

دراسة مقارنة باستخدام تمارين البليومتر (بالقدم والقدمين) في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم المتقدمين

م.م. أحمد رمضان سبع

م.م. دلدار أمين نافخوش

قسم التربية الرياضية
كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل

تاريخ تسليم البحث: ٢٣/١١/٢٠١١؛ تاريخ قبول النشر: ١/٣/٢٠١٢

ملخص البحث:

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على اثر تدريبات البليومتر (بقدم - قدمين) على بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم لمجموعتي البحث التجريبتين وكذلك التعرف على الفروق في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية بين مجموعتي البحث وتضمنت إجراءات البحث تصميم مناهج تدريبي باستخدام تدريبات البليومتر والتي طبقت على المجموعتين التجريبتين اذ طبقت المجموعة الأولى تمارين البليومتر بقدم واحدة أما المجموعة الثانية فقد طبقت تمارين البليومتر بقدمين بعد تحديد الشدة القصوى (١٠٠%) للقدم والقدمين، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث، اذ تم اختيار عينة البحث من لاعبي نادي تلعفر الرياضي بكرة القدم وتم اختيارهم بطريقة عمدية وقسموا إلى مجموعتين متساويتين بطريقة عشوائية وتم إجراء التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث .

ولتحقيق هدف البحث وضع الباحثان الفروض الآتية :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض الصفات البدنية بين الاختبارين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبتين.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المهارات الأساسية بين الاختبارين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبتين.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض الصفات البدنية بين مجموعتي البحث التجريبتين في الاختبارات البعدية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المهارات الأساسية بين مجموعتي البحث التجريبتين في الاختبارات البعدية.

وتوصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية :

- أحدثت تدريبات البليومترك التي نفذتها المجموعة التجريبية الأولى (بقدم) تطوراً معنوياً في الصفات (المرونة، السرعة الانتقالية، قوة مميزة بالسرعة) فضلاً عن إلى حدوث تطور في (صفة القوة الانفجارية) ولكن لم تصل إلى المستوى المعنوي.
- أحدثت تدريبات البليومترك الذي نفذته المجموعة التجريبية الثانية (بقدمين) تطوراً معنوياً في جميع الصفات البدنية لأن طبيعة كرة القدم تحتاج القدمان وليس واحدة.
- أحدثت تدريبات البليومترك الذي نفذته المجموعة التجريبية الأولى (بقدم واحدة) تطوراً معنوياً في المهارات (ضرب الكرة بالرأس، السيطرة على الكرة، التمريرة الطويلة) فضلاً عن حدوث تطور في المهارات (الدرجة، التهديف القريب) ولكن لم يصل الى المستوى المعنوي.
- أحدثت تدريبات البليومترك الذي نفذته المجموعة التجريبية الثانية (بقدمين) تطوراً معنوياً في المهارات (الدرجة، السيطرة على الكرة) إضافة الى حدوث تطور في المهارات (ضرب الكرة بالرأس، التهديف القريب، التمريرة الطويلة) ولكن لم يصل الى المستوى المعنوي.
- أحدثت تدريبات البليومترك الذي نفذته المجموعة التجريبية الثانية (بقدمين) تفوق في الاختبارات البعدية على مجموعة الأولى (بقدم) في جميع الصفات البدنية.
- أحدثت تدريبات البليومترك الذي نفذته المجموعة التجريبية الأولى (بقدم) تفوق في الاختبارات البعدية في المهارات (ضرب الكره بالرأس، التمريرة الطويلة) على المجموعة التجريبية الثانية (بقدمين) وحدث تفوق في (الدرجة،السيطرة على الكره ،التهديف القريب) ولصالح المجموعة التجريبية الثانية (بالقدمين) لكن لم تصل الى المستوى المعنوي.

ويوصي الباحثان بما يأتي :

- ضرورة استخدام تدريبات البليومترك عند وضع المنهاج التدريبي لما أظهرته نتائج البحث في تطور في الصفات البدنية والمهارات الأساسية.
- إمكانية تطبيق المنهاج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة على فئات عمرية أخرى كفئة الناشئين والشباب ولكلا الجنسين مثلاً لبيان أثره في إحداث تطور لهذه الفئات وكل حسب مستواه.
- الأهتمام بتدريبات البليومترك بالقدمين أكثر من القدم الواحدة باستثناء مهارات (ضرب الكره بالرأس، التمريرة الطويلة) لما أظهرته نتائج البحث.

A Comparative Study Of Using Bliometric Exercises (one-two feet) in Some Physical Characteristics and Basic Skills of Advanced football players

Asst. Lect. Ahmad R Sabee Assist. Lect. Daldar A. Nafkhosh
Physical Education Department
College of Basic Education / Mosul University

Abstract:

This study aimed to know the effect of using bliometric exercises (with one or – two feet) in some physical characteristics and basic skills for Professional football players in the two experimental groups and the differences in some physical characteristics and basic skills between both groups. The procedures included designing a training course using bliometric exercises and applied on two experimental groups, the first group used bliometric exercises with one foot while the second group applied it with two feet after determining maximum in tensity (100%) for one and two feet. The researchers used the experimental method due to its appropriateness. The sample was chosen from Talaaffar football club intentionally and was divided in to two equal groups randomly. Equivalence was achieved between both groups . To achieve the aims of the research, the researcher put the following hypotheses:

- There is a statistically significant difference in some physical features between pre-post tests for both groups.
- There is a of statistically significant difference in some basic skills between pre-post tests for both groups.
- There is a of statistically significant difference in some physical characteristics between both groups in a post tests .
- There is a of statistically significant difference in some basic skills between both groups in post tests .

The researchers came up with the following conclusions:

- The bliometric exercises carried out by the first experimental group using one-foot resulted in moral development in characters of (elasticity, transational speed , speed distinguished force) in addition to (explosive power) but didn't reach moral level .
- The bliometric exercises carried out by the second experimental group using two-feet made a moral development in all physical characters.
- The bliometric exercises made by the first experimental group one-foot madea moral development in skills (head kick , control the ball, long pass) in addition to the development in skills (rolling, close shoot) but didn't reach moral level .
- The bliometric exercises carried out by the second experimental group two-feet achieved a moral development in the skills of (rolling, control of

the ball) in addition to the development in the skills (head kicking, close shoot, long pass) but didn't reach moral level.

- The bliometric exercises made by the second experimental group two-feet surpassed posttest of the first experimental group in all physical features.

- The bliometric exercises made by the second experimental group (with two-feet) surpassed the post test of the first experimental group (with one foot) in all basic skills .

The researchers recommend:

- The necessity of paying attention to bliometric exercises putting training courses due to their results in developing physical characters and basic skills.

- The possibility of applying this suggested training model on other age group juniors and amateurs due to its impact on developing these categories.

- Focus on using bliometric exercises with two feet rather than one feet according to the result obtained in this research.

١-التعريف بالبحث

١.١ المقدمة وأهمية البحث

لقد تأثر مجال علم التدريب الرياضي في السنوات الأخيرة بالتقدم التكنولوجي والعلمي السريع إذ اتخذت العملية التدريبية هيكلًا وشكلًا تنظيميًا يتلاءم مع التطور الجديد الحاصل للأساليب والوسائل المستخدمة في عملية التدريب وان التقدم العلمي والتقني قد أضاف الكثير من الأساليب العلمية الحديثة في تدريب اللاعبين بما يتناسب مع طبيعة الفئة العمرية للتدريب كما إن هذا التنوع في الطرائق والوسائل التدريبية الحديثة ساعد المدربين في ارتقاء بالعملية التدريبية لتحقيق أفضل نتائج من خلال تطور المستوى البدني و المهاري والخططي والنفسي والمعرفي للاعبين (الأتروشي ،٢٠٠٨، ٩).

فقد اهتم مدربو لعبة كرة القدم بجميع طرائق التدريب في وحداتهم التدريبية لتحقيق أعلى درجات الفائدة والتطور في تنمية الصفات البدنية والأداء المهاري وحتى التفكير الخططي، ومن اجل تطوير القدرة العضلية للاعب كرة القدم ، وهناك وسائل عديدة باستخدام تدريبات الأجهزة والأدوات وبدون أدوات ومنها المقاعد السويدية والصناديق الخشبية والأثقال والمقاومة وتدريبات البليومترية وغيرها من الوسائل الأخرى إذ أن التدريبات البليومترية تعد تدريبا خاصا يهدف إلى تعزيز القدرة الانفجارية لذا برز هذا النوع من التدريب (عبد المجيد، ١٩٩٩، ٢٤).

لتصبح تمارينه فعالة جداً ومقبولة على نطاق واسع لتحسين القوة والحركة، وبوسع الرياضيين في جميع المستويات العمرية والمهارية أداء التمارين بأمان، ونظراً للنجاح الذي رافق هذا التدريب فان برامج القوة والتكيف التي تستخدم هذا النوع من التدريب قد أصبح بمرور الوقت أكثر إبداعاً وتطوراً في أكثر الأنشطة الرياضية (Haff, 2003, 10)

"فقد اصبح أهتمام المدربين في بلدان العالم المختلفة بهذا الأسلوب من التدريبات نظراً لما حققوه من نتائج متقدمة في العديد من الألعاب الجماعية مثل كرة الطائرة واليد والسلة و كرة القدم اذ يؤكد (بسطويسي) على أهمية تدريبات البليومترك فهي تعمل جنباً إلى جنب مع مستوى التكنيك الجيد على تقدم مستوى إنجاز الفعاليات والمهارات الرياضية المختلفة" (بسطويسي، ١٩٩٩ ، ٢٩٤).

لذلك تظهر أهمية تدريبات البليومترك في لعبة كرة القدم من خلال قيام اللاعب بالقفز من اجل ضرب الكرة أو اخمادها بأحد أجزاء الجسم أو التهديف أو الجري بالكرة في أجزاء الملعب وكذلك المهاجمة والقطع و التي تتطلب من اللاعب قوة وسرعة كبيرة للرجلين والجذع والذراعين وان أفضل الأساليب لإكتساب هذه الأجزاء وتطويرها هي من خلال تدريبات البليومترك فضلاً عن تطوير القدم غير المسيطرة ومن هنا برزت فكرة البحث وأهميته من خلال تصميم برنامج تدريبي خاص بتدريبات البليومترك بالقدم الواحدة والقدمين ومعرفة تأثيرها في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للمجموعتين التجريبتين .

