

## أثر تمارين مركبة في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة قدم الشباب للصالات

دلدار امين نافخوش الاتروشي

جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

(قدم للنشر في ٢٠٢٢/١٢/٢٢ قبل للنشر في ٢٠٢٣/١/٢٢)

### ملخص البحث

يهدف البحث الى الكشف عماياتي:

- أثر التمارين المركبة في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي.
  - الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في القياسات البعدية .
- استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة وطبيعة البحث ، تم تنفيذ التجربة على عينة من لاعبي نادي الفتوة الرياضي لكرة القدم والبالغ عددهم (٢٢) لاعب وبأعمار ١٦-١٩ سنة واختيروا بالطريقة العمدية وقسموا بالطريقة العشوائية الى مجموعتين تجريبية وضابطة وواقع (٨) لاعبين لكل مجموعة بعد ان تم استبعاد (٦) لاعبين منهم (٤) لاعبين للتجارب الاستطلاعية و لاعبان لكونهم حراس مرمى وتضمن اجراءات البحث تصميم منهاج تدريبي خاص للتمارين المركبة لمعرفة تأثيرها على بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية للاعبين كرة قدم الشباب للصالات وكذلك تم اجراء عدد من التجارب الاستطلاعية لتحديد التمارين المستخدمة فضلاً عن التكرارات و اوقات الراحة المناسبة لهذه التمارين، وبعد ذلك تم اجراء الاختبارات البدنية المهارية القبليّة، ثم تم تنفيذ المنهاج التدريبي واستغرق تنفيذ التجربة (٨) اسابيع خلال دورتين متوسطتين وواقع اربع دورات صغرى وبتموج حركة حمل (٣:١) في كل دورة متوسطة وواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع وبعد ذلك قام الباحث بأجراء الاختبارات البدنية المهارية البعدية وبإجراءات الخطوات نفسها واستخدم الباحث الوسائل الاحصائية الاتية (الوسط الحسابي-الانحراف المعياري-اختبار T للعينات المرتبطة والغير المرتبطة للنسبة المئوية )

وبعد عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث الى النتائج الاتية

- أحدث المنهاج التدريبي الذي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً ملحوظاً في جميع الصفات البدنية والمهارات الأساسية وذلك من خلال مقارنة النتائج القبليّة والبعدية.
- المنهاج المعد من قبل المدرب ادى الى تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية.
- حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت التمارين المركبة تطوراً أفضل من المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهاج المعد من قبل المدرب في جمع الصفات البدنية والمهارات الأساسية التي تناولها البحث وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

# The effect of complex exercises in some physical qualities and basic skills of young football players of the halls

Dildar Amin Nafkhosh Al-Atrushi

University of Mosul College of Basic Education Department of Physical Education and Sports Sciences

## Abstract

### The research aims at revealing what follows

- Detecting the effect of exercises on some sporting characteristics and basic -Identifying the differences between the experimental and control groups in some basic characteristics and skills in dimensional measurements.

The researcher used the experimental method to suit the nature of the research. The experiment was carried out on a sample of 22 football players in the age group 16-19 years. They were chosen according to the random method and divided randomly into two experimental and control groups with 8 players per group. (6) players were excluded, (4) players for the experience of the pilot and two players for being goalkeepers and included the research procedures design of a special training curriculum for the exercises complex to know the impact on some physical qualities basic skills of young players of the youth of the halls and conducted a number of exploratory experiments to The exercises were used as well as the repetitions and the appropriate rest times for these exercises. Then, the physical tests were carried out by the tribal technique. The training curriculum was implemented and the experiment lasted 8 weeks during two intermediate sessions with four small cycles and a 1: 3 movement. The researcher used the following statistical methods (Arithmetic mean-standard deviation-T choice for associated and non-associated samples of percentage)

### After presenting the results, analyzing them and discussing them, the researcher reached the following results

- The training curriculum implemented by the experimental group has developed a remarkable development in all physical qualities and basic - The curriculum prepared by the trainer led to the development of some physical qualities basic skills. Skills by comparing the tribal and remote results.
- The experimental group that used the complex exercises developed better than the control group, which used the curriculum prepared by the trainer in the collection of physical qualities of the basic skills dealt with the research by comparing the results of tribal and remote tests between the experimental and control groups

١-التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث وأهميتها:

يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الاسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الاعداد سواء كانت بدنية او مهارية او خططية او نفسية للوصول باللاعب الى اعلى المستويات للرياضة التي يمارسها ، وان التطور العلمي الكبير الذي طرأ على علوم الرياضة بصفة عامة وكرة قدم الصالات بصفة خاصة في الآونة الأخيرة أصبح واجب على المدربين و العاملين في مجال التدريب بالبحث والتقصي عن ما هو

جديد في مجال اللعبة أذ تعد لعبة كرة قدم الصالات من الألعاب الجماعية التي يجب ان يمتلك اللاعب فيها مستوى عالي من اللياقة البدنية والمهارات الأساسية والسرعة في اتخاذ القرار لإمكانية استخدام هذه العناصر في مختلف ظروف المباراة نتيجة كثرة مواقفها ، " إذ انه دون ان يمتلك اللاعب اللياقة البدنية الجيدة لا يستطيع ان ينفذ الخطط وان يقوم بالواجبات المكلف بها من قبل المدرب على الوجه الأكمل" . (الزهيري، ٢٠٠٩، ١٢) كما " إن المهارات الأساسية قاعدة رئيسة للنجاح في أي لعبة رياضية وخاصة في الألعاب الجماعية ومنها كرة القدم للصالات، حيث وجد العاملين في مجال التدريب أنه لا يمكن لأي لاعب أو أي فريق أن يؤدي الواجبات المطلوبة منه ، دون ان يمتلك قاعدة جيدة من المهارات لذلك يزداد التركيز عليها من قبل المدربين خلال الوحدات التدريبية " (النقار، ٢٠٠٦، ٢) لذلك على المدربين التركيز على التمارين التي لها دور إيجابي في تطوير الجانبين البدني و المهاري للاعبين ، اذا يعد التمارين المركبة ومن بين تلك التمارين التطويرية التي لا يستغني عنها المدربون خلال وحداتهم التدريبية في جميع فترات الاعداد ، ويعد هذا الأسلوب مزيج من نماذج التدريبات ذات الاثر الهادف لرفع الناحية البدنية والمهارية (كشك والبساطي، ٢٠٠٠، ١٨٩) ويؤكد ذلك كل من (الربيعي والمولى، ١٩٨٨). بأن هذه التمارين تعد من الاشكال الشائعة والمهمة في تدريبات كرة القدم وتهدف الى تطوير الصفات البدنية والفنية وتعرف بتمارين التطوير البدني التكتيكي .(الربيعي والمولى، ١٩٨٨، ٣٢٠) وتكمن اهمية البحث من خلال تصميم برنامج تدريبي خاص بالتمارين المركبة من اجل التوصل الى نتائج تكشف للباحثين اهمية هذا النوع من التمارين في تطوير القابلية البدنية و المهارية للاعبين كرة قدم للصالات .

#### ٢-١ مشكلة البحث:

من خلال اطلاع الباحث على الدراسات والبحوث الخاصة بلعبة كرة قدم الصالات لوحظ ان اغلب هذه الدراسات تناولت موضوعات تدريبية بدنية و مهارية بشكل منفصل عن بعضهما مما يخلق حالة من الملل لدى اللاعبين بالتالي يقلل من دافعية اللاعبين نحو التدريب ، بالإضافة الى ذلك فمن خلال متابعة الباحث لبعض الوحدات التدريبية لبعض الاندية لاحظ الباحث بان المدربين يركزون على تطوير الجانب البدني للاعبين بشكل منفصل عن الجانب المهاري لذلك تكمن مشكلة البحث في معرفة اثر استخدام هذا النوع من التمارين في بعض الصفات البدنية و المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم الصالات ، وهل هذا النوع من التمارين سيحقق فعلا تطوراً تكمن مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤل التالي هل إن التمارين المركبة له تأثير في الصفات البدنية والمهارات الأساسية.

#### ٣-١ هدفا البحث: يهدف البحث الى الكشف عن ماياتي:

- أثر التمارين المركبة في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي.

- الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في القياسات البعدية .

#### ١-٤ فروض البحث:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض من الصفات البدنية والمهارات الأساسية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض من الصفات البدنية والمهارات الأساسية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

#### ١-٥ مجالات البحث:

- المجال البشري: لاعبو نادي الفتوة بكرة قدم الصالات.

- المجال المكاني: القاعة الداخلية لنادي الفتوة.

- المجال الزمني: ٢٠١٨/٧/٢٨ ولغاية ٢٠١٨/٩/٣٠.

