لم يأخذ حيزا في التطبيقات التدريبية اليومية من قبل مدربي كرة القدم، وقد يكون ممارسة معظم المهارات وفقا لأسلوب الأداء المعتاد عليه اللاعبون دون الاهتمام بالجوانب البدنية الخاصة التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم لتطبيق مختلف المهارات. إن هذه النتائج التي ظهرت أعلاه تدل على إن الاهتمام بتدريبات القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للاعبين كرة القدم ممكن إن يؤثر ايجابيا في تطوير حالات اللعب الثابتة في كرة القدم ومنها مهارة المناولة وما تتطلبه هذه المهارة من شروط فنية يمكن ان تتحقق فيما لو تطورت القوة الخاصة بالأداء في المجاميع العضلية والتي غالبا ما ترتبط مع الشروط الفنية التي ينبغي تحقيقها من اجل النجاح بمستوى تطبيق أداء هذه المهارة بأعلى سرعة ودقة ممكنة، ، " وقد أشارت بعض المصادر إلى انه، إذا كانت حركات الجسم أو الجذع إلى الخلف كان اتجاه الكرة إلى الأعلى، يمكن ان يساهم ذلك نجاح حركة لاعب كرة القدم عند تطبيق المهارات الأساسية " (20:87). لذا بات من الضروري الاهتمام بالوضع المناسب للجسم لتحقيق الهدف من هذه المهارة، حيث تحقق ذلك من خلال التأكيد على حركة الجذع عند إجراء تدريبات القفز المتنوعة لكونه يشكل اكبر أجزاء الجسم في التأثير على مجمل وضع الجسم، فمن خلال الوضع المناسب لهذا الجزء يتم تحقيق الدقة والسرعة لباقي أجزاء الجسم و التي يحتاجها اللاعب لتطبيق الأداء المهاري، وهذا ما يتفق مع ما أشارت إليه نتائج حسين مردان وآخرون (1999) في انه " توجد علاقة ارتباط عالية بين زاوية ميلان الجذع وسرعة الكرة أثناء أداء مهارة التهديد او المناولة او الضربة المباشرة. " (21:159)

4 - الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:-

1. هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في الاختبارات (البدنية والمهارية) ولصالح الاختبارات البعديّة .
2. هناك فروق معنوية بين (الاختبارات البعديّة) للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية وذلك نتيجةً لاستخدام التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث .



3. للتمرينات الخاصة بالأسلوب المتقطع (قصير – قصير) تأثيراً ايجابياً في تطوير بعض القدرات البدنيه (السرعة القصوى، القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة)
4. للتمرينات الخاصة بالأسلوب المتقطع (قصير – قصير) تأثيراً ايجابياً في تطوير بعض المهارات (الدرجة والمناولة و التهديف)

2-4 التوصيات:

1. يوصي الباحث استخدام هذه التمرينات على اللاعبين الشباب باعمار(17-19)سنة من قبل المدربين لما لها من ايجابية على مستوى اللاعبين وتطور قابلياتهم البدنية والمهارية.
2. التوجه الى استخدام اسلوب التنوع في التمرين؛ وذلك لادخال المتعة والتشويق في نفوس اللاعبين.
3. اجراء بحوث مشابهة على فئة اخرى غير فئة الشباب(17-19)سنة.



ملحق (1)

يبين التمرينات الخاصة بالمجموعة التجريبية

الزمن: (30 – 35) د.

الملاحظات	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	الحجم	مستوى الشدة	التمارين	الوحدة التدريبية
	3.30 د.	1 - 2 د.	10 ثا × 5	85% شدة تحت القصوى من القوة المميزة بالسرعة	(تمارين بدنية خاصة بتمارين بالاسلوب المتقطع القصير) 1. القفز الزوجي من فوق الحبل (يميناً ويساراً) 2. القفز بطريقة الحجل من فوق الحواجز	الاولى
	5 د.	45 ثانية		85-90% من الجهد الأقصى.	3. التمرين: تمرير سريع بين الأقماع مع الركض المكثف.	
	5 د	الراحة: 6-8 ثواني عمل (أقصى سرعة) / 60-50 ثانية راحة سلبية (مشي)	2×4	100% من الجهد الأقصى.	السرعة القصوى في 30-40 متر.	الثانية
	5 د	الراحة: 20 ثانية عمل (تمريرة، مراوغة، تسديد) / 40 ثانية راحة سلبية.	2×4	85-80% من الجهد الأقصى	تمرين هجومي سريع متقطع (مثلاً: مراوغة قصيرة، ثم تسديد على المرمى	الثالثة
	5 د	20 ثانية عمل / 40 ثانية راحة سلبية	2×4	100%	تمرين القوة الانفجارية	الرابعة
				20 ثانية	تمرين ركض رفع الركبة في المكان - اركض في مكانك بأقصى سرعة ممكنة، مع محاولة رفع الركبتين لأعلى مستوى ممكن	الخامسة
	5 د	20 ثانية عمل / 40 ثانية راحة	2×4	100%	تمرين تحمل القوة القصوى	السادسة
بالجري بأقصى سرعة لـ 15 متراً ثم اخفض سرعتك في الـ 40 ثانية راحة					تمرين تسارع 15 متراً	السابعة