٢-١ مشكلة البحث

شهدت لعبة كرة القدم تطوراً كبيراً وملحوظاً في جميع النواحي (الوظيفية والبدنية والمهارية والخططية) مما أدى إلى تغيير طابع اللعب ويرجع الفضل في ذلك إلى اتسام طرائق اللعب الحديثة بالسرعة والقوة وكذلك أتباع الأسس العلمية الصحيحة في وضع المناهج التدريبية لرفع المستوى العام والارتقاء بها لأعلى المستويات ، ومن هذه الطرائق تدريبات البليومترك أذ تعد من الطرائق التدريبية المهمة التي دخلت حديثاً إلى عالم التدريب لتطوير الصفات البدنية وبالتالي تؤثر على مستوى الأداء المهاري في الأنشطة الرياضية المختلفة ومنها لعبة كرة القدم .

فمن خلال إطلاع الباحثين على أكثر الدراسات والبحوث لاحظنا أن هناك قلة في الدراسات والبحوث لتدريبات البليومترك في فعالية كرة القدم وعدم وجود دراسة استخدمت تدريبات البليومترك (بالقدم - القدمين) وأيهما أفضل في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية ، إضافة إلى محاولة تطوير القدم غير المسيطرة للاعب من خلال استخدام القدم الواحدة ، لذا ارتأى الباحثان القيام بتصميم منهاج تدريبي قائم على أساس العمل البليومتري ومعرفة تأثيره على بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم.

٣-١ هدفا البحث

- الكشف عن اثر تدريبات البليومترك (بقدم - قدمين) على بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لمجموعتين البحث التجريبتين .
- التعرف على الفروق الإحصائية في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية بين مجموعتي البحث.

٤-١ فروض البحث

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض الصفات البدنية بين الاختبارين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبيتين.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض والمهارات الأساسية بين الاختبارين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبيتين.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض الصفات البدنية بين مجموعتين البحث التجريبتين في الاختبارات البعدين.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض والمهارات الأساسية بين مجموعتين البحث التجريبتين في الاختبارات البعدية.

٥-١ مجالات البحث

- المجال البشري : - لاعبو نادي تلعر الرياضي لكرة القدم.
- المجال الزمني : - ٢٠١٠/٣/١٣ ولغاية ٢٠١٠/٥/١٤
- المجال المكاني : - ملعب نادي تلعر الرياضي.

٢- الإطار النظري والدراسات السابقة

١-٢ الإطار النظري

١-١-٢ تدريبات البليومترك

لقد أصبحت تدريبات البليومترك شائعة الاستخدام في المجالات الرياضية ولكل المستويات والأعمار، ومقبولة كأسلوب عام من أساليب التدريب المناسبة لقطاع عريض من الأنشطة الرياضية، وقد حصلت على انتشار عالمي واسع نتيجة لما حققته من نتائج في التدريب وخاصة في الألعاب التي تحتاج إلى القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة فعلى سبيل المثال أداء القفز إلى الأعلى الذي يقوم لاعبو حائط الصد في لعبة كرة الطائرة، وكذلك لاعبو كرة القدم عندما يقوموا بالقفز إلى أعلى لضرب الكرة بالرأس أو إخمادها، وكذلك لاعبو كرة السلة الذين يقومون بالقفز ورمي الكرة نحو الهدف، أو لاعب القفز العالي في مرحلة الارتقاء ولاعب البيسبول وهو يؤرجح العصا استعدادا لضرب الكرة، فتحتاج هذه الألعاب إلى تحقيق ارتفاعات أكبر لحظة ارتقائها لتحسين أدائها من خلال تدريبات البليومترك (الحيالي، ٢٠٠٨، ١٣).

٢-١-٢ مراحل عمل البليومترك

يرى (النعمان) نقلاً (تشو) (فيروتشانسكي) أن عمل البليومترك عند أداء التدريبات يمر بمراحل ويقسم (تشو) عمل البليومترك إلى ثلاث مراحل:

١-٢-١-٢ المرحلة الأولى

ويسمى تشو مرحلة الإطالة وهي أول مرحلة تقع على العضلات إذ تستثار ألياف العضلة ، وتعمل على إطالتها، وتتوقف تلك الإطالة على شدة المثير.

٢-٢-١-٢ المرحلة الثانية

يسمى تشو مرحلة الاستعداد أو الكمون وهي قصيرة جدا ولا يمكن ملاحظتها بسهولة إذ تفصل بين الاستعداد لانقباض العضلة اللامركزي والانقباض الرئيسي المركزي.

٣-٢-١-٢ المرحلة الثالثة

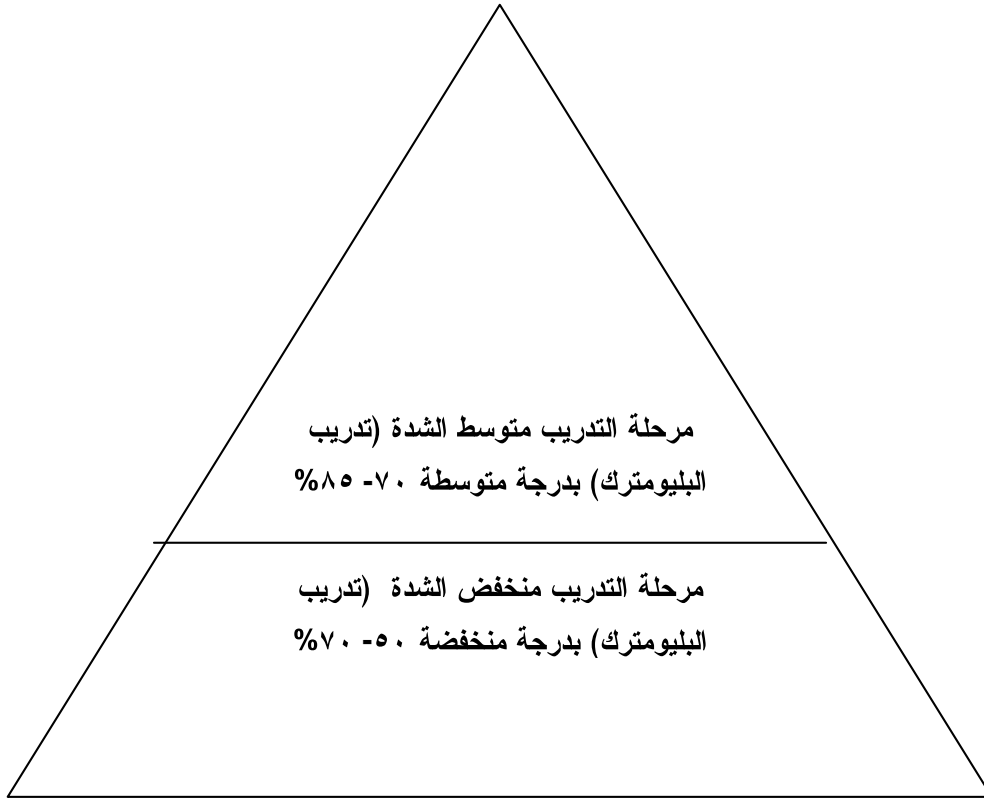
وتمثل الانقباض المركزي وتظهر من خلال قدرة العضلة بفعل الانقباض العضلي البليومتري تحول مخزونها للطاقة الكافية إلى طاقة حركية وهي دلالة العمل البليومتري.

٣-١-٢ تقسيم (فيروتشانسكي)

يقسم (فيروتشانسكي) عمل البليومتر إلى مرحلتين ، المرحلة الأولى تقابل المرحلة من مراحل العمل البليومتري ل(تشو) أما المرحلة الثانية فتقابل المرحلة الثالثة لتقسيم (تشو) وبذلك نرى أن المرحلة الوسطية ل (تشو) هي مرحلة انتقالية غير ملحوظة أو محسوسة ، يرى (فارتنيوس) أن تقسيم (فيروتشانسكي) هو أقرب إلى العمل البليومتري من حيث أن العمل البليومتري يمثل دورة إطالة في المرحلة الأولى ودورة تقصير في المرحلة الثانية (النعمان، ٢٠٠٥ ، ١٥ - ١٦).

٤-١-٢ الشدة المستخدمة في تدريبات البليومتر

قسمت الشدة حسب الطريقة التدريبية المستخدمة حيث تزيد الشدة من طريقة إلى أخرى وهي - التدريب الفتري (المنخفض الشدة) و التدريب الفتري (المرتفع الشدة) . وقد استخدم الباحثان هذه التقسيمات في المنهاج التدريبي وظهرت هذه التقسيمات من خلال عدد من الخبراء منهم (بسطويسي، ١٩٩٩) (عماد الدين أبو زيد ، ٢٠٠٥) أما تقسيم (عبد المقصود ، ١٩٩٧) فقسم الشدة لتدريب البليومتر وكما موضح بالشكل:



الشكل (١) يوضح طرق تطوير قوة القفز أثناء المراحل منخفض الشدة – متوسط الشدة
(عبد المقصود ، ١٩٩٧ ، ٣٤٧)

٥.١.٢ النقاط التي يجب مراعاتها عند تأدية تدريبات البليومترك:

- الإحماء الجيد للعضلات العاملة مع مراعاة وضع القدم في المكان المناسب.
- التأكد على فترات الراحة المناسبة والكافية عند إجراء التمارين .
- استخدام وزن الجسم عند القيام بالتمارين مع المحافظة على بقاء الجسم متزن .
- أداء التدريبات على أرض عشبية أو ساحة رياضية على أن تكون الأرض جافة.
- البقاء على باطن القدم وتجنب الهبوط على القدم أو حافة القدم.
- يجب التدرج بهذه التدريبات من السهل الى الصعب.
- التركيز على السرعة بين فترات الهبوط والقفز لكي تضمن تطور السرعة (السبعوي، ٢٠٠٦، ٢٣).

٦.١.٢ أهمية تدريبات البليومترك في كرة القدم :

إن التطور الكبير الذي حدث في كرة القدم من خلال تطور عناصر اللياقة البدنية ومن خلال الأداء المهاري للاعب كرة القدم وخاصة عند أدائها من القفز كضرب الكرة بالرأس أو إخمادها بأحد أجزاء الجسم والتهديف والجري بالكرة وكذلك المهاجمة والقطع والشطح إضافة إلى الرمية الجانبية هي من صفات اللاعب الجيد في كرة القدم الحديثة التي تتطلب قوة

وسرعة كبيرة أثناء الأداء وخاصة للرجلين ويعد أسلوب تدريبات البليومترك من الأساليب الجيدة لاكتساب هذه الصفات والمهارات . (الحيالي ، ٢٠٠٨ ، ٢٠٠٤).