#### ٣-إجراءات البحث:

٣-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث.

#### ٣-٢ عينة البحث:

حدد الباحث عينة البحث بطريقة عمدية بلاعبين نادي الفتوة الرياضي بكرة القدم للصالات والبالغ عددهم (٢٢) لاعباً، بعد ان تم استبعاد (٤) لاعبين للتجربة الاستطلاعية وللاعبين كونهم حراس مرمى بذلك بلغت عينة التجربة الرئيسية (١٦) لاعب والذي تمثل نسبة ٧٢.٧٢% والتي قسمت الى مجموعتين تجريبية وضابطة من خلال إتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة وبواقع (٨) لاعبين لكل مجموعة.

### جدول (١)

يبين عينة البحث واللاعبون المستبعدون ونسبهم المئوية

المتغيرات	العدد	النسبة المئوية
مجتمع البحث	٢٢	٪١٠٠
عينة البحث الرئيسية	١٦	٪٧٢.٧٢
عينة التجربة الاستطلاعية والمستبعدين	٦	٪٢٧.٢٧
عينة البحث الكلية	٢٢	٪١٠٠

٣-٣ تحديد الصفات البدنية والمهارات الأساسية واختباراتها

### ٣-٣-١ تحديد الصفات البدنية والمهارات الأساسية:

من أجل تحديد أهم الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة قدم الصالات والتي تخدم أهداف البحث تم إجراء تحليل محتوى المصادر العلمية لانتقاء الصفات البدنية والمهارات الأساسية في لعبة كرة قدم الصالات، لغرض انتقاء الصفات البدنية والمهارات الأساسية التي تناسب أهداف البحث وتم تصميم الاستبيان الخاص بهذه الصفات والمهارات وتم توزيعه على مجموعة من المتخصصين في مجال (علم التدريب وكرة القدم) وقد تم اعتماد الصفات والمهارات التي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥٪) فما فوق.

### ٣-٣-٢ تحديد الاختبارات البدنية والمهارية

وبعد اختيار الصفات البدنية والمهارات الأساسية، تم تصميم استبيان آخر ضم مجموعة من الاختبارات المهارية الخاصة بلعبة كرة قدم الصالات للمهارات المختارة بعد تحليل محتوى المصادر العلمية لتحديد الاختبارات المهارية الملائمة لعينة البحث والمناسبة لكل صفة ومهارة، وقد تم توزيع الاستبيان على مجموعة من المتخصصين في مجالات (علم التدريب الرياضي، والقياس والتقييم، وكرة القدم) وقد تم اعتماد الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥٪) فما فوق.

الجدول (٢) النسب المئوية لاتفاق آراء السادة المختصين حول تحديد الصفات البدنية والمهارات الأساسية

#### واختباراتها

النسبة المئوية	عدد المقيمين	عدد الخبراء	الاختبارات البدنية والمهارية	النسبة المئوية	عدد المقيمين	عدد الخبراء	المتغيرات البدنية والمهارية
٩٠.٩٠٪	١٠	١١	ركض (٢٠م) من بداية متحركة	١٠٠٪	٩	٩	سرعة انتقالية قصوى
٨١.٨١٪	٩	١١	ركض (١٦.٨٠م) مرتد	٨٨.٨٨٪	٨	٩	مطاولة سرعة
٩٠.٩٠٪	١٠	١١	١٠ قفزات بالتعاقب لا بعد مسافة	٨٨.٨٨٪	٨	٩	قوة مميزة بالسرعة
١٠٠٪	١١	١١	الجري حول (٥) شواخص	١٠٠٪	٩	٩	رشاقة
٨١.٨١٪	٩	١١	ركض (١٥٠٠م)	٧٧.٧٧٪	٧	٩	مطاولة عامة
١٠٠٪	١١	١١	الدرجة بالكرة حول (٥) شواخص بطريقة بارو	٨٨.٨٨٪	٨	٩	الدرجة
٨١.٨١٪	٩	١١	تمرير كرة أرضية من الدرجة	٨٨.٨٨٪	٨	٩	التمرير
٩٠.٩٠٪	١٠	١١	التهديف من الكرات الثابتة على (٦) ستة تقسيمات	٧٧.٧٧٪	٧	٩	التهديف
٨١.٨١٪	٩	١١	إخماد الكرة الأرضية	٨٨.٨٨٪	٨	٩	الإخماد

٣-٥ تكافؤ مجموعتي البحث

تم اجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في متغيرات (العمر، الطول، الوزن) و (الصفات البدنية والمهارات الاساسية) والجدول (٣) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة للمتغيرات المعتمدة في التجانس والتكافؤ.

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
		ع+	س	ع+	س	
العمر	(سنة)	١٧.٨٥٦	٢٤٣	٢٣٤	٢٧.٢١٣	٠.٧٨٢
الطول	(سم)	٥.٨٠٠	١٦٧.٦٩	١٦٦.٦٢٥	٥.٢٨٣	٠.٣٨٣
الوزن	(كغم)	٨.٠٢٤	٦٧.٤٧٥	٦١.٧٥٠	٩.٨٥٦	١.٢٧٤
الصفات البدنية	سرعة انتقالية قصوى	٠,٠٦	٢,٥٤	٢,٥١	٠,٠٥	١,٠٧
	مطاولة سرعة	٠,٦٦	٢٤,٧٧	٢٤,٣٦	٠,٦٧	١,٣٧
	قوة مميزة بالسرعة	٠,٤٠	٢٥,١٤	٢٥,١٥	٠,٤١	٠,٠٧
	رشاقة	٠,٤٣	١١,٤٦	١١,٤٢	٠,٣٨	٠,٢٤
	مطاولة عامة	٠,٠٤	٨,٣٦	٨,٢١	٠,٢٦	٠,٤٩
المهارات الأساسية	الدرجة	١٠,٢٥	ثانية	٠,٢٦	١٠,٠٩	٠,٢١
	التمرير	٢١,٤٠	درجة	١,٢٦	٢١,٠٠	١,٣٣
	التهديف	٧,٢٠	درجة	٠,٧٨	٧,٠٠	٠,٨١
	الإخماد	٤١,٧٠	درجة	١,٤١	٤٢,٥٠	١,١٧

قيمة (ت) الجدولية (٢.١٤٥) عند نسبة خطأ  $\geq$  (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٤).

من الجدول (٣) يتبين ان قيمة (ت) المحسوبة لجميع المتغيرات السابقة الذكر فكانت محصورة بين (١,٣٧) و (٠.٠٧) وهذه القيم كانت أصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.١٤٥) عند نسبة خطأ  $\geq$  (٠.٠٥) وأمام درجة حرية (١٤) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في جميع المتغيرات وهذا يشير الى تكافؤ مجموعتي البحث.

٣-٦ الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث: (كرات قدم الصالات عدد(١٠) -شواخص عدد(٩) -ساعة توقيت عدد(٢) -ميزان طبي عدد(١) -شريط قياس عدد(١) -شريط لاصق عدد(١) - ساعات لقياس النبض ٣-٧ وسائل جمع المعلومات

استخدم الباحث ادوات البحث الاتية (تحليل المحتوى، استمارة استبيان، الاختبارات والمقاييس)

٣-٨ قياس طول وكتلته الجسم: يقف اللاعب حافي القدمين وظهره ملاصقا للجدار على ان تلامس مؤخرتي القدمين والوركين ولوحي الكتف والنظر متجها الى الامام. ويتم قياس طول الجسم من الارض ولأعلى نقطة من

الجمجمة. (الطالب والسامرائي، ١٩٨١، ١٥٢). لقياس الوزن يقف اللاعب على الميزان وهو يرتدي سروال رياضي فقط.

### ٣-٩ الاختبارات البدنية والمهارية:

#### ٣-٩-١ الاختبارات البدنية:

- اختبار ركض (٢٠م) من بداية متحركة لقياس السرعة الانتقالية.
- اختبار ركض (١٦٠.٨٠م) مرتد لقياس مطاولة السرعة
- اختبار الجري حول (٥) شواخص لقياس الرشاقة. (الجبوري، ٢٠٠٨، ٢٩-١٢٢)
- اختبار ١٠ قفزات بالتعاقب لا بعد مسافة لقياس قوة مميزة بالسرعة. (عبد الجبار وبسطويس، ١٩٨٧، ٣٤٦ - ٣٤٧)

#### ٣-٩-٢ الاختبارات المهارية:

- اختبار ركض (١٥٠٠م) لقياس المطاولة العامة (حسانين، ١٩٩٥، ٥٣٣)
- اختبار الدرجة بالكرة حول (٥) شواخص بطريقة بارو.
- اختبار التهديف من الكرات الثابتة على (٦) ستة تقسيمات.
- اختبار تمرير كرة أرضية من الدرجة على مسطبة مقسمة.
- اختبار إخماد الكرة الأرضية بالقدم من وضع الحركة ثم تمريرها إلى الجانبين. (العزاوي، ٢٠٠٩، ١٠٣-١٢٤)

### ٣-١٠ الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث

#### ٣-١٠-١ التمارين المركبة

وضعت مجموعة من التمارين المركبة وعددها (٦) على شكل استبيان وتم عرضها على مجموعة من الخبراء في مجال علم التدريب الرياضي وكرة القدم وكرة قدم الصالات وبعد جمع استمارة استبيان تم اعتماد هذه التمارين بعد اجراء بعض التعديلات عليها.