الملاحظات	الراحة بين تمرين وآخر	الراحة بين التكرارات	الحجم	مستوى الشدة	التمارين	الوحدة التدريبية
ارتفاع الحواجز (60سم) (عدد القفزات 10)	4 د.	2 - 2.30 د.	10.8 4 ×	90% شدة قصوى من القوة المميزة بالسرعة	(تمارين بدنية خاصة بتمارين البلايومتركس)	الثامنة
ارتفاع الحبل (60سم) (عدد القفزات 14)					1. قفز زوجي أمامي وجانبي بشكل متعاقب من فوق الحواجز ثم الانطلاق لمسافة (10م)	
ارتفاع الحواجز (70سم) المسافة بين الحواجز (90سم)(عدد القفزات 14)					2. القفز الزوجي من فوق الحبل (يميناً ويساراً) 3. القفز الزوجي من فوق الحواجز (UP)	

المصادر:

- 1- مفتي ابراهيم حماد؛ الجديد في الاعداد البدني والمهاري والخططي للاعب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994)
- 2- وجيه محبوب: البحث العلمي ومناهجه، بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 2002
- 3- سعيد جاسم الاسدي: اخلاقيات البحث العلمي في العلوم الانسانية والاجتماعية والتربوية، البصرة، مؤسسة وارث الثقافية، 2008
- 4- محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط3(القاهرة، دار الفكر العربي للطبع والنشر، 1995).
- 5- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين؛ اللياقة البدنية ومكوناتها: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- 6- محمد علي مجيد؛ تأثير استخدام تمارين الكرة أو بدونها والاثنين معا لتطوير القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بالمهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2008
- 7- فرحات رمضان الغالي: الخصائص البايولوجية للاعب كرة القدم لترشيد أنتقاء الناشئين، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، 2001
- 8- وسام شامل كامل؛ أثر الجهد البدني على بعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات البايوكينماتيكية ومستوى أداء مهارة التهديف في خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، 2007.
- 9- محمد علي مجيد؛ تأثير استخدام تمارين الكرة أو بدونها والاثنين معا لتطوير القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بالمهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2008.
- 10 - زكريا محمد وآخرون: مبادئ القياس والتقويم في التربية، مكتبة دار الثقافة للنشر، عمان، 1999



- 11 - مصطفى باهي: المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، 1999
- 12 - قيس ناجي وبسطويسي أحمد: الاختبارات والقياس ومبادئ الأحصاء في مجال الرياضة، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1987
- 13 - حمد ابراهيم حماد: أساسيات التدريب، الاسكندرية، المكتبة المصرية، 2006
- 14 - رعد حسين حمزة: أثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الأساسية لكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999
- 15 - أبو العلا أحمد واحمد نصر الدين؛ فسبولوجيا اللياقة البدنية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003
- 16 - طلحة حسام الدين، الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994
- 17 - Tabata ،I. ،et al. (1996). Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and $\text{VO}_{2\max}$.
Medicine and Science in Sports and Exercise.
- 18 - Laursen ،P. B. ،& Jenkins ،D. G. (2002). The scientific basis for high-intensity interval training: optimizing training programming and prescribing.
Sports Medicine
- 19 - محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي: القاهرة، ، مطبعة دار الفكر العربي، 2005.
- 20 - موفق المولى؛ الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم. ط1 عمان، دار الفكر للطباعة، 2000.
- 21 - موفق المولى وآخرون: المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب لكرة القدم، ط1، بغداد، مركز الفيسل للطباعة والنشر، 2017.