٢-٢ الدراسات السابقة

١-٢-٢ دراسة النعمان (٢٠٠٥)

"أثر استخدام تدريبات الأثقال والبليومترك على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب".
تهدف الدراسة إلى:-

- الكشف عن أثر التدريب بالأثقال في القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم
- الكشف عن أثر التدريب البليومترك في القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم

- الكشف عن نسبة التطور في إختبارات القدرة العضلية والأختبارات مهارية في الأسلوبين.
وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من لاعبي شباب في محافظة نينوى دون سن ١٩ سنة لسنة ٢٠٠٤ وعددهم (٢٨) لاعباً من لاعبي شباب نادي الكهراء تم اختيارهم بالطريقة العشوائية غير المنتظمة قسموا إلى مجموعتين تضم كل مجموعة (١٤) لاعباً تستخدم إحدى المجموعتين تدريبات الأثقال والمجموعة الثانية تستخدم تدريبات البليومترك.

اسفرت نتائج الدراسة عن:

-إن التمرينات البليومترك كان لها تأثير إيجابي في اختبارات القدرة اللاهوائية (الوثب الطويل من الثبات، القفز العمودي من الثبات) إذ ظهر وجود فروق ذات دلالة معنوية وهذا يؤكد أهمية تدريبات البليومترك في تطوير القدرة.

- أدى المنهاج التدريبي باستخدام تدريبات الأثقال إلى تطوير القدرة العضلية وبعض المهارات مدار البحث.

- أدى المنهاج التدريبي باستخدام تدريبات البليومترك إلى تطوير القدرة العضلية وبعض المهارات مدار البحث.

٢-٢-٢ دراسة الحيالي (٢٠٠٨)

" استخدام تدريبات البليومترك مع الكرة وأثره على بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبي كرة القدم لشباب"

تهدف الدراسة إلى:-

- استخدام تدريبات البليومترك مع الكرة وأثره على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم للمجموعة التجريبية(قيد الدراسة).

- استخدام تدريبات البليومترزك مع الكرة وأثره على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم للمجموعة التجريبية (قيد الدراسة).
- دلالة الفروق الإحصائية في بعض الصفات البدنية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لدى لاعبي كرة القدم عينة البحث (قيد الدراسة).
- دلالة الفروق الإحصائية في بعض المهارات الأساسية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين (التجريبية - والضابطة) لدى لاعبي كرة القدم عينة البحث (قيد الدراسة).
- استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث، إذ تم اختيار مجتمع البحث من لاعبي منتدى شباب الموصل للموسم ٢٠٠٧ - ٢٠٠٨ والبالغ عددهم (٣٢) لاعباً أما عينة البحث فتكونت من (٢٤) لاعباً تم اختيارهم بطريقة عشوائية قسموا إلى مجموعتين متساويتين ومتجانستين ومتكافئتين نستخدم إحدى المجموعتين المنهاج التدريبي المقترح وهي المجموعة التجريبية وتستخدم الأخرى المنهاج التقليدي للمدرب وهي المجموعة الضابطة. أسفرت نتائج الدراسة عن:
- أحدث المنهاج التدريبي (تدريبات البليومترزك مع الكرة) الذي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً معنوياً في جميع الصفات البدنية قيد الدراسة .
- أحدث المنهاج التدريبي (تدريبات البليومترزك مع الكرة) الذي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً معنوياً في جميع المهارات الأساسية قيد الدراسة.
- أحدث المنهاج الذي نفذته المجموعة الضابطة تطوراً معنوياً في بعض الصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة للجذع، السرعة الانتقالية، المرونة، الرشاقة، سرعة الاستجابة الحركية) بينما لم يحدث تطوراً معنوياً في الصفات (القوة الانفجارية للرجلين، القوة الانفجارية للذراعين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين).
- أحدث المنهاج الذي نفذته المجموعة الضابطة تطوراً معنوياً في جميع المهارات الأساسية.
- أحدث المنهاج التدريبي (تدريبات البليومترزك مع الكرة) الذي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً معنوياً في الاختبارات البعدية على المجموعة الضابطة في جميع الصفات البدنية.
- أحدث المنهاج التدريبي (تدريبات البليومترزك مع الكرة) الذي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً معنوياً في الاختبارات البعدية على المجموعة الضابطة في جميع المهارات الأساسية.
- أن استخدام تدريبات البليومترزك مع الكرة يولد لدى اللاعبين دافعية نحو التدريب مما يؤثر إيجابياً على تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية بشكل خاص لدى اللاعبين.

٣- إجراءات البحث

١-٣ منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث.

٢-٣ عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية من لاعبي نادي تلعفر الرياضي بكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠٠٩ - ٢٠١٠ والبالغ عددهم (٢٠) لاعباً ، أما عينة البحث الرئيسية

فتكونت من (١٦) لاعبا، وتم تقسيم هذه العينة إلى مجموعتين تجريبيتين وبواقع (٨) لاعبين لكل مجموعة بطريقة عشوائية باستخدام القرعة (المجموعة التجريبية الأولى (بقدم) المجموعة التجريبية الثانية (بقدمين) وقد راعى الباحثان عند اختيارهما لعينة البحث ما يأتي:

- جميع اللاعبين يمثلون الفئة العمرية أكثر من تسع عشر سنة بناء على التعليمات الخاصة للاتحاد الدولي لكرة القدم.

- تم استبعاد حراس المرمى من عينة البحث والبالغ عددهم حارسين .
- تم استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم لاعبين من عينة البحث.

٣-٣ تكافؤ مجموعتي البحث

قام الباحثان بإجراء عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات الآتية:

- العمر الزمني (مقاساً بالسنة) .
- الطول (مقاساً بالسنتيمتر) .
- الوزن (مقاساً بالكيلوغرام)

كما اجري التكافؤ بين مجموعتي البحث لضبط المتغيرات التابعة الآتية :

- الصفات البدنية.
- المهارات الأساسية.

الجدول (١) يبين المعالم الإحصائية لتكافؤ بين مجموعتي البحث .

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية الثانية(بقدمين)		المجموعة التجريبية الأولى(بقدم)		وحدات القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات	
	ع +	س -	ع +	س -			
٠،١٨٥	٤،٤١	٢٥،٣٧	٣،٩٢	٢٥،٠٠	سنة	العمر	المواصفات الجسمية
٠،١٢٧	٩،٧٥	١٥٨،٢ ٥	٩،٨٩	١٥٨،٨٧	سنتيمتر	الطول	
٠،٧٥٤	٥،٨٧	٦٠،٢٥	٥،٣٩	٦٢،٣٧	كيلو غرام	الوزن	
٠،٠٥	٤،٦٤	٣٣،١٢	٤،٧٧	٣٣،٢٥	سنتيمتر	قوة انفجارية	الصفات البدنية
٠،٠٠	٠،٩٢	٣،٥٠	٠،٩٢	٣،٥٠	سنتيمتر	مرونة	
٠،٠٣	٠،٧٣	٦،٨٢	٠،٧٨	٦،٨٠	ثا	سرعة انتقالية	
٠،٢٤	١،٩٥	٢٢،٨٨	١،٩٥	٢٣،١٢	متر	قوة مميزة بالسرعة	

٠,١٣	٠,٧٥	١٢,٥٨	٠,٧٢	١٢,٦٣	ثا	الدرجة	المهارات الاساسية
٠,٤٢	١٦,٠٣	٥٥,٠٠	١٨,٨٥	٥١,٢٥	درجة	السيطرة على الكرة	
٠,٣٧	١,١٢	٣,٨٧	١,٥٠	٣,٦٢	درجة	التهديف القريب	
٠,١٩	١,٣٠	٣,٥٠	١,٣٠	٣,٣٧	درجة	ضرب الكرة بالرأس	
٠,٢٤	١,٦٩	٤,٥٠	٢,٣١	٤,٧٥	درجة	التمريرة الطويلة	

* قيمة ت الجدولية (٢,١٤٥) عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ ودرجة حرية (١٤)

من الجدول (١) يتبين أن قيمة (ت) المحسوبة لجميع المتغيرات تراوحت بين (٠,٠٠٠) و(٠,٧٤٥) جميع هذه القيم أقل من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,١٤) عند نسبة خطأ (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٤) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبتين في جميع المتغيرات مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث.

٤-٣ - وسائل جمع المعلومات والبيانات

(تحليل المحتوى ، الاستبيانات ، القياسات ، الاختبارات)

٥-٣ تحديد الصفات البدنية والمهارات الأساسية لكرة القدم

من اجل تحديد أهم الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم التي تتأثر بتدريبات البليومترك وبعد تحليل المصادر العلمية ، تم تصميم استبيان ملحق (١) وتم توزيعه على مجموعة من المختصين في مجال علم التدريب الرياضي وكرة القدم ملحق (٤) وقام الباحث بأخذ الصفات البدنية والمهارات الأساسية التي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥%) فأكثر إذ يشير (بلوم وآخرون) "على الباحث الحصول على نسبة اتفاق (٧٥%) فأكثر من أراء المحكمين" (بلوم و آخرون ، ١٩٨٣ ، ١٢٩) .

٦-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة

- ساعة إيقاف عدد (٤)
- جهاز لقياس الطول و الوزن
- شريط قياس بطول (٥٠) متر
- سبورة زيتية مدرجة لقياس القوة الانفجارية للرجلين مع طباشير .
- موانع

٧-٣ مواصفات المقاييس و الاختبارات المستخدمة :

١-٧-٣ القياسات الجسمية :

قياس طول وكتلة الجسم : تم قياس طول ووزن أفراد عينة البحث باستخدام جهاز (قياس الطول والوزن) نوع (Detecto)، بعد انتظار تصفير الجهاز ، يقف المختبر على قاعدة الجهاز حافي القدمين ، يقوم الشخص القائم بعملية القياس بإنزال لوحة معدنية صغيرة على رأس المختبر من القائم المعدني والرقم الذي يقف عنده المؤشر يمثل طول المختبر بالسنتيمتر وبنفس الطريقة يتم قياس وزن اللاعب بعد تصفير الجهاز ، يقف المختبر على قاعدة الجهاز حافي القدمين ، وهو يرتدي السروال الرياضي فقط وتتم القراءة بعد إن يثبت العدد الالكتروني على رقم يمثل وزن المختبر بالكيلوغرام لأقرب (٥،٠) كغم

٢-٧-٣ الاختبارات البدنية والمهارية : شملت الاختبارات البدنية والمهارية ما يلي :