### ٣-١٠-٢ التجارب الاستطلاعية

أجري الباحث عددا من التجارب الاستطلاعية وبمساعدة فريق العمل المساعد<sup>(\*)</sup> وقد كان لكل تجربة اهداف تختلف عن الأخرى.

(\*) فريق العمل المساعد

مدرس / كلية التربية الاساسية / قسم التربية الرياضية البدنية  
مدرس / كلية التربية الاساسية / قسم التربية الرياضية البدنية  
مدرس / كلية التربية الاساسية / قسم التربية الرياضية البدنية

- احمد رمضان سبع.  
- فائق يونس علي .  
- محمد يقظان صالح.

### ٣-١٠-٢-١ التجربة الاستطلاعية الاولى

كانت بتاريخ (٢٨ / ٧ / ٢٠١٨) وهي تجربة بينت امكانية اعتماد التمارين التي ستودي داخل المنهاج التدريبي وذلك بعد التعرف على كيفية تطبيق التمارين والكشف عن الاخطاء والمعوقات.

### ٣-١٠-٢-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية

وكانت بتاريخ (٣٠ / ٧ / ٢٠١٨) وهي تجربة كان الهدف منها التعرف على زمن فترات الراحة البينية بين التكرارات وكذلك التعرف على التكرارات المناسبة للتمارين المستخدمة في المنهاج التدريبي، من خلال قياس مؤشر النبض.

### ٣-١٠-٢-٣ التجربة الاستطلاعية الثالثة

وكانت هذه التجربة بتاريخ (٣١ / ٧ / ٢٠١٨) وبعد الاخذ بالتوجيهات والتعديلات اللازمة بخصوص المنهاج التدريبي من السادة الخبراء والمتخصصين، تم اجراء وحدة تدريبية وبمساعدة الفريق العمل المساعد، وكان الهدف من هذه التجربة هو التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد ومدى اتقانه لأداء التمارين وكذلك تحديد الواجبات المناطة بكل مدرب والتي سيقوم بتنفيذها طول الفترة المخصصة للمنهاج التدريبي، فضلا عن الاخطاء والصعوبات التي قد تواجه المدربين في الوحدات التدريبية.

### ٣-١١-١ الاجراءات النهائية للبحث.

٣-١١-١-١ الاختبارات البدنية القبلية: تم اجراء الاختبارات البدنية القبلية للفترة من (١-٢ / ٨ / ٢٠١٨) وكما يأتي:

اليوم الاول: بتاريخ (١ / ٨ / ٢٠١٨) تم اجراء الاختبارات الاتية: (سرعة انتقالية - قوة مميزة بالسرعة - مطاولة عامة) (الدرجة - الاحماد).

اليوم الثاني: بتاريخ (٢ / ٨ / ٢٠١٨) تم اجراء الاختبارات الأتية: (مطاولة سرعة - رشاقة) (التمرير - التهديف).

### ٣-١٢-١ تصميم وتنفيذ المنهاج المستخدم في البحث

قام الباحث بتصميم الاستبيان الخاص بالمنهاج التدريبي للتمارين المركبة وتم بتوزيعها على السادة المختصين في مجال علم التدريب الرياضي وكرة القدم لتحديد مدى صلاحية المنهاج التدريبي، وبعد انتهاء الباحث من تطبيق الاختبارات القبلية تم البدء بتنفيذ المنهاج التدريبي بتاريخ (٤ / ٨ / ٢٠١٨ ولغاية ٢٦ / ٩ / ٢٠١٨) وقد رأى الباحث مجموعة من النقاط عند تنفيذ المنهاج:

- بدء كافة الوحدات التدريبية بالإحماء من أجل تهيئة جميع عضلات الجسم

- تم تطبيق التمرينات المقترحة كجزء من الوحدات التدريبية الكاملة.

- تم تطبيق التمارين لمدة (٨) أسابيع (دورات صغرى).

- تم تطبيق التمارين في دورتين متوسطتين، وبواقع (٤) دورات صغرى في كل دورة متوسطة، حيث كان تموج

حركة الحمل في الدورات المتوسطة (٣-١).



- تكونت كل دورة صغرى من (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع، أي نفذت عينة البحث (٢٤) وحدة تدريبية خلال مدة التجربة.
- استخدام طريقة التدريب الفكري في تطبيق التمارين.
- التحكم بدرجة الحمل بالاعتماد على التغير في الحجم.
- أن تموج حركة الحمل معتمد على زمن الحمل لكل دورة صغرى وكما موضح في الشكل (١).

الدورة المتوسطة الثانية				الدورة المتوسطة الأولى				الدورة المتوسطة
الأسبوع الثامن	الأسبوع السابع	الأسبوع السادس	الأسبوع الخامس	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الأول	الأسابيع مستوى الحمل
	*	*						حمل اقصى
*			*		*	*		حمل عالي
				*			*	حمل متوسط
١٥٤,٤١	١٨٣,٩٦	١٨٣,٩٦	١٥٤,٤١	١٢٦,٤٨	١٥٤,٤١	١٥٤,٤١	١٢٦,٤٨	زمن الحمل بالدقيقة

### ٣-١٣ الاختبارات البدنية والمهارية البعدية

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي، قام الباحث بأجراء الاختبارات البدنية البعدية على لاعبين عينة البحث في الفترة من (٢٩ / ٩ / ٢٠١٨ ولغاية ٣٠ / ٩ / ٢٠١٨) بطريقة تسلسل الاختبارات البدنية والمهارية نفسها.

٣-١٤ الوسائل الاحصائية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (T) للعينات المرتبطة، اختبار (T) للعينات المستقلة، النسبة المئوية). (عمر وآخران، ٢٠٠١، ٨٩-٩٠).

٤-١ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها: بعد الانتهاء من المنهاج التدريبي وإجراء الاختبارات البعدية قام الباحث باستخلاص النتائج التي حصل عليها ومعالجتها بجدول إحصائية من اجل التحقق من أهداف بحثه واختبار فروضه وعلى النحو الآتي:

### ٤-١-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

الجدول (٤) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة

قيمة (t) محسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الصفات البدنية
	ع±	س-	ع±	س-		
*٩,٠٦	٠,٠٥	٢,٣٩	٠,٠٦	٢,٥٤	ثانية	السرعة الانتقالية
*١٠,٣٨	٠,٧١	٢٣,٥٦	٠,٦٦	٢٤,٧٧	ثانية	مطاولة السرعة
*٥,٦١	٠,٤٨	٢٦,٣٩	٠,٤٠	٢٥,١٤	مسافة	قوة مميزة بالسرعة

*٨,١٤	٠,٦٧	١٠,٦٤	٠,٤٣	١١,٤٦	ثانية	رشاقة
*٧,٧٥	٠,٣١	٧,٥٤	٠,٠٤	٨,٣٦	دقيقة	مطاولة عامة

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (٠.٠٥)$  وأمام درجة حرية (٧)، قيمة (ت) الجدولية = ٢.٣٦ من

خلال الجدول (٤) يتبين لنا ما يأتي وجود فرق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في جميع الصفات البدنية (السرعة الانتقالية، مطاولة سرعة، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، المطاولة العامة) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (٩,٠٦)، (١٠,٣٨)، (٥,٦١)، (٨,١٤)، (٧,٧٥) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٣٦) عند درجة حرية (٧) وأمام مستوى معنوية  $\geq (٠.٠٥)$ . ويعزو الباحث أسباب تلك الفروق ولمجمل الصفات البدنية (قيد الدراسة) إلى فاعلية المنهاج التدريبي المقترح الخاص بالتمارين المركبة الذي نفذته المجموعة التجريبية بأسلوب التدريب الفتري المعد وفق الأسس العلمية السليمة، إذ يعد هذه الطريقة من أفضل الطرق التدريبية وأكثرها استخداماً في مجال التدريب الرياضي لما لها من اثر فعال في رفع اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم، ويؤكد (حسن، ١٩٨٣) على أهمية استخدام طريقة التدريب الفتري في المناهج التدريبية إذ "تتيح للمدرب امكانية العمل والسيطرة على متغيرات مكونات الحمل الخاص بالتدريب ويؤدي إلى تطور الصفات البدنية". (حسن، ١٩٨٣، ٤٥).