- القفز العمودي إلى أعلى لقياس القوة الانفجارية للرجلين (حسانين ، ١٩٩٥ ، ٣٧٨)
- الوثب الطويل إلى الأمام لمدة (١٠) ثواني لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين (عبد الجبار وبسطويسي، ١٩٨٧- ٣٤٦- ٣٤٧).
- ثني الجذع إلى الامام من الوقوف على صندوق لقياس المرونة (عبد الجبار وبسطويسي، ١٩٨٧- ٣٩٨).
- عدو(٣٠) متر من الوضع الطائر لقياس السرعة الانتقالية القصوى(الحكيم، ٢٠٠٤- ١١١).
- اختبار درججة الكرة بشكل متعرج بين(٦)شواخص لقياس الدرججة(160،1980، William)
- التهديف القريب على دوائر مرسومة على الحائط لقياس دقة التهديف القريب.(الراوي، ٢٠٠١، ٤٢)
- تمرير الكرة على ثلاث دوائر متداخلة تبعد (٣٠) متر لقياس التميريرة الطويلة .(الخشاب وذنون ، ٢٠٠٥)
- ضرب الكرة بالرأس من القفز وسقوطها داخل الدائرة المرسومة على الأرض من مسافة (٦) متر لقياس دقة ضرب الكرة بالرأس (الراوي ، ٢٠٠١ ، ٤٣) .
- التحكم بإيقاف حركة الكرة داخل الدائرتين من مسافة (١٠) متر لقياس السيطرة على الكرة (الإخمداد)(الخشاب وذنون، ٢٠٠٥، ٥٧)(الملحق(٣) بين مواصفات الاختبارات البدنية والمهارية

٨-٣ التجربة الاستطلاعية :-

أجرى الباحثان تجربة استطلاعية وبمساعدة *فريق العمل المساعد لتمارين تدريبات البليومترك والاختبارات التي سوف يطبقها الباحث بتاريخ ٢٠١٠/٣/١٣ وكان الهدف من لتجربة كما يأتي :

- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد
- تحديد الواجبات للمدرب من خلال تزويده بالتعليمات الخاصة بكل تمرين بدني الذي سيقوم بتنفيذه على المجموعة التجريبية طوال الفترة المخصصة .
- تحديد مدى إمكانية العينة في تطبيق التمارين .
- تحديد فترات الراحة المناسبة لعينة البحث بعد أداء كل تكرار وبين تمرين وآخر اعتماداً على قياس معدل النبض وعودته إلى الحالة الطبيعية .
- التعرف على الأخطاء والصعوبات التي قد تواجه المدرب أثناء أداء التمارين
- التأكد من مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في التمارين البدنية والمهارات كافة
- التأكد من مدى ملامتة هذه الاختبارات لمستوى عينة البحث.

٩-٣ الاختبارات القبلية

قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبلية وبمساعدة فريق العمل المساعد على مجموعتي البحث (التجربيتين) بتاريخ ٢٠١٠ /٣/١٥/١٤ في نادي تلغفر الرياضي وتضمنت الاختبارات البدنية في اليوم الأول والاختبارات المهارية في اليوم الثاني، وثبت الباحث معظم الظروف قدر المستطاع أثناء الاختبارات ليحاول تكرارها أو مشابهها لها عند إجراء الاختبار ألبعدي.

١٠-٣ تصميم وتنفيذ المنهاج التدريبي

تم بدأ بتنفيذ المنهاج التدريبي بتاريخ ٢٠١٠/٣/١٧ وحدد تاريخ الانتهاء من تنفيذ جميع الوحدات التدريبية الخاصة بتطبيق المنهاج التدريبي ملحق (٢) بتاريخ ٢٠١٠ /٥/١١ وقد راعى الباحث أثناء تنفيذ المنهاجين التدريبيين ما يأتي :-

		*فريق العمل المساعد
وزارة التربية	مدرس تربية رياضية	- غانم حميد أحمد
وزارة التربية	مدرس تربية رياضية	- عبد الرحمن طحان
كلية التربية الأساسية	طالب تربية رياضية	- علي حسين خضر
كلية التربية الأساسية	طالب تربية رياضية	- عدنان محمد سعيد

- ابتداء الوحدات التدريبية بالإحماء.
- تم تنفيذ تمارين البليومتر (قدم و قدمين) في بداية الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية.
- يتكون المنهاجين لتمرين البليومتر (قدم و قدمين) من (٨) أسابيع (دورات صغرى) .
- يتكون المنهاجين من دورتين متوسطتين وكل دورة متوسطة تحتوي على (٤) دورات.
- تتكون كل دورة صغيرة من (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع .
- تم تحديد القيم القصوى الشدة (١٠٠%) لجميع التمارين المستخدمة في المنهاج التدريبي للقدم الواحدة وللقدمين من خلال ارتفاع الموانع ليتم بعدها تحديد الارتفاع حسب الشدة المستخدمة في المنهاج وتطبيق المعادلة الشدة المطلوبة \times الشدة القصوى $\div 100$.
- تم تثبيت القيمة القصوى للرجلين في تدريبات البليومتر من خلال تمرين القفز العميق، إذ يقوم المختبر بالهبوط من ارتفاعات مختلفة ويطلب من المختبر سرعة القفز بعد الهبوط إلى أعلى ما يمكن، ويعد أعلى ارتفاع مؤشر على الحائط أو اللوحة هي القيمة القصوى (تحسب القيمة القصوى من خلال الارتفاع الذي بدأ منه تمرين القفز وحقق فيه أعلى ارتفاع بعد الهبوط) (إسماعيل، ١٩٩٦) النعمان (٢٠٠٥) (السبعوي، ٢٠٠٦) إضافة الى استخدام النبض كمؤشر على شدة الحمل.
- استخدم الباحثان طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة .
- تم تحديد الراحة بين التكرارات (التمارين) والراحة بين المجاميع بعد إجراء التجربة الاستطلاعية وكانت من (١٢٠-١٣٠) ثانية و حسب التجربة الاستطلاعية.

١١-٣ الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي قام الباحثان بإجراء الاختبارات البعدية في الفترة من ١٤/٥/٢٠١٠ وقد اتبع الإجراءات نفسها في الاختبارات القبالية وقد حرص الباحثان على إيجاد جميع الظروف من حيث المكان والزمان ووسائل الاختبارات.

١٢-٣ الوسائل الإحصائية

- الوسط الحسابي .
- انحراف المعياري.
- اختبار (t) للعينات المرتبطة .
- اختبار للعينات غير مرتبطة (التكريري والعيدي ،١٠١،١٩٩٩، ٢٧٩).
- النسبة المئوية (عمر وآخرون ،٢٠٠١،٨٩،٩٠).

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي وإجراء اختبارات البعدية قام الباحثان باستخلاص النتائج التي حصل عليها ومعالجتها بجدول إحصائية من أجل تحقيق أهداف بحثه واختبار فروضه العلمية وعلى النحو الآتي :

٤.١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لبعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية والاختبارات البعدية للصفات البدنية والمهارات الأساسية لمجموعة البحث

الجدول (٢) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للاختبارات القبليّة والبعدية للصفات البدنية لمجموعة البحث التجريبية الأولى (قدم).

قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الصفات البدنية
	ع+	س-	ع+	س-		
١,٩٣	٨,٤٨	٣٧,٧٥	٤,٧٧	٣٣,٢٥	سنتمتر	قوة انفجارية
* ١٣,٧٤	٠,٨٨	٥,٧٥	٠,٩٢	٣,٥٠	سنتمتر	مرونة
* ٧,٦٥	٠,٨٦٦	٥,٧٤٧	٠,٧٨	٦,٨٠	ثا	سرعة انتقالية
* ٦,٦٨	٢,٢٧	٢٦,٣٥٦	١,٩٥	٢٣,١٢	متر	قوة مميزة بالسرعة

* قيمة ت الجدولية (٢,٣٦٥) عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ ودرجة حرية (٧) من الجدول (٢) يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الصفات البدنية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح اختبارات البعدية باستثناء القوة الانفجارية وذلك لأن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٦,٦٨ - ١٣,٧٤٨) هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية (٧) وعند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ والبالغة (٢,٣٦٥) باستثناء القوة الانفجارية.

٢.٤ جدول (٣) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للاختبارات القبليّة والبعدية للصفات البدنية لمجموعة البحث التجريبية الثانية (بقدمين).

قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الصفات البدنية
	ع+	س-	ع+	س-		
* ٤,٥٣	٥,٤٤	٤٣,٢٥	٤,٦٤	٣٣,١٢	سنتمتر	قوة انفجارية
* ٧,٢٢	١,١٨٧	٦,٣٧٥	٠,٩٢	٣,٥٠	سنتمتر	مرونة
* ٢,٦٠	٢,٠٢	٥,٠٠	٠,٧٣	٦,٨٢	ثا	سرعة انتقالية
* ٨,٠٧	٢,١٣	٢٧,٣٧٥	١,٩٥	٢٢,٨٨	متر	قوة مميزة بالسرعة

* قيمة ت الجدولية (٢,٣٦٥) عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ ودرجة حرية (٧)

من الجدول (٣) يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الصفات البدنية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح اختبارات البعدية وذلك لأن قيمة (ت) المحتسبة تراوحت بين (٢٠٠٥ - ٨٠٠٧) هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية (٧) وعند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وبالباغة (٢,٣٦٥) .

عند النظر إلى الجدول رقم (٢ - ٣) نلاحظ إن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية حصلت لدى المجموعتين التجريبتين في جميع الصفات البدنية باستثناء القوة الانفجارية للمجموعة الأولى (بقدم) التي تناولتها الدراسة وهذا ما يحقق صحة الفرض الأول، ويعزو الباحثان أسباب تلك الفروق ولمجمل الصفات البدنية (قيد الدراسة) لمصلحة المجموعتين التجريبتين إلى فاعلية ونوعية تمارين البليومتر كالتناسب هذه الفئة العمرية والتي اعتمدت على قدم واحدة وعلى قدمين والتركيز على عضلات الرجلين في جميع التمارين المستخدمة في المنهاج التدريبي وحسب خصوصية اللعبة والتي تحدث نتيجة الانقباض اللامركزي والمركزي نتيجة لأنقباض وأنبساط العضلات وبصورة سريعة جداً وبدون حدوث أي توقف أثناء الأداء وهذا ما يميز تمارين البليومتر وهذا يؤدي إلى زيادة القوة والسرعة مما تعمل على زيادة في الأداء أثناء تنفيذها والتي تؤثر على تحسين الصفات البدنية الأخرى ويشير (السبعوي) "إلى أن تدريبات البليومتر تزيد من قدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع ومن ثم يزيد الأداء الحركي إذ يتم تدريب العضلات على الإطالة والتقصير ويساعد ذلك في قصر زمن الانقباض مما يزيد القوة الانفجارية لعضلات الرجلين" (السبعوي، ٢٠٠٦، ٦٠) كما أن هذه التمارين تعمل على إيجاد توافق عصبي عضلي بين عضلات الرجلين والذراعين وزيادة قوتها العضلية من خلال مشاركة الذراعين للرجلين أثناء القفز بين الشواخص والذي يؤثر إيجابياً على تطوير الصفات البدنية وهذا ما أشار إليه (السبعوي) "على أن تدريبات البليومتر تعمل على إيجاد توافق عصبي عضلي بين عمل الرجلين والذراعين مما يؤدي زيادة سرعة حركة الرجلين والذراعين أثناء العدو ومن ثم تحسين مستوى الانجاز" (السبعوي، ٢٠٠٦، ٥٨) فضلاً عن ذلك فإن استخدام هذه التدريبات ونتيجة الانقباض اللامركزي والمركزي ولأنقباض وأنبساط العضلات وبصورة سريعة أعطت مرونة للعضلات المشاركة في هذه التدريبات وخاصة عضلات الرجلين والذراعين فضلاً عن عضلات الجذع والتي أثرت إيجابياً على المرونة وأشار (النعمان) "على أن استخدام تدريبات البليومتر تعطي للعضلة مرونة نتيجة النقل والأنبساط السريع، وأن العمل المتبادل بين الأنقباض اللامركزي والمركزي قد أعطى العضلة مرونتها هذا فضلاً عن اكتسابها مطاطية عالية وزيادة مخزون الطاقة في العضلة" (النعمان، ٢٠٠٥، ٦٥) فضلاً عن الاستخدام العلمي الصحيح للمناهج المبنية على الاسس العلمية المقننة من حيث التدرج في الحمل مراعيًا التكيف والتثبيت في الدورات

الصغرى والمتوسطة كما راعى الباحثان التحميل الزائد من خلال التحكم في زيادة الشدة في الوحدة التدريبية والاعتماد على مبدأ الخصوصية في عملية التدريب وخصوصية زمن النظام المسيطر على هذه اللعبة وهو نظام الفوسفاجيني إذ إن جميع التمارين الذي نفذت في (١٠) ثواني كما أن التخطيط السليم والمنظم لهذا المنهاج والواجبات والاهداف الموضوع من اجلها كان لها الاثر الكبير في تطوير الصفات البدنية ، اذ يشير (اسماعيل وآخران) الى انه يجب ان " يتميز التدريب في كرة القدم بالتخطيط والتنظيم والاستمرار على الاسس العلمية مما يضمن التأثير الايجابي على مستوى اللاعب واستمرار تقدمه في الجوانب المختلفة بكرة القدم كمبدأ التدرج في الارتفاع في الحمل والتوقيت الصحيح لتكراره " (اسماعيل وآخران ، ١٩٨ ، ١٧) كما يشير (الطائي) نقلاً عن (الحجار ، ١٩٩٩) الى انه " يجب على المدرب الرجوع إلى مبدأ التدرج في التدريب الذي يعد الحجر الاساس للمناهج التدريبية لتطوير الصفات البدنية والمهارية و الخططية والوصول باللاعب إلى المستوى الأفضل معتمداً على شيئين في ذلك هما التثبيت والتكيف " . (الطائي ، ٢٠٠١ ، ٤٨) كما إن التكرار المستمر لهذه التمارين خلال (٨) أسابيع بصورة منتظمة وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع مراعيًا المستوى والقابلية البدنية لعينة البحث (قيد الدراسة) وهذا ما اشار اليه (Marthon & lumsden) " يجب ان يستمر البرنامج لمدة لاتقل عن شهرين من اجل احداث اثر تدريبي ، واذا مااستمر المنهاج اكثر من ذلك فان التطور في المطاولة الهوائية سيكون اكثر انتظاماً " (Marthon & lumsden , 1987 , 170)

وما يؤكد النتيجة العلمية التي ذهب اليها الباحثان اليها في هذه الدراسة والتي نحن بصددتها ما توصل اليه (الحيالي)و(النعمان) في دراستهما وهي ان (السرعة الانتقالية، والقوة الانفجارية للرجلين ، والمرونة ، والقوة المميزة بالسرعة) وقد ذكر بهذا الخصوص ان التطور الحاصل في الصفات البدنية للاعب كرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية يعود الى تأثير المنهاج التدريبي لتدريبات البليومترك بالقدم والقدمين (الحيالي، ٢٠٠٨) (النعمان، ٢٠٠٥)

٣.٤ الجدول (٤) يبين الفروق الإحصائية في الاختبارات البعدية في بعض الصفات البدنية بين مجموعتي البحث

قيمة (ت) المحسوبة	مجموعة تجريبية الثانية (بقدمين)		مجموعة تجريبية الأولى (بقدم)		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الصفات البدنية
	ع+	س-	ع+	س-		
١,٥٤٤	٥,٤٤٤	٤٣,٢٥٠	٨,٤٨١	٣٧,٧٥٠	سنتمتر	قوة انفجارية
١,١٩٣	١,١٨٧	٦,٣٧٥	٠,٨٨٦	٥,٧٥٠	سنتمتر	مرونة
٠,٩٥٩	٢,٠٢٦٩	٥,٠٠٠	٠,٨٦٦	٥,٧٤٧	ثا	سرعة انتقالية
٠,٩٢٥	٢,١٣٣	٢٧,٣٧٥	٢,٢٧٠	٢٦,٣٥٦	متر	قوة مميزة بالسرعة

قيمة ت الجدولية (٢,١٤٥) عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ ودرجة حرية (١٤)

من الجدول (٤) يتبين وجود فروق في جميع الصفات البدنية بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبتين ولصالح المجموعة الثانية فعند مقارنة الاوساط الحسابية بين المجموعتين نلاحظ وجود فروق بين المجموعتين ولكنها لم تصل الى المستوى المعنوية وذلك لان قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية (١٤) وعند نسبة خطأ (٠,٠٥) والبالغة (٢,١٤٥) ويعزو الباحثان تفوق المجموعة الثانية التي استخدمت تدريبات البليومتر كالبقدمين على المجموعة الأولى التي استخدمت تدريبات البليومتر كبقدم في جميع الصفات البدنية إلى مشاركة القدمين أثناء أداء هذه الصفات وليس بقدم واحدة وبالتالي تكون زيادة في العضلات المشاركة للقدمين أكثر من القدم الواحد وهنا تكون القوة الناتجة للقدمين أكثر من القوة الناتجة للقدم الواحدة نتيجة للتدريب في المنهاج وكلما زادت عدد الوحدات العضلية المشاركة زادت القوة الناتجة فضلاً عن مشاركة القدمين في جميع التكرارات في المنهاج التدريبي بعكس القدم الواحدة التي كانت تؤدي بقدم اليمين مره واليسار مره أي تبادل القدمين بعد كل تكرار والتي أدت الى أن تكون زيادة أو تحسن في الصفات البدنية للقدمين أفضل من القدم الواحدة، فضلاً عن ذلك أن أداء تمارين البليومتر كالبقدمين تكون أسرع من القدم الواحدة في مرحلة القفز والهبوط وبين كل مانع وآخر وهذه السرعة أدت إلى تطور صفة القوة والسرعة للقدمين أفضل من القدم الواحدة والتي تؤثر على صفة القوة المميزة بالسرعة والمرونة وهذا ما أشار إليه (السبعاوي) فقد ذكر ان التركيز على السرعة بين فترات الهبوط والقفز عند تأدية تمارين البليومتر كالبقدمين تضمن تطور السرعة (السبعاوي، ٢٠٠٦، ٢٣) وأشار (حلمي) أن أداء تمارين البليومتر كالبقدمين بسرعة عالية لها أهمية كبيرة في كثير من حالات الأداء، ومن ثم تقترب في خصوصيتها مما هو مطلوب في هذه الحالات فتحقق عائداً تدريبياً عالياً (حلمي، ١٩٩٨، ٨١)

٤.٤ الجدول (٥) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للاختبارات القبلية والبعديّة للمهارات الأساسية لمجموعة البحث التجريبية الأولى (بقدم).

قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الصفات البدنية
	ع+	س-	ع+	س-		
١,٨٠	٠,٦٠	١٢,٠٣	٠,٧٢	١٢,٦٣	ثا	الدرجة
*٥,٢٩	١٤,٥	٦١,٢٥	١٨,٨	٥١,٢٥	درجة	السيطرة على الكرة (الأخمد)
٢,٠٩	١,٤١	٤,٤٠	١,٥٠	٣,٦٢	درجة	التهديف القريب
*٨,٨٨	٠,٩٢	٥,٠٠	١,٣٠	٣,٣٧	درجة	ضرب الكرة بالرأس
*٤,٨٢	٢,١٠	٦,٨٧	٢,٣١	٤,٧٥	درجة	التمريرة الطويلة

* قيمة ت الجدولية (٢,١٤٥) عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ ودرجة حرية (١٤) من خلال الجدول (٥) يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت تدريبات البليومترك (بالقدم) في بعض المهارات الأساسية (ضرب الكرة بالرأس، السيطرة على الكرة (الأخمد) ، التمريرة الطويلة) ولصالح الاختبار البعدي لان قيم (ت) المحتسبة تراوحت بين (١,٨٠٠) و (٨,٨٨١) هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية (١٤) وعند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وبالباغلة (٢,٣٦٥) وحدث تطور في المهارة (الدرجة) لاكن لم يصل إلى المستوى المعنوي .

٤.٥ جدول (٦) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للاختبارات القبلية والبعديّة للمهارات الأساسية لمجموعة البحث التجريبية الثانية (بقدمين).

قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الصفات البدنية
	ع+	س-	ع+	س-		
*٣,٣٥	٠,٧٧	١١,٧٠	٠,٧٥	١٢,٥	ثا	الدرجة
*٣,٢٤	١٦,٩٠	٧٠,٠٠	١٦,٠٣	٥٥,٠٠	درجة	السيطرة على الكرة (الأخمد)
١,٨٢	٠,٤٦	٤,٧٥	١,١٢	٣,٨٧	درجة	التهديف القريب
٠,٢٨	١,٠٦	٣,٦٢	١,٣٠	٣,٥٠	درجة	ضرب الكرة بالرأس
٠,٧٠	٢,٠٣	٤,١٢	١,٦٩	٤,٥٠	درجة	التمريرة الطويلة

* قيمة ت الجدولية (٢,١٤٥) عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ ودرجة حرية (١٤) من خلال الجدول (٦) يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المهارات الأساسية (السيطرة على الكرة (الأخمد) ، الدرجة) ولصالح الاختبار البعدي المجموعة لان قيمة

(ت) المحتسبة تراوحت بين (٣،٢٤٠) و(٣،٣٥٣) هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية (١٤) وعند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٠٥)$ وبالغلة (٢،٣٦٥) وحدث تطور في المهارات (التهديف ، ضرب الكرة بالرأس) لكن لم يصل إلى المستوى المعنوي .