وعند مناقشة كل صفة بدنية:

يعزو الباحث تطور صفة السرعة الانتقالية الى المنهاج التدريبي الخاص بالتمارين المركبة والمعتمد على ازمدة وتكرارات منطقة الجهد الاولى من جدول دليل التدريب الفتري (Fox & Mathews) إذا كانت التمارين تمتاز بأزمدة قصيرة (١٠) ثا مما يطلب من اللاعبين ادائها بسرعة القصوى " فصفة السرعة في كرة القدم تم تطويرها عن طريق استخدام تدريبات تعتمد على الضغط على النظام الفوسفاتي (ATP - PC) والذي يزود جسم اللاعب بأغلبية الطاقة التي يحتاجها عند التدريب لتنمية هذه الصفة البدنية " (الحيالي، ٢٠٠٧، ١٠٤) لذلك لا بد أن نذكر هنا أهمية الضغط على نظام الطاقة المسيطر في الصفة البدنية فمن أهم متطلبات تطوير الصفة البدنية هو الضغط على نظام الطاقة العامل الذي تقع الصفة البدنية تحت سيطرته " لأن جميع أنظمة إنتاج الطاقة تساهم في تحقيق الإنجاز" (حسن، ٢٠٠١، ٦٠)

يعزو الباحث التطور الحاصل في صفة مطاولة السرعة إلى التمارين المركبة باستخدام زمن المطاولة الخاصة التي نفذتها المجموعة التجريبية من خلال الزيادة المنتظمة في عدد التكرارات للتمارين المستخدمة التي أدت إلى تكرار أداء الحركة مما ساعد على تطور هذه الصفة، وان المطاولة الخاصة تعطي اثناء التمرينات الخطئية او التمرينات المركبة بتكرارات كثيرة لتثبيت مهارة معينة او تحرك خططي معين وهو في نفس الوقت تدريب على التحمل الخاص. (مختار، ١٩٧٨، ٧٠). ويتفق (كماش، ٢٠٠٢) حول الموضوع " ترتبط تمرينات التحمل الخاص بالقدرة على الأداء بفاعلية ومواجهة التعب عند أداء تمرينات تتطابق مع متطلبات أداء المباراة، لان عملية تنمية التحمل الخاص تتميز بشموليتها لكافة متطلبات المنافسة" (كماش، ٢٠٠٢، ٦١).

يعزو الباحث التطور الحاصل في صفة **مطاولة القوة المميزة بالسرعة** إلى التمارين المركبة المستخدمة في المنهاج التدريبي لأن جميع التمارين كانت تستخدم مع الكرة مما يطلب من اللاعب السرعة أثناء الجري بالكرة والقوة أثناء أداء التميرير أو التهديف مما كان لها الأثر الإيجابي في تطور هذه الصفة المهمة للاعب كرة قدم الصالات والتي تتكرر كثيراً أثناء المباراة كما أن فترة دوام أداء التمارين التي أداها اللاعبون في المنهاج التدريبي والتي هي (١٠) ثواني كان لها الأثر الكبير في تطور هذه الصفة البدنية من خلال أداء أكبر عدد من التكرارات خلال هذه الفترة مع إعطاء فترة راحة مناسبة جداً لاستعادة الشفاء وهي (٣٠) ثانية إذ يشير (عبد الفتاح، ١٩٩٧) بأنه " ترتبط القوة المميزة بالسرعة بدرجة اتقان الأداء المهاري فكلما ارتفعت درجة الاتقان المهاري ارتفع مستوى التوافق بين الالياف وبين العضلات وتحسن التوزيع الزمني والديناميكي للأداء الحركي". (عبد الفتاح، ١٩٩٧، ١٣٣)

يعزو الباحث تطور صفة **الرشاقة** إلى المنهاج التدريبي وما تضمن من تمارين مركبة كان تمتاز بحركات تغير الاتجاه فضلاً عن تغيير اوضاع الجسم أثناء السيطرة على الكرة والدرجة بها والتهديف، وينكر (الطائي) بهذا الصدد بان أهمية الرشاقة للاعب كرة القدم تكمن في قدرته على تغيير اتجاهاته والتقاطع الذي يؤديه والركض السريع والتوقف المفاجئ في أثناء تنفيذ هذا الأسلوب من التمارين، فضلاً عن تغيير اوضاع جسمه في أثناء السيطرة على الكرة والدرجة والتهديف بالقدم او بالرأس من القفز، واخيراً قدرته على الانتباه لمجريات التمارين في استقبال الكرة والتحرك نحو الهدف او أداء واجب حركي معين (الطائي، ٢٠٠١، ٥٠).

ويعزو الباحث سبب تطور صفة **المطاولة العامة** إلى فاعلية المنهاج التدريبي الذي نفذته المجموعة التجريبية بطريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة إذ أن هذه التمارين كانت تمتاز بالشدة المنخفضة ٥٠ % والتي تعتمد على النظام الهوائي للإمداد بالطاقة وتم إعطاؤها في المنهاج في نهاية الوحدة التدريبية كجزء من الوحدة التدريبية وفي جميع فترات المنهاج إذ كان التركيز على تطوير هذا النظام اخذين بنظر الاعتبار زمن أداء العمل وهو ( ٣ ) الذي يحدد نظام الطاقة المسيطر لأن العلاقة بين النظام المسيطر (زمن الأداء والراحة) تعد شيئاً جوهرياً والتي تم إعطاؤها في المنهاج بنسبة ( ١:١ ) مما كان له الدور الكبير في تحسن كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي ، وهذا ما أشار إليه (الشيخلي) "من إن التدريب الفترتي يسمح للرياضي بتحقيق أعلى حمل ممكن بأقل كمية من التعب ، إذ أن الجسم يتحمل عبء الشغل المنجز عندما يؤدي متقطعاً أكثر بثلاثة أضعاف عما يؤدي باستمرار" (الشيخلي ، ١٩٩١ ، ٦١)

#### ٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

الجدول (٥) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة

قيمة (t) محسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الصفات البدنية
	ع±	س-	ع±	س-		
١,٨٠	٠,٠٧	٢,٤٧	٠,٠٦	٢,٥١	ثانية	السرعة الانتقالية
١,٠٣	٠,٦٠	٢٤,٥٤	٠,٦٧	٢٤,٣٦	ثانية	مطاولة السرعة

٢,٦٤ *	٠,٥٧	٢٥,٥٦	٠,٤١	٢٥,١٥	مسافة	قوة مميزة بالسرعة
٢,٠١	٠,٤٢	١١,٧١	٠,٣٨	١١,٤٢	ثانية	رشاقة
٥,٣٣ *	٠,١٩	٨,٠٣	٠,٠٢	٨,٣٧	دقيقة	مطاولة عامة

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (٠.٠٥)$  وأمام درجة حرية (٧)، قيمة (ت) الجدولية = ٢.٣٦ من

خلال الجدول (٥) يتبين ما يأتي وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي في الصفات البدنية (قوة مميزة بالسرعة، مطاولة العامة) إذ كانت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٢,٦٤)، (٢,٦٤) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٣٦) عند درجة حرية (٧) وأمام مستوى معنوية  $\geq (٠.٠٥)$ . عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في الصفات البدنية (سرعة انتقالية، مطاولة السرعة ، الرشاقة) إذ كانت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (١,٨٠)، (١,٠٣) (٢,٠١) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٣٦) عند درجة حرية (٧) وأمام مستوى معنوية  $\geq (٠.٠٥)$ .

ومن خلال ملاحظتنا للجدول (٤) يتبين ان هناك فروقاً ذات دلالة معنوية في بعض الصفات البدنية لدى المجموعة الضابطة الا انها لا ترتقي إلى التطور الذي حصل لدى المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث ذلك إلى المنهاج التدريبي المعد من قبل المدرب حيث اعتمد على تمارين بعيدة عن مبدأ الخصوصية من حيث العمل العضلي و انظمة انتاج الطاقة العاملة ، فضلاً عن ان التمارين المستخدمة كانت خالية من عنصر التجديد وفقدان عنصر التشويق ، فضلاً عن عدم الاهتمام بتوزيع الحمل وهذا ما اشار اليه (هارون، ١٩٨٧) " بان عدم التطور في المستوى البدني لدى اللاعبين يعود إلى الأسلوب التدريبي المتبع من قبل المدربين والذي لا يعتمد على الأسس العلمية في تشكيل الحمل وتوزيع درجاته". (هارون، ١٩٨٧، ٦٩).

#### ٤-١-٣ عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

الجدول (٦) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة

قيمة (t) محسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المهارات الاساسية
	ع±	س-	ع±	س-		
٦,٥٢ *	٠,٦٠	٨,٩٤	٠,٢٦	١٠,٢٥	زمن	الدرجة
٤,٧٠ *	٠,٦٦	٢٣,٠٠	١,٢٦	٢١,٤٠	درجة	التمرير
٤,٧٤ *	٠,٤٢	٨,٢٠	٠,٧٨	٧,٢٠	درجة	التهديف
٧,٣٦ *	٠,٩٦	٤٤,٤٠	١,٤١	٤١,٧٠	درجة	الاخماد

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (٠.٠٥)$  وأمام درجة حرية (٧)، قيمة (ت) الجدولية = ٢.٣٦ من

من خلال الجدول (٦) يتبين لنا ما يأتي: وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في جميع المهارات الأساسية (الدحرجة، التمرير، التهديف، الاخمام) اذ كانت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (٦,٥٢)، (٤,٧٠)، (٤,٧٤)، (٧,٣٦) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٣٦) عند درجة حرية (٧) وأمام مستوى معنوية  $\geq (٠.٠٥)$ .

ويعزو الباحث التطور الحاصل في جميع المهارات لدى المجموعة التجريبية إلى فاعلية المنهاج التدريبي وما تضمنه من تمارين مركبة موجهة وفق أسلوب علمي دقيق، حيث قام الباحث بتكرار أداء هذه التمارين لغرض حصول ثبات في الأداء وتجنب حصول الأخطاء اثناء الأداء عند اللاعبين، حيث ان التكرار سوف يقلل من الأخطاء وبالتالي نحصل على أداء متقن ودقيق "فالإعادة المكثرة لتطبيق الاساليب الفنية المختلفة تقود إلى الكمال الفني". (عبد الوهاب، ١٩٧٦، ٥٠). فضلاً عن الطريقة التدريبية المستخدمة (التدريب الفترتي) مراعيًا فيها شدة التمرين وعدد التكرارات والمجاميع وفترات الراحة البنائية، اذ يشير (حسن، ١٩٨٣) بأنه "يعد التدريب الفترتي الطريقة الافضل لتنمية الصفات البدنية والمهارية تحت مظلة التكيف وما يتعلق بها من تكيف وتطور اجهزة الجسم التي ترتبط بالشكل الحركي". (حسن، ١٩٨٣، ٢٥٤).

#### وعند مناقشة كل مهارة:

يعزو الباحث التطور في مهارة **الدحرجة** إلى المنهاج التدريب وما تضمنه من تمارين مركبة اذ تم التركيز على هذه المهارة في اكثر من تمرين ووحدة تدريبية لما لها من اهمية للاعب كرة قدم الصالات وهذا ما أشار اليه (الغزوي ، ٢٠٠٩) بان " الدحرجة وضرب الكرة في لعبة كرة قدم الصالات تعد من المهارات الهامة جداً والتي يجب أن يتمتع بها اللاعب بدرجة عالية من السرعة والدقة وذلك لصغر مساحة الملعب ولقرب الخصم من اللاعب وسرعة اللعب العالية، لذلك لا يمكن الاستغناء عن هذه المهارة لتنظيم عمل الفريق وتنفيذ اللعب الهجومي" (الغزوي، ٢٠٠٩، ٦٠) فضلاً عن مراعاة الباحث عند أداء التمارين في الوحدات التدريبية السهولة والانسيابية والدقة في أداء المهارات، اذ يؤكد كل من (الوحش وحماد، ١٩٨٥) على مراعاة السهولة والانسيابية والدقة وكذلك التوافق في أداء هذه المهارة. (الوحش وحماد، ١٩٨٥، ٢٧).

كما يعزو تطور مهارة **التمرير** الى التمارين المستخدمة في المنهاج التدريبي وتكرارها بأنواعها المختلفة ويكاد لا يخلو تمرين من هذه المهارة وتحت ظروف مشابه لما يحدث في المباراة لذلك نظراً لا اهمية هذه المهارة بالنسبة للاعب كرة القدم الصالات فقد تم تكرارها بشكل كبير لا انه تعد من اكثر المهارات أهمية وأكثر استخداماً للوصول إلى هدف الخصم بأقل وقت ممكن، كما أشار (الطائي، ٢٠٠١) بان تكرار مهارة التمرير بأنواعها في هذه التمارين تساعد اللاعب على تقدير المسافة ونوع التمرير التي يستخدمها مع الدقة في الأداء". (الطائي، ٢٠٠١، ٥٤) وهذا أشار اليه (الجبوري، ٢٠٠٨) " أن عملية تمرير الكرة بدقة وسرعة وفاعلية بين اللاعبين تؤدي إلى إرباك الفريق الخصم وتعطي الفرصة لتسجيل هدف عليه" (الجبوري، ٢٠٠٨، ٢٢).

أما تطور مهارة التهديف فيعزو الباحث التطور الحاصل إلى كثرة تكرار هذه المهارة في هذا الأسلوب من التمارين إذ تعد هذه المهارة الهدف النهائي في لعبة كرة القدم والتي تترجم جميع العمليات الدفاعية والهجومية التي يقوم بها اللاعب في مرمى الخصم (الحيالي ، ٢٠٠٧ ، ٨٧) وبما "إن لعبة كرة القدم الصالات هي لعبة سريعة وخالية من توقف اللاعبين تقريباً ولصغر مساحة الملعب نجد أن اللاعبين يصلون إلى مرمى خصومهم بشكل سريع وكثير لذلك يجب ان تكون نهاية الهجمات بشكل صحيح لأنها تؤدي إلى الفوز بالمباراة" (هدايت، ٢٠٠٤ ، ٤١) لذلك اعتمد الباحث في المنهاج التدريبي على استخدام تمارين با أزمئة مختلفة مما أدى ذلك الى تطور هذه المهارات لذلك لابد ان يحتوي "الوحدة التدريبية الاعتيادية اليومية على شكل من اشكال تمارين التهديف" (محسن وناجي، ١٩٨٤ ، ٨)

ويعزو الباحث التطور الحاصل في مهارة الإخماد الى التمارين التي تم استخدامها على طول المنهاج التدريبي من خلال اوضاع ومواقف مختلفة ومشابهة لمواقف المباراة مثل تمرين الجري مع اخماد الكرة بالرجل بالإضافة الى تكرار هذه التمارين جعل اللاعبين اقل خطأ في فقدان الكرة وأكثر تحكماً بها نتيجة لزيادة احساس اللاعبين بالكرة وفضلاً عن ذلك اخذ الوضع الصحيح لعملية السيطرة من اجل تجنب الاخطاء التي يقعون بها واكتسابهم التوافق الجيد لأداء المهارة ، " لذلك على جميع لاعبي كرة قدم الصالات إتقان الإخماد بدرجة عالية من الدقة وسرعة وأقل لمسات وذلك لطبيعة اللعبة من حيث صغر حجم الملعب وقرب اللاعب الخصم فالإخماد المتقن ربما يؤدي إلى بناء هجمة وتسجيل هدف والعكس صحيح " (الجبوري، ٢٠٠٨ ، ٢٣). لذلك " تعامل اللاعبين بكثرة مع الكرة زاد من احساس اللاعبين مع الكرة وتصورهم من حيث ( الكتلة والشكل والحجم ) فضلاً عن اداء هذه التمارين يومياً ولمدة شهرين جعل اللاعبين اكثر تحكماً وسيطرة على الكرة " (الطائي ، ٢٠٠١ ، ٥٤)

٤-١-٤ عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة  
الجدول (٧) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة

قيمة (t) محسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المهارات الاساسية
	ع±	س-	ع±	س-		
* ٣,٩٥	٠,٤٥	٩,٦١	٠,٢١	١٠,٠٩	زمن	الدرجة
* ٣,٢٥	١,١٩	٢١,٩٠	١,٢٣	٢٨,٠٠	درجة	التمرير
١,٠٠	٠,٩٤	٦,٧٠	٠,٨١	٧,٠٠	درجة	التهديف
١,٩٦	٠,٩٩	٤١,٩٠	١,١٧	٤٢,٥٠	درجة	الاخماد

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (٠.٠٥)$  وأمام درجة حرية (٧)، قيمة (ت) الجدولية = ٢.٣٦

من خلال الجدول (٧) يتبين لنا ما يأتي: وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي في مهارتي (الدرجة، التمرير) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي

(٣,٩٥)، (٣,٢٥) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٣٦) عند درجة حرية (٧) وأمام مستوى معنوية  $\geq (٠.٠٥)$ .

وعدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة في مهارتي (التهديف، الاخمد) اذ كانت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (١,٠٠)، (١,٩٦) وهي اقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٣٦) عند درجة حرية (٧) وأمام مستوى معنوية  $\geq (٠.٠٥)$ .