عند النظر إلى الجدول رقم (٥ - ٦) نلاحظ ان هناك فروقاً ذات دلالة احصائية حصلت لدى المجموعتين التجريبيتين في بعض المهارات الأساسية (قيد الدراسة) وهذا ما يحقق صحة الفرض الثاني الذي يدل على تطوير جميع لاعبي هذه المجموعتين في جميع المهارات الأساسية ، ويعزو الباحثان التطور الحاصل في المهارات الأساسية إلى فاعلية المنهاج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات البليومتر ك اذا ت هذه التمارين إلى تطوير جميع المهارات الأساسية (قيد الدراسة) لدى اللاعبين اذ أن التطور الذي حدث للصفات البدنية للمجموعتين التجريبيتين كان له الأثر الإيجابي في تطوير المهارات الأساسية لان الصفات البدنية تعد الحجر الأساس الذي يتم من خلاله أداء المهارات الأساسية وبدرجة كبيرة حيث كلما امتلك اللاعب لياقة بدنية عالية كلما كانت قدرته على الأداء وتطوير المهارة بشكل جيد ولان تنفيذ المهارات الأساسية تشترك بأدائها معظم أجزاء الجسم أو جزء معين وتطور هذه الأجزاء يعني تطور الصفات البدنية وبما أن هذه الصفات البدنية تطورت لدى المجموعتين التجريبيتين كانت لها الأثر في تطوير المهارات الأساسية ولأن الجانب البدني يلعب دوراً كبيراً في رفع مستوى الأداء المهاري ولان هناك علاقة وثيقة بين الصفات البدنية والمهارات الأساسية ، وقد اشار (الهيتي) الى ان " لعبة كرة القدم تمتاز بكثرة مهاراتها وتنوعها فضلاً عن ارتباطها بالعناصر البدنية " (الهيتي، ٢٠٠٨ ، ٧٢) كما أشارت (الشبخلي) في الموضوع نفسه الى " ان القدرات البدنية هي الأساس الذي يبنى عليه استكمال المقومات والعناصر الأخرى لان انجاز مستوى متطور من الأداء يرتبط بدرجة كبيرة بالقدرات البدنية وهي القوة والسرعة والمطاولة " (الشبخلي ، ٢٠٠٥ ، ١٥) وبالصدد بنفسه يذكر (صابر واخران) ان لاعب كرة القدم اذا ما أراد ان يكون لديه التحسن في أداء المهارات الحركية وجب ان يكون ذا مقدرة عالية وجيدة في اداء التحمل والقوة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة والمرونة(صابر واخران ، ٢٠٠٥ ، ٩٧) وأن تدريبات البليومتر تعمل على حدوث انقباضات عضلية قوية وسريعة نتيجة التطويل والتقصير في العضلات والتي تعتمد على استخدام عضلات الرجلين وهذا ما تتميز به لعبة كرة القدم والتي تؤدي إلى ارتفاع مستوى القدرة (القوة - السرعة) للاعب نتيجة الانقباضات العضلية السريعة الناتجة عن تمارين القفز والوثب والتي تؤثر وترتبط ارتباط وثيق بعدد من الصفات البدنية كالسرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية عند أداء أكثر المهارات الأساسية والتي أثرت إيجابياً على تطوير المهارات الأساسية (قيد الدراسة) لأن جميع هذه المهارات تحتاج القوة والسرعة عند

تنفيذها وأشار (النعمان) "إلى أن مهارة الدرجة تحتاج إلى انقباضات سريعة وقوية في العضلات اثناء الأداء وهذا ما تتميز به تدريبات البليومترك" (النعمان، ٢٠٠٥، ٧٦) وأشار الحمو نقلاً عن (العبيدي) "يجب الربط بين القوة والسرعة عند التدريب على مهارة التهديف وعند تطوير القوة يمكن تطوير السرعة وهذا ما يعتمد عليه أكثر المدربين" (الحمو، ٢٠٠٥، ٥٩) وأشار (النعمان) "إلى أن تدريبات البليومترك قد اكتسبت اللاعب درجة عالية من المرونة في عضلات الجسم المختلفة نتيجة التوظيف والتقشير في العضلات مما أدى إلى تطور مهارة ضرب الكرة بالرأس" (النعمان، ٢٠٠٥، ٧٥) وأشار (الدبور) "إلى أن تدريبات البليومترك تستخدم نوعاً من التدريبات التي تجعل العضلة تستجيب مما تسرع من الحركات المهارية (دبور، ١٩٩٦، ٤٧) كما أن تدريبات البليومترك تعمل على إيجاد توافق عصبي عضلي بين عضلات الرجلين والذراعين والجذع من خلال مشاركة الذراعين للرجلين اثناء القفز بين الشواخص وكان لذلك الأثر الإيجابي في تطوير المهارات الأساسية (قيد الدراسة) لأن جميع هذه المهارات تحتاج إلى الذراعين والجذع أثناء تنفيذها وهذا ما أشار إليه (الحيالي) و(النعمان) على أن تدريبات البليومترك تعمل على حدوث توافق بين عمل الرجلين مع الذراعين والجذع والتي كان لها الأثر الإيجابي في تطوير المهارات (الدرجة، التهديف، ضرب الكرة بالرأس، السيطرة على الكرة (الإخماد)، التمريزة الطويلة) (الحيالي، ٢٠٠٨) (النعمان، ٢٠٠٥) فضلاً عن نوعية التمارين التي اعتمدت على قدم وعلى قدمين والتركيز على عضلات الرجلين في جميع التمارين المستخدمة في المنهاج التدريبي وحسب خصوصية اللعبة كان له الأثر الإيجابي على تطوير هذه المهارات فضلاً عن خصوصية التمارين ونوعيتها ضمن نظام الطاقة المستخدمة إذ إن التمارين التي استخدمت في المنهاج اعتمدت على أزمنة قصيرة (١٠) ثوانٍ والذي يحتاجه اللاعب بدرجة كبيرة أثناء قيامه بالمهارات المختلفة وخصوصية التمارين المستخدمة في المنهاج التدريبي التي تتناسب مع خصوصية اللعبة .

وأشار (حلمي، وأخرون) إلى أن تمرينات البليومتري لا يتخللها مرحلة كمون طويلة خلال لحظات الانقباض بالتوظيف فلا تصل سرعة الجسم إلى الصفر لذا فإن هذا النوع من التدريب يساعد على إنتاج قوة كبيرة وبالتالي تسارع عالي خلال المدى الرئيس في الأداء، وهذه الحالة تتناسب كثيراً مع الأداءات في معظم المهارات الرياضية التي تعتمد على الوثب (حلمي، وأخرون، ١٩٩٧، ٨١)

وما يؤكد النتيجة العلمية التي ذهب اليها الباحثان إليها في هذه الدراسة والتي نحن بصدد ما توصل إليه (الحيالي) و(النعمان) في دراستهما وهي أن (الدرجة، التهديف، ضرب الكرة بالرأس، السيطرة على الكرة (الإخماد)، التمريزة الطويلة) وقد ذكرنا بهذا الخصوص أن

التطور الحاصل في المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية يعود الى تأثير المنهاج التدريبي لتدريبات البليومترك (الحيالي، ٢٠٠٨) (النعمان، ٢٠٠٥)

٦.٤ الجدول (٧) يبين الفروق الأحصائية في الاختبارات البعدية في بعض المهارات الأساسية في بعض المهارات الأساسية بين مجموعتي البحث

قيمة (ت) المحسوبة	مجموعة تجريبية الثانية (بقدمين)		مجموعة تجريبية الأولى (بقدم)		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الصفات البدنية
	ع ₊	س ₋	ع ₊	س ₋		
٠,٩٦٩	٠,٧٧٨	١١,٧٠٠	٠,٦٠٤	١٢,٠٣٧	ثا	الدرجة
١,١٠٩	١٦,٩٠٣	٧٠,٠٠٠	١٤,٥٧٧	٦١,٢٥٠	درجة	السيطرة على الكرة (الاحماد)
١,٤٢٦	٠,٤٦٢	٤,٧٥٠	١,٤١٤	٤,٠٠٠	درجة	التهديف القريب
*٢,٧٦٢	١,٠٦٠	٣,٦٢٥	٠,٩٢٥	٥,٠٠٠	درجة	ضرب الكرة بالرأس
*٢,٦٦٢	٢,٠٣١	٤,١٢٥	٢,١٠٠	٦,٨٧٥	درجة	التمريرة الطويلة

* قيمة ت الجدولية (٢,١٤٥) عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ ودرجة حرية (١٤)

من الجدول (٧) يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المهارات الأساسية (ضرب الكرة بالرأس، التمريرة الطويلة) بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبتين ولصالح المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت تدريبات البليومترك بالقدم لأن قيمة ت المحتسبة تراوحت بين (٢,٦٦٢ - ٢,٧٦٢) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية والبالغة (٢,١٤٥) ووجود فروق في بعض المهارات الأساسية (الدرجة، السيطرة على الكرة، التهديف القريب) ولصالح المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت تدريبات البليومترك بالقدمين لكن لم تصل الى المستوى المعنوي لأن قيمة ت المحتسبة عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ ودرجة حرية (١٤) وهي أقل من قيمة ت الجدولية والبالغة (٢,١٤٥) .