من خلال ملاحظتنا للجدول (٧) يتبين لنا ان هناك فروقاً ذات دلالة معنوية في بعض المهارات الأساسية لدى المجموعة الضابطة الا انها لا ترتقي إلى التطور الذي حصل لدى المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث ذلك إلى المنهاج التدريب المعد من قبل المدرب وعدم اعطاء الوقت الكافي في تدريب هذه المهارات، فضلاً عن الابتعاد عن الأسس والمبادئ العلمية في تدريب المهارات الأساسية ، كذلك التنظيم الغير الدقيق في أداء هذه المهارات خلال الوحدات التدريبية والابتعاد عن المنهج العلمي المدروس في تنفيذها كذلك قلة استخدام التمارين مع الكرات وقلة تكرارها خلال الوحدات التدريبية " اذ ان تكرار التمارين في الوحدات التدريبية يجعل اللاعبين اقل خطأ في فقدان الكرة او أكثر تحكماً بها نتيجة لزيادة احساس اللاعب بالكرة، مما يجعل اللاعب يأخذ الوضع الصحيح لأداء المهارة، وبالتالي تجنب الاخطاء التي يقع فيها كما انها تكسبه التوافق الجيد لأداء المهارة". (ابراهيم، ١٩٩٤، ٢٢).

#### ٤-١-٥ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية البعديه للمجموعتين التجريبية والضابطة

الجدول (٨) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة

قيمة (ت) محسوبة	الاختبار البعدي المجموعة الضابطة		الاختبار البعدي المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الصفات البدنية
	ع±	س-	ع±	س-		
* ٢,٧٧	٠,٠٧	٢,٤٧	٠,٠٦	٢,٣٩	ثانية	السرعة الانتقالية
* ٣,٣١	٠,٦٠	٢٤,٥٤	٠,٧١	٢٣,٥٦	ثانية	مطاولة السرعة
* ٣,٤٧	٠,٥٧	٢٥,٥٦	٠,٤٨	٢٦,٣٩	مسافة	قوة مميزة بالسرعة
* ٤,٢٦	٠,٤٢	١١,٧١	٠,٦٧	١٠,٦٤	ثانية	رشاقة
* ٤,١١	٠,١٩	٨,٠٢	٠,٣١	٧,٥٤	دقيقة	مطاولة عامة

• معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (٠.٠٥)$  وأمام درجة حرية (١٤)، قيمة (ت) الجدولية = ٢.١٤

من خلال الجدول (٨) يتبين لنا ما يأتي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في جميع الصفات البدنية (السرعة الانتقالية، مطاولة سرعة، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، المطاولة العامة) إذ كانت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٢,٧٧)، (٣,٣١)، (٣,٤٧)، (٤,٢٦)، (٤,١١) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.١٤) عند درجة حرية (١٤) وأمام مستوى معنوية  $\geq (٠.٠٥)$ . ويعزو الباحث اسباب تلك الفروق ولمجمل الصفات البدنية (قيد الدراسة) ولصالح المجموعة التجريبية إلى فاعلية المنهاج التدريبي الذي نفذته المجموعة التجريبية وما تضمنه من تمارين مركبة بأزمنة مختلفة إذ وفرت هذه التمارين اجواء مشابهة لما يحدث في المباراة مما اعطى اللاعبين جدية اكثر نحو التدريب إذ يشير (مختار، ١٩٧٨) بأنه على المدرب ان يستخدم التمارين المركبة لكي يثبت دقة أداء اللاعب للمهارات الأساسية ويربط ذلك بتعلم الخطط مع العمل على تنمية الصفات البدنية للاعب (مختار، ١٩٧٨، ١٣٩)، فضلاً عن الطريقة التدريبية المستخدمة (التدريب الفتري) إذ يشير (الحيالي، ٢٠٠٨) " يعد التدريب الفتري من افضل الطرق التدريبية لسهولة استخدامه في الالعاب الجماعية وخاصة كرة القدم نظراً لما تتميز به هذه الطريقة بوجود فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع، اضافة إلى اعتمادها على الزمن في أداء التمارين" (الحيالي، ٢٠٠٨، ٨٢) ويؤكد (حسن، ١٩٨٣) على أهمية استخدام طريقة التدريب الفتري في المناهج التدريبية إذ "تتيح للمدرب امكانية العمل والسيطرة على متغيرات مكونات الحمل الخاص بالتدريب ويؤدي إلى تطور الصفات البدنية" (حسن، ١٩٨٣، ٤٥) ولا بد أن نذكر أهمية الضغط على نظام الطاقة المسيطر في الصفة البدنية فمن أهم متطلبات تطوير الصفة البدنية هو الضغط على نظام الطاقة العامل الذي تقع الصفة البدنية تحت سيطرته " لأن جميع أنظمة إنتاج الطاقة تساهم في تحقيق الإنجاز (حسن، ٢٠٠١، ٦٠) إذ أكد كلا من (Fox & Mathews) بأن " مبدأ الخصوصية في نظام الطاقة العامل يعد من أهم المبادئ التدريبية في العملية التدريبية" (Fox & Mathews, 1976, 10) لذلك ما يؤكد النتيجة العلمية التي توصلت إليها الدراسة الحالية هو ما يشير إليه (Morgan, 1998) بأن عدم ابتعاد اللاعب عن الكرة وتطوير مهاراته وصفاته البدنية سوية يعد ضغطاً للزمن والجهد، ان هذا النوع من التمارين عملت على زيادة حالة التكيف لدى اللاعبين بسبب التدريب تحت ظروف مشابهة للمباراة. (Morgan, 1998, 112).

#### ٤-١-٦ عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية البعديه للمجموعتين التجريبية والضابطة

#### الجدول (٩) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة

قيمة (ت) محسوبة	الاختبار البعدي المجموعة الضابطة		الاختبار البعدي المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المهارات الاساسية
	ع±	س-	ع±	س-		
*٢,٧٨	٠,٤٥	٩,٦١	٠,٦٠	٨,٩٤	زمن	الدرجة
*٢,٥٣	١,١٩	٢١,٩٠	٠,٦٦	٢٣,٠٠	درجة	التمرير
*٤,٥٣	٠,٩٤	٦,٧٠	٠,٤٢	٨,٢٠	درجة	التهديف



الاخمداد	درجة	٤٤,٤	٠,٩٦	٤١,٩٠	٠,٩٩	*٥,٧٠
----------	------	------	------	-------	------	-------

معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (٠.٠٥)$  وأمام درجة حرية (١٤)، قيمة (ت) الجدولية = ٢.١٤ من خلال الجدول (٩) يتبين لنا ما يأتي:

وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في جميع المهارات الأساسية (الدحرجة، التمرير، التهديف، الاخمداد) اذ كانت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٢,٧٨)، (٢,٥٣)، (٤,٥٣)، (٥,٧٠) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.١٤) عند درجة حرية (١٤) وأمام مستوى معنوية  $\geq (٠.٠٥)$ .

ويعزو الباحث اسباب التطور الحاصل لدى المجموعة التجريبية إلى فاعلية المنهاج التدريبي الخاص بالتمارين المركبة وما تضمنته من تمارين متنوعة وموجهة نحو تطوير المهارات الأساسية بأسلوب التدريب الفترتي منخفض الشدة فضلاً عن المنهجية التي اتبعها الباحث في صياغة الوحدات التدريبية وفق أسلوب علمي والتدرج الصحيح في اعادة التمرين وتكراره مما ادى إلى اتقان اللاعبين للمهارات الحركية وهذا ما أشار اليه (Owen & Clark, 1975) "بان اعادة التمرين عدة مرات تمكن اللاعب من اتقان المهارة و ادائها بشكل احسن وذلك لان التمرين الكثير على المهارات الحركية وإعادتها بصورة صحيحة يساعد على ادائها بشكل سليم خلال اللعب (Owen & Clark, 1975, 13) فضلا عن ذلك فان التمارين ( المركبة ) وفرت للاعبين اجواء مشابهة لمواقف اللعب مما أعطى للاعبين دافعية اكثر نحو التدريب وهذا يتفق مع ما اشار اليه ( عبد الفتاح) من ان " اهمية اداء تدريبات اللياقة مع الكرة مما يعطى اللاعب فرصة لكي ينمي مهاراته الفنية والخططية تحت ظروف تتشابه مع ما يقابله في المباراة ، كما ان هذا النوع من التدريب تكون له دافعية اكثر مقارنة بالتدريب بدون الكرة " ( عبد الفتاح ، ٢٠٠٣ ، ٣٢٦ ) كما ان التدرج العلمي الصحيح الذي استخدمه الباحث في العملية التدريبية من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد ادى إلى زيادة الثقة عند اللاعبين وولد لديهم الرغبة في التدريب ودفعهم إلى اداء التمرينات بشكل جدي وسريع انعكس على سرعة اتقانهم للمهارات وتفوقهم على اقرانهم في المجموعة الضابطة ، اذ يشير (الحياي، ١٩٩٨) بان احساس اللاعبين بالرضا والإشباع نتيجة لأدائهم الحركات البدنية والمهارة المختلفة يؤدي إلى شعورهم بالارتياح لممارسة تلك الحركات والفعاليات، فضلاً عن التغلب على كثير من الصعوبات التي تواجههم عند عملية التدريب، وكذلك اثاره الدافعية لديهم نحو الاستمرار في مزاوله هذه الانشطة الرياضية. (الحياي، ١٩٩٨، ٣٣).