وعند مناقشة الجدول (٧) يتبين وجود تفوق المهارات الأساسية (ضرب الكرة بالرأس، التمريرة الطويلة) في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية الأولى، ويعزو الباحث أسباب تلك الفروق في هذه المهارتين الى استخدام القدم الواحدة في تنفيذ هذه مهارة التمريرة الطويلة وتكون للقدم الواحدة دور كبير أثناء تنفيذ هذه المهارة فقد كان لتدريبات البليومترك بالقدم والتي طورت وأثرت بشكل كبير على هذه القدم فضلاً عن التبادل بالقدم اليمين مره ثم اليسار أثناء تدريبات البليومترك بالقدم أثر في تطوير القدم المسيطرة والقدم غير المسيطرة وبالتالي

فإن اللاعب عند تنفيذ هذه المهارة بأي القدمين سيكون بصورة جيدة نتيجة لاعتماده هذه المهارة بصورة كبير على القدم الواحدة وكنتيجة لعمل العضلات المركزة على القدم الواحدة والتي أثرت إيجابياً أيضاً على مهارة ضرب الكرة بالرأس، كما يعزو الباحث وجود فروق في بعض المهارات الأساسية (الدرجة، السيطرة على الكرة، التهديد القريب) ولصالح المجموعة التجريبية الثانية لكن لم تصل إلى مستوى تفوق المجموعة الثانية التي استخدمت تدريبات البليومترية بالقدمين على المجموعة الأولى التي استخدمت تدريبات البليومترية بقدم في جميع الصفات البدنية والتي أثرت إيجابياً في تطوير المهارات وهذا ما أشار إليه (الحيالي) أن تدريبات البليومترية أدت إلى تطور الصفات البدنية والذي كان له الأثر الإيجابي في تطوير المهارات الأساسية لأن الصفات البدنية تعد الحجر الأساس الذي يتم من خلاله أداء المهارات الأساسية وبدرجة كبيرة حيث كلما امتلك اللاعب لياقة بدنية عالية كلما كانت قدرته على الأداء وتطوير المهارة بشكل جيد (الحيالي، ٢٠٠٨، ٦٨-٦٩) فضلاً عن اشتراك القدمين في جميع التمارين زاد من توافق واتزان اللاعبين نتيجة التكرارات المستمرة أثناء تطبيق التمارين و مشاركة الذراعين أثناء القفز مما زاد التوافق مع الرجلين أفضل من المجموعة الأولى مما كان له الأثر الإيجابي في تطوير هذه المهارات لأن التوافق والتوازن أثناء تنفيذ هذه المهارات له دور كبير في تطوير أداء هذه المهارات وهذا ما أشار إليه (الحيالي) إلى أن التوافق الذي حدث بين الرجلين والذراعين أثر إيجابياً على مهارات التهديد، الدرجة، السيطرة على الكرة (الحيالي، ٢٠٠٨، ٥٧-٥٩).

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات :

- أحدثت تدريبات البليومترية الذي نفذته المجموعة التجريبية الأولى (بقدم) تطوراً معنوياً في الصفات (المرونة، السرعة الانتقالية، قوة مميزة بالسرعة) فضلاً عن حدوث تطور في (صفة القوة الانفجارية) ولكن لم تصل إلى المستوى المعنوي.
- أحدثت تدريبات البليومترية الذي نفذته المجموعة التجريبية الثانية (بقدمين) تطوراً معنوياً في جميع الصفات البدنية لأن طبيعة كرة القدم تحتاج القدمين وليس واحده.
- أحدثت تدريبات البليومترية الذي نفذته المجموعة التجريبية الثانية (بقدمين) تفوق في الاختبارات البعدية على مجموعة الأولى (بقدم) في جميع الصفات البدنية.
- أحدثت تدريبات البليومترية الذي نفذته المجموعة التجريبية الأولى (بقدم واحدة) تطوراً معنوياً في المهارات (ضرب الكرة بالرأس، السيطرة على الكرة، التميريرة الطويلة) فضلاً عن حدوث تطور في المهارات (الدرجة، التهديد القريب) ولكن لم يصل إلى المستوى المعنوي.

- احدثت تدريبات البليومتر ك الذي نفذته المجموعة التجريبية الثانية (بقدمين) تطوراً معنوياً في المهارات (الدرجة، السيطرة على الكرة) فضلاً عن حدوث تطور في المهارات (ضرب الكرة بالرأس، التهديف القريب، التمريرة الطويلة) ولكن لم يصل الى المستوى المعنوي. -أحدثت تدريبات البليومتر ك الذي نفذته المجموعة التجريبية الاولى (بقدم) تفوق في الاختبارات البعدية في المهارات (ضرب الكرة بالرأس، التمريرة الطويلة) على المجموعة التجريبية الثانية (بقدمين) وحدث تفوق في (الدرجة، السيطرة على الكرة، التهديف القريب) ولصالح المجموعة التجريبية الثانية (بالقدمين) لكن لم تصل الى المستوى المعنوي.

٢-٥ التوصيات

- ضرورة استخدام تدريبات البليومتر ك عند وضع المنهاج التدريبية لما أظهرته نتائج البحث في تطور في الصفات البدنية والمهارات الأساسية .
- إمكانية تطبيق المنهاج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة على فئات عمرية أخرى كفئة الناشئين والشباب ولكلا الجنسين مثلاً لبيان اثره في أحداث تطور لهذه الفئات وكل حسب مستواه .
- الأهتمام بتدريبات البليومتر ك بالقدمين أكثر من القدم الواحدة باستثناء مهارات (ضرب الكرة بالرأس، التمريرة الطويلة) لما أظهرته نتائج البحث.

المصادر العربية

- ١- ابو زيد، عماد الدين عباس (٢٠٠٥) "التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الالعب الجماعية"، ط ١، منشأة المعارف الأسكندرية الاتروشي، دلدار أمين نافخوش (٢٠٠٨) اثر منهاج تدريبي هوائي (بدني -مهاري) في بعض الصفات البدنية والمهارات
- ٢- الاتروشي، دلدار أمين نافخوش (٢٠٠٨) اثر منهاج تدريبي هوائي (بدني -مهاري) في بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين كرة القدم الشباب، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الاساسية، جامعة الموصل.
- ٣- ادھام صالح محمود (٢٠٠٧) : " اثر التحكم بزمن دوام الحمل والتكرار في التمارين البدنية بطريقة التدريب الفترتي وبالاسلوب الدائري في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية بكرة القدم للشباب " رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، الموصل
- ٤- إسماعيل، طه و آخران (١٩٨٩) : " كرة القدم بين النظرية والتطبيق " دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

- ٥- إسماعيل، سعد محسن (١٩٩٦): "تأثير أساليب تدريبيين لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد"، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- ٦- بسطويسي، احمد (١٩٩٦) "المدخل لمعنى مفهوم اهمية العمل البليومتري، الحلقة الاولى الاتحاد الدولي للعبة القوة الهواة مركز التنمية الاقليمي"، نشرة العباب القوى، العدد ٨، القاهرة.
- ٧- بسطويسي، احمد (١٩٩٩) "اسس ونظريات التدريب الرياضي" دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٨- بلوم، بنيامين، وآخرون (١٩٨٣) "تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني" (ترجمة) محمد أمين المفتي وآخرون، دار ماكروهيل القاهرة.
- ٩- حسنين، محمد صبحي (١٩٩٥) "القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية"، ج ١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٠- حسين، سليمان علي (١٩٨٣) : "المدخل إلى التدريب الرياضي" دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- ١١- الحكيم، علي سلوم جواد (٢٠٠٤) "الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي" الطيف للطباعة، جامعة القادسية.
- ١٢- حلمي، عائد فاضل (١٩٩٨) "الطب الرياضي الفيسولوجي" دار الكندي للنشر والتوزيع، الأردن.
- ١٣- الحياي، أحمد رمضان سبع (٢٠٠٨) استخدام تدريبات البليومترية مع الكرة وأثره على بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين كرة القدم الشباب ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الاساسية ، جامعة الموصل .
- ١٤- الخشاب، زهير قاسم وذنون، معتر يونس (٢٠٠٥) "كرة القدم مهارات، اختبارات قانون"، دار ابن الأثير، الموصل.
- ١٥- دبور، ياسر محمد حسن (١٩٩٦) كرة اليد الحديثة، جامعة الاسكندرية منشأة المعارف الاسكندرية.
- ١٦- الراوي، مكي محمود (٢٠٠١) "بناء بطاريات اختبار المهارات الاساسية بكرة القدم للاعبين الشباب محافظة نينوى"، (دراسة محلية) أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- ١٧- السبعوي، عبد الله حسن علي (٢٠٠٦) اثر تدريبات البليومترية في بعض الصفات البدنية والآداء الفني والإنجاز في عدو (١١٠م) حواجز للمبتدئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

- ١٨ - الشبخلي ، سمر خالد ناظم (٢٠٠٥) : " تأثير استخدام بعض الاوزان لتطوير القوة العضلية وبعض المتغيرات الوظيفية في الدم " ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، العراق .
- ١٩ - صبر ، قاسم لزام و آخران (٢٠٠٥): " أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم " مطبعة التعليم العالي ، بغداد .
- ٢٠ - الطائي معتر يونس ذنون (٢٠٠١) اثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- ٢١ - عبد الجبار، قيس ناجي وبسطويس، احمد بسطويس (١٩٨٧) "الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي" ، مطبعة التعليم العالي، بغداد.
- ٢٢ - عبد المجيد، وفاء (١٩٩٩) "اثر تدريب البليومتري على الارتقاء لمستوى اداء مهارة التصويب بالوثب عالياً في كرة القدم" ، المؤتمر الثاني للرياضة في مصر مجلد ٢ .
- ٢٣ - عبد المقصود، السيد (١٩٩٧) "نظريات التدريب الرياضي تدريب وفسولوجيا القوة"، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٤ - عمر ، محمد صبري و اخران (٢٠٠١): " الاحصاء التطبيقي في التربية البدنية والرياضية " ط٢ ، مصر .
- ٢٥ - النعمان، علي زهير (٢٠٠٥) "اثر استخدام تدريبات الاثقال والبليومتريك على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم" ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- ٢٦ - الهيتي ، موفق اسعد محمود (٢٠٠٨) : " التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم " ط١ ، دار دجلة ، عمان ، الاردن .

- المصادر الاجنبية

- 28- Meration , C . and lumsdenm J (1987) . coaching an affective behariord approach , time mosby , College publishing . toromto
- 29- William, Thomson, "Teach hine Soccor Bareress sport" publishine company, U.S.A, (1980).

ملحق (1)

جامعة الموصل

كلية التربية الأساسية

قسم التربية الرياضية

م/ استبيان

أراء السادة الخبراء والمختصين في كرة القدم حول تحديد أهم الصفات البدنية

والمهارات الأساسية في كرة القدم

الأستاذ الفاضل المحتـرم

تحية طيبة

في النية إجراء البحث الموسوم بـ (دراسة مقارنة باستخدام تمارين البليومتريك (بالقدم -
والقدمين) في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم المتقدمين) على
عينة فئة المتقدمين ، وبعد إجراء تحليل محتوى المصادر العملية والدراسات السابقة تم تحديد
الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص
في كرة القدم ، يرجى بيان رأيكم في تحديد أهم هذه الصفات البدنية والمهارات الأساسية و
إضافة أي صفة أو مهارة ترونها مناسبة لم يتم إدراجها لاستمارة الاستبيان
ولكم منا فائق الاحترام والتقدير.....