#### ١-٥ الاستنتاجات والتوصيات:

##### ١-١-٥ الاستنتاجات:

- أحدث المنهاج التدريبي الذي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً ملحوظاً في جميع الصفات البدنية والمهارات الأساسية وذلك من خلال مقارنة النتائج القبلية والبعديّة.
- المنهاج المعد من قبل المدرب ادى الى تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية.

- حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت التمارين المركبة تطوراً أفضل من المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهاج المعد من قبل المدرب في جميع الصفات البدنية والمهارات الأساسية التي تناولها البحث وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

#### ٥-١-٢ التوصيات:

- ضرورة الاهتمام بالتمارين المركبة عند وضع المناهج التدريبية للاعبين كرة القدم للصالات لما أظهرته نتائج البحث من تطور في الصفات البدنية والمهارات الأساسية.
- التأكيد على طريقة التدريب الفترية في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية من خلال اعداد المنهاج التدريبي لأنها تتيح للاعب استعادة انظمة الطاقة خلال فترات الراحة بين تكرار وآخر وتمارين وآخر.
- اعداد دراسة مشابهة في فعاليات او لعينات اخرى.

#### المصادر العربية والاجنبية

- ١- إبراهيم، مفتي (١٩٩٤): الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- ٢- أحمد، عماد زبير (٢٠٠٥): التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم، ط١، السندباد للطباعة، بغداد
- ٣- برجواد ضياء الدين (٢٠١١). " تأثير تمارين مركبة (بدنية - مهارة) في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لكرة القدم، الاكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة - السويد.
- ٤- بلوم، بنيامين واخرون (١٩٨٣): تقييم تعلم الطالب التجميحي والتقويمي، (ترجمة) محمد امين المفتي واخرون، دار ماكورهيل، القاهرة، مصر.
- ٥- الجبوري، عمار شهاب احمد (٢٠٠٨): تصميم وبناء بعض الاختبارات المهارية الهجومية للاعبين خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- ٦- جهاد، فارس (٢٠٠٧): التكتيك الكروي الحديث والمؤثرات الخارجية، السويد.
- ٧- حسانين، محمد صبحي (٢٠٠٤): التقويم والقياس في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٨- حسن، إيمان عبد (٢٠٠١): "تأثير منهج تدريبي مقترح للقوة والمرونة في تطوير الأداء الفني لبعض مهارات الجمناستك الإيقاعي" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- ٩- حسن، سليمان علي (١٩٨٣): المدخل الى التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق.
- ١٠- الحيايلى، محمود حمدون يونس (٢٠٠٨): " أثر تمارين بدنية مهارة باستخدام زمن المطاولة الخاصة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب " رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

- ١١- الحياي، معن عبد الكريم (٢٠٠٧): إثر اختلاف أساليب التحكم بالحمل التدريبي في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- ١٢- الحياي، محمد خضر اسمر (١٩٩٨): إثر أسلوب المنافسات والتربية الراجعة المقارنة في الرضا الحركي والتحصيل بكرة القدم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل
- ١٣- الخشاب، زهير قاسم وآخران (١٩٩٩): كرة القدم، الطبعة الثانية محدثة، دار الفكر للطباعة والنشر، موصل، العراق.
- ١٤- الربيعي، كاظم عبد والمولى، موفق مجيد (١٩٨٨): الإعداد البدني لكرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- ١٥- الزهيري، ربيع خلف جميل (٢٠٠٩): تصميم وبناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- ١٦- الشيلخي، سعد منعم (١٩٩١): " تحديد انبساط طريقة لتدريب المطاولة الخاصة لراكبي المسافات المتوسطة (٨٠٠ متر " رسالة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة
- ١٧- الصفار، سامي وآخرون (١٩٨٧): كرة القدم الجزء الأول، الطبعة الثانية، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- ١٨- الطالب، نزار والسامرائي، محمود (١٩٨١): مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية الرياضية، دار الفكر للطباعة والنشر، الموصل، العراق
- ١٩- الطائي، علي انور احمد محمود (٢٠٠٩): إثر منهجين تدريبيين ( الفترتي - والمستمر ) في المطاولة الهوائية واللاهوائية وسرعة استعادة الشفاء للعبين خماسي كرة القدم للشباب " رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الاساسية، قسم التربية الرياضية، موصل، العراق.
- ٢٠- الطائي، معتز يونس ذنون (٢٠٠١): إثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- ٢١- عبد الجبار، قيس ناجي، واحمد، بسطويسي، (١٩٨٧): "الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي"، مطبعة التعليم العالي، بغداد.
- ٢٢- عبد الفتاح، أبو العلاء احمد (١٩٩٧) : " التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية " ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢٣- عبد الفتاح ، ابو العلا (٢٠٠٣): فسيولوجيا التدريب والرياضية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر.

- ٢٤- عبد الوهاب، أمين (١٩٧٦): إعداد اللاعب الناشئ بكرة القدم، مطبعة دارالسلام، بغداد.
- ٢٥- العزاوي ، أنمار عبد المنعم يونس (٢٠٠٩): " بناء بطارية اختبار مهارية للاعبين خماسي كرة القدم للمتقدمين " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الأساسية ، قسم التربية الرياضية جامعة الموصل.
- ٢٦- كشك ، محمد و البساطي ، امر الله (٢٠٠٠): أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر.
- ٢٧- كشك، هارون محمد (٢٠٠٤): كرة القدم الخماسية، ط١، مكتبة جزيرة الورد بالمنصورة، القاهرة.
- ٢٨- كماش، يوسف لازم (٢٠٠٢): اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
- ٢٩- محسن ، ثامر وناجي ، واثق (١٩٨٤): في دوري كرة القدم ٩٩ مشكلة تقنية ، مطبعة اركان ، بغداد
- ٣٠- مختار ، حنفي محمود (١٩٧٨): " الأسس العلمية في تدريب كرة القدم " دار الكتاب الحديث ، الكويت .
- ٣١- النقار ، كاوه عمر محمد (٢٠٠٦): علاقة بعض القياسات الجسمية والقدرات البدنية بأهم المهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة كويه.
- ٣٢- هارون ، بسام سعود (١٩٨٧): تأثير برنامج تدريب مقترح على بعض المتغيرات الحركية والنفسية لدى لاعبي كرة القدم للناشئين " أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، مصر.
- ٣٣- هدايت ، نبراس كامل (٢٠٠٤): تأثير استخدام أنواع مختلفة من التغذية الراجعة في تعلم بعض المهارات الأساسية بخماسي كرة القدم للنساء ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى.
- ٣٤- الوحش ، محمد عبده صالح وحماد ، مفتي إبراهيم (١٩٨٥): الإعداد المتكامل للاعبين كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر
- المصادر الأجنبية :

35-Owen, B., and Clark, N., (1975): Beginners outdo to Scoring and Caching, Pelhan book, ltd. London.

36-Morgan Wootten (1998): Coaching B. B., Successfully. Lesure Press, U.S.A.

### ملحق (١)

ت	أسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص	الجامعة والكلية
١	د. زهير قاسم الخشاب	أستاذ	علم تدريب /كرة قدم	نور / تربية بدنية
٢	د. اياد محمد عبدالله	أستاذ	علم تدريب	موصل / تربية بدنية

٣	د. محمد خضر اسمر	أستاذ	تعلم حركي /كرة قدم	موصل /تربية بدنية
٤	د. مكي محمود حسين	أستاذ	قياس تقويم /كرة قدم	موصل / تربية بدنية
٥	د. سعد فاضل عبد القادر	أستاذ	قياس تقويم	موصل / تربية أساسية
٦	د. معن عبد الكريم الحبيالي	أستاذ مساعد	علم تدريب /كرة قدم	موصل/ تربية بدنية
٧	د. محمود حمدون يونس	أستاذ مساعد	علم تدريب /كرة قدم	موصل/ تربية بدنية
٨	د. نوفل فاضل رشيد	أستاذ مساعد	تعلم حركي / كرة قدم	موصل/ تربية بدنية
٩	د. أحمد هشام الهلالي	أستاذ مساعد	قياس تقويم	موصل / تربية أساسية
١٠	د. أدهام صالح البيجواني	مدرس	علم تدريب / كرة قدم	موصل/ تربية بدنية
١١	د. محمد شاكر على	مدرس	علم تدريب / كرة قدم	موصل/ تربية بدنية

## ملحق (٢)

### التمارين المركبة المستخدمة في البحث

#### التمرين الأول:- درجعة + مناولة + تهديف .

جري بالكرة مسافة (٥م) ثم المرور بين (٥) شواخص ثم التمرير والاستلام من المدرب ثم التهديف .