الاسم :

التحصيل العلمي :

اللقب العلمي :

تاريخ الحصول على اللقب العلمي:

الكلية والجامعة :

التاريخ :

التوقيع :

اختيار الصفة البدنية	الصفات البدنية	التسلسل
	القوة القصوى	(١)
	القوة الانفجارية	(٢)
	القوة الانفجارية للذراعين	(٣)
	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	(٤)
	القوة المميزة بالسرعة	(٥)
	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	(٦)
	سرعة الانتقالية	(٧)
	سرعة الاستجابة الحركية	(٨)
	الرشاقة	(٩)
	المرونة	(١٠)

اختيار المهارات	المهارات الأساسية في كرة القدم	التسلسل
	الدحرجة بالكرة	(١)
	السيطرة على الكرة (الإخماد)	(٢)
	التهديف القريب	(٣)
	التهديف البعيد	(٤)
	ضرب الكرة بالرأس	(٥)
	المناوله القصيرة	(٦)
	المناوله المتوسطة	(٧)
	المناوله الطويلة	(٨)
	قطع الكرة	(٩)
	المراوغة أو الخداع	(١٠)

ملاحظة: يرجى التأشير بعلامة (✓) أمام كل صفة بدنية مختارة في المكان المخصص لها .

ملحق (٢)

جامعة الموصل
كلية التربية الاساسية
قسم التربية الرياضية

م/ استبيان

أراء السادة الخبراء والمتخصصين حول تحديد الاختبار الأنسب للصفة البدنية وللمهارة
الاساسية المختارة

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة

في النية إجراء البحث الموسوم بـ (دراسة مقارنة باستخدام تمارين البليومترك (بالقدم -
والقدمين) في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبي كرة القدم المتقدمين) على
عينة فئة المتقدمين ، ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال لذا يرجى
التفضل باختيار الاختبار الأنسب للصفات البدنية وللمهارات الأساسية المختارة والملائمة
لهذا الفئة العمرية .

ولكم منا فائق الاحترام والتقدير.....

ملاحظة:

- ١ - يرجى وضع علامة (✓) أمام الاختبار الأنسب للصفة البدنية وللمهارات الاساسية .
- ٢ - في حالة عدم صلاحية أي اختبار من الاختبارات المذكورة، يرجى ذكر الاختبار المناسب للعينة.

الاسم :

التحصيل العلمي :

اللقب العلمي :

تاريخ الحصول على اللقب العلمي:

الكلية والجامعة :

التاريخ :

التوقيع :

الإشارة	الاختبارات	الصفات البدنية
()	اختبار الوثب الطويل من الثبات	القوة الانفجارية للرجلين
()	اختبار الوثب الطويل من الحركة	
()	اختبار القفز العمودي	
()	اختبار نطح الكرة المعلقة	
()	اختبار ابا لاكوف	
()	اختبار ثلاثة حجلات لأكبر مسافة ممكنة ولكل رجل على حده	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
()	اختبار ثني ومد ركبتين لمدة (٢٠) ثانية .	
()	الحجل لأقصى مسافة خلال (١٠) ثواني لكل رجل على حده	
()	اختبار الوثبة الطويل إلى الأمام لمدة (١٠) ثواني .	
()	اختبار حجل إلى الساق واحده لمسافة (٣٠) متر .	
()	اختبار عدو (٣٠) متر من الوضع الطائر	السرعة الانتقالية
()	اختبار عدو (٥٠) متر من الوضع الوقوف	
()	اختبار عدو (٦٠) متر من الوضع الوقوف	
()	اختبار عدو (٦) ثانية من الوضع الوقوف	
()	اختبار عدو (٤) ثانية من الوضع الوقوف	
()	اختبار الركض المتعرج لمسافة (٧) متر ذهابا وايابا	الرشاقة
()	اختبار بارو (٣) في (٤,٥) متر .	
()	اختبار الركض المكوكي (٤×١٠) متر .	
()	اختبار الركض المتعرج لفليشمان .	
()	اختبار الركض بين الشواخص لمسافة (٧) متر ذهابا وايابا .	
()	الركض المتعرج بين الشواخص .	
()	اختبار الركض المكوكي ٩×٤ م .	
()	الجري المتعدد الجهات	
()	الجري الدوران ربع دورة الى جهة اليمين بين الشواخص .	
()	من وضع الجلوس ومد الركبتين ثني الجدع اماما .	

()	من وضع الانبطاح مد الجدع خلفا	المرونة
()	وقوف فتحا القدمان متباعدتان لأقصى مدى .	
()	ثني الجدع الى الأمام والاسفل من وقوف على الصندوق .	
()	ثني الجدع للامام من وضع الوقوف	
()	ثني الجدع للامام من وضع الجلوس طويلا .	
()	اللمس السفلي والجانبى من أمام الحائط .	
()	ثني الجدع للخلف من وقوف أمام الحائط .	
()		

الإشارة	الاختبارات	المهارات الأساسية
()	الاختبار (فرنون) درجة الكرة بشكل متعرج بين (٥) شواخص المسافة بينهم (٩) قدم ذهاباً وإياباً.	الدرجة
()	اختبار الجري بالكرة (٥٠) متر بين الخطين متوازيين المسافة بينهما (١٢٠) سم.	
()	اختبار درجة الكرة بشكل متعرج بين (١٠) شواخص المسافة بينهما (٢) متر ذهاباً وإياباً.	
()	اختبار درجة الكرة بشكل متعرج بين (٦) شواخص المسافة بينهما (٢) متر ذهاباً وإياباً.	
()	اختبار الدرجة حول منطقة الهدف	
()	التحكم بإيقاف حركة الكرة داخل الدائرتين من مسافة (١٠) متر.	
()	التحكم بإيقاف حركة الكرة من الحركة من مسافة (٦) متر داخل مربع (٢)	

الإشارة	الاختبارات	المهارات الأساسية
	متر.	
()	التحكم بإيقاف حركة الكرة من مسافة (٦) متر داخل مربع (٢) متر.	
()	التحكم بإيقاف حركة الكرة من مسافة (٦) ياردة.	
()	دقة التهديف القريب من بعد (١٣) متر على هدف مقسم.	التهديف القريب
()	دقة التهديف القريب على دائرة (١٠) مرات من مسافة (١٢) متر.	
()	دقة وسرعة التهديف على هدف مرسوم على حائط من بعد (٩) قدم خلال (٣٠) ثانية.	
()	دقة وسرعة التهديف على مستطيلات متداخلة لمسافة (٢٠) قدم خلال (٣٠) ثانية.	
()	دقة وسرعة التهديف القريب على هدف مقسم من مسافة (١٦) قدم	
	ضرب الكرة بالرأس إلى ابعد مسافة ممكنة اللاعب نفسه يرمى الكرة.	ضرب الكرة بالرأس
	دقة ضرب الكرة بالرأس من القفز وسقوطها داخل الدائرة المرسومة على الأرض من مسافة (٦) متر.	
	ضرب الكرة بالرأس لمدة (١٥) ثانية دون سقوطها على الأرض.	
	ضرب الكرة بالرأس إلى ابعد مسافة ممكنة.	

الملحق (٣)

مواصفات الاختبارات البدنية والمهارية

اختبار القفز العمودي :

الهدف من الاختبار : - قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .

الأدوات المستخدمة : طباشير ، شريط قياس ، لوحة مدرجة .

وصف الأداء : توضع اللوحة بجانب اللاعب (المختبر) الذي يقوم بمد ذراعه لتأشير النقطة

التي يصل إليها بوساطة قطعة الطباشير، وعند إعطاء الإشارة يتخذ اللاعب وضع القفز

للموصول إلى أعلى نقطة ممكنة ويؤشر على لوحة أقصى ارتفاع يصله اللاعب .

طريقة التسجيل : تقاس المسافة بين الإشارة الأولى والثانية ويسجل الرقم وتعطى للاعب

محاولتان وتحسب الأفضل .

اختبار الوثب الطويل للأمام ١٠ ثا

الهدف من الاختبار: قياس صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

الأدوات المستخدمة : شريط قياس ، أرض ملعب ، ساعة إيقاف ، صافرة .

وصف الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع الصافرة يقوم بعمل وثبات إلى

الأمام ثم تقاس المسافة التي قطعها خلال (١٠) ثوانٍ مع ملاحظة عدم لمس أي جزء من

الجسم للأرض في أثناء أدائه الوثبات ما عدا القدمين وبذل أقصى جهد من المختبر وتسجيل

أكبر مسافة طريقة التسجيل : تسجل للمختبر أكبر مسافة قطعها من خلال وقت الاختبار وهو

(١٠)ثواني وتعطى له ثلاث محاولات ومدة الراحة بين محاولة وأخرى (٥-٧) دقائق

لاستعادة الشفاء وتسجل له أفضل محاولة .

اختبار عدو (٣٠) متر من بداية متحركة

الهدف من الاختبار : قياس صفة السرعة الانتقالية .

الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف ، ثلاثة خطوط متوازية مرسومة على الأرض ، المسافة

بين الخط الأول والثاني (١٠) أمتار ، وبين الخط الثاني والثالث (٣٠) مترا .

وصف الأداء : يقف المختبر خلف الخط وعند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى

الخط الثالث ، ثم يحسب زمن المختبر ابتداء من خط الثاني حتى وصوله إلى الخط الثالث

وهي مسافة (٣٠)مترا

طريقة التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع المسافة الثلاثين مترا من الخط

الثاني وحتى الخط الثالث .

اختبار ثني الجذع إلى الأمام والأسفل من الوقوف على الصندوق .

الهدف من الاختبار : قياس مرونة العمود الفقري وعضلات خلف الفخذ .

الأدوات المستخدمة : مسطرة ، صندوق مثبت على الأرض .

إجراء الاختبار : يقف المختبر على صندوق مرتفع مع ضم القدمين ومد الركبتين كاملاً ويثني الجذع إلى الأمام والأسفل محاولاً تمرير الأطراف لأصابع اليدين من مستوى أقل من سطح الصندوق والثبات في هذا الوضع لحساب القراءة بالسنتيمتر ، بالسالب أو الموجب وذلك عن مستوى سطح الصندوق .

طريقة التسجيل : إذا لم تصل أطراف الأصابع مستوى سطح الصندوق كانت القراءة بالسالب إذا غطى مستوى السطح إلى الأسفل كانت القراءة بالموجب بالسنتيمتر .
التوجيهات : يجب عدم ثني الركبتين ، البقاء من الثني لمدة ٢-٣ ثانية.

الاختبارات المهارية

درجة الكرة بشكل متعرج بين (٦) شواخص

الهدف من الاختبار قياس مهارة الدرجة .

الأدوات المستخدمة : كرة قدم ، صافرة ، ساعة إيقاف ، شواخص عدد (٦) ملعب كرة قدم .
طريقة الأداء : يوضح الشاخص الاول على بعد (٢) متر عن خط البداية وتكون المسافة بين شاخص وآخر (٢) متر أيضاً ويقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البداية ، وعندما تعطي إشارة البدء يقوم اللاعب بالركض بالكرة بين الشواخص ذهاباً وإياباً تعطي لكل لاعب