#### التمرين الثاني:- مناولة + درجعة + مناولة + تهديف .

يقوم اللاعب بتمرير الكرة واستلامها من المدرب ، ثم الجري بالكرة مسافة (١٠م) ، ثم أداء تمريره إلى الزميل واستلامها منه مرة ثانية ثم التهديف .

#### التمرين الثالث:- درجعة + مناولة + تهديف .

يقوم اللاعب بالجري بالكرة إلى الشاخص الأول الذي يبعد مسافة (٥) م ثم العودة الى نقطة البداية، ثم الجري إلى الشاخص الثاني الذي يبعد مسافة (١٠م) ، ثم العودة إلى الشاخص الأول ، ثم الجري بالكرة إلى الشاخص الثالث الذي يبعد مسافة (١٥م) ، ثم العودة بالكرة إلى الشاخص الثاني ، ثم التمرير إلى زميل الذي يبعد مسافة (١٠م) ، ثم استقبال الكرة والتهديف .

#### التمرين الرابع:- مناولة +درجعة +تهديف

يقوم اللاعب الأول من كل مجموعة بتمرير الكرة واستلامها من الزميل ثم الجري بالكرة مسافة (١٥م) ثم إعطاء تمريره إلى المدرب واستلامها، ثم الجري بالكرة مسافة (١٥م) وبعد ذلك الاستدارة إلى جهة اليسار والجري بالكرة مسافة (١٠م) ، ثم الاستدارة جهة اليسار مرة أخرى والجري بالكرة مسافة (١٥م) ، ثم إعطاء مناولة إلى المدرب ثم استقبال الكرة وإعطاء مناولة إلى الزميل ثم استقبال الكرة ثم التهديف .

#### التمرين الخامس:- درجعة + مناولة + تهديف

العمل بأزواج بين لاعبين المسافة بينهما (٥م) يؤدي التمرين حول الملعب يبدأ التمرين بأن يدحرج اللاعب (أ) الكرة مسافة (٥م) ، ثم يعطي مناولة قطرية إلى اللاعب (ب) الذي يستقبل الكرة باللمسة الأولى ثم يؤدي الدرجة مسافة (٥م) ، ثم يعطي مناولة قطرية إلى اللاعب (أ) ، ويكرر اللاعب نفس التمرين علماً تم وضع شواخص

حول الملعب كأهداف المسافة بين الشاخصين (١) م من أجل التهديف من بينها من مسافة ١٠ م من خلال وضع علامات للتهديف من تلك المسافة

**التمرين السادس: دحرجة + مناولة + تهديف**

العمل بأزواج بين لاعبين المسافة بينهما (٥-٨) م يؤدي التمرين على طول الملعب , يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب (١) واللاعب (ب) جريا قطريا , بحيث يقطع مسار كل منهما الآخر وعندما يتبادلان مكانهما يمرر اللاعب (ب) الكرة إلى اللاعب (أ) , وهكذا تكرر نفس الحركة على طول الساحة علماً تم وضع شواخص حول الملعب كأهداف المسافة بين الشاخصين (١) م من أجل التهديف من بينها من مسافة ١٠ م من خلال وضع علامات للتهديف من تلك المسافة .



مفردات البرنامج التدريبي الخاص بالتمارين المركبة  
الدورة المتوسطة الاولى / الأسبوع الاول والرابع ( زمن الحمل الكلي للأسبوع ١، ١٢٥ د )

اليوم	التمارين المستخدمة	زمن أداء التمرين	التكرار	عدد المجموع	زمن الراحة بين التكرارات	زمن الراحة بين المجموع	زمن اداء التمرين الكلي	زمن الحمل لكل جزء من القسم الرئيسي
السبت	التمرين الاول	١٠ ثا	٣	٢	٣٠ ثا	٤ د	١٠،٤٠ د	١٧٠،٤٠ د
	التمرين الثالث	٣٥ ثا	٣	٢	٧٠ ثا	٤ د	١٦،٣٠ د	
	التمرين السادس	١٨٠ ثا	٣	١	١٨٠ ثا	-	١٥ د	
الاثنين	التمرين الثاني	١٠ ثا	٣	٢	٣٠ ثا	٤ د	١٠،٤٠ د	١٧٠،٤٠ د
	التمرين الرابع	٣٠ ثا	٣	٢	٧٠ ثا	٤ د	١٦،٣٠ د	
	التمرين الخامس	١٨٠ ثا	٣	١	١٨٠ ثا	-	١٥ د	
الاربعاء	التمرين الاول	١٠ ثا	٣	٢	٣٠ ثا	٤ د	١٠،٤٠ د	١٧٠،٤٠ د
	التمرين الثالث	٤٠ ثا	٣	٢	٧٠ ثا	٤ د	١٦،٣٠ د	
	التمرين السادس	١٨٠ ثا	٣	١	١٨٠ ثا	-	١٥ د	



الدورة المتوسطة الاولى / الأسبوع الثاني والثالث  
الدورة المتوسطة الثانية / الاسبوع الخامس والثامن (زمن الحمل الكلي للأسبوع ٤٧, ٥٧د)

اليوم	التمرينات المستخدمة	زمن أداء التمرين	التكرار	عدد المجموع	زمن الراحة بين التكرارات	زمن الراحة بين المجموع	زمن اداء التمرين الكلي	زمن الحمل لكل جزء من القسم الرئيسي
السبت	التمرين الاول	١٠ثا	٤	٢	٣٠ثا	٤	١١,٨٣	٥٢,٤٩
	التمرين الثالث	٣٥ثا	٤	٢	٧٠ثا	٤	٢٠,٦٦	
	التمرين السادس	٢٤٠ثا	٣	١	١٨٠ثا	-	٢٠	
الاثنين	التمرين الثاني	١٠ثا	٤	٢	٣٠ثا	٤	١١,٨٣	٥٢,٤٩
	التمرين الرابع	٣٠ثا	٤	٢	٧٠ثا	٤	٢٠,٦٦	
	التمرين الخامس	٢٤٠ثا	٣	١	١٨٠ثا	-	٢٠	
الاربعاء	التمرين الاول	١٠ثا	٤	٢	٣٠ثا	٤	١١,٨٣	٥٢,٤٩
	التمرين الثالث	٤٠ثا	٤	٢	٧٠ثا	٤	٢٠,٦٦	
	التمرين السادس	٢٤٠ثا	٣	١	١٨٠ثا	-	٢٠	





الدورة المتوسطة الثانية / الأسبوع السادس والسابع ( زمن الحمل الكلي للاسبوع ١٨٥,٤٩ )

اليوم	التمرينات المستخدمة	زمن أداء التمرين	التكرار	عدد المجاميع	زمن الراحة بين التكرارات	زمن الراحة بين المجاميع	زمن اداء التمرين الكلي	زمن الحمل لكل جزء من القسم الرئيسي
السبت	التمرين الاول	١٠ ثا	٥	٢	٣٠ ثا	٤	١٣	٦١,٨٣
	التمرين الثالث	٣٥ ثا	٥	٢	٧٠ ثا	٤	٢٣,٨٣	
	التمرين السادس	٣٠٠ ثا	٣	١	١٨٠ ثا	-	٢٥	
الاثنين	التمرين الثاني	١٠ ثا	٥	٢	٣٠ ثا	٤	١٣	٦١,٨٣
	التمرين الرابع	٣٠ ثا	٥	٢	٧٠ ثا	٤	٢٣,٨٣	
	التمرين الخامس	٣٠٠ ثا	٣	١	١٨٠ ثا	-	٢٥	
الاربعاء	التمرين الاول	١٠ ثا	٥	٢	٣٠ ثا	٤	١٣	٦١,٨٣
	التمرين الثالث	٤٠ ثا	٥	٢	٧٠ ثا	٤	٢٣,٨٣	
	التمرين السادس	٣٠٠ ثا	٣	١	١٨٠ ثا	-	٢٥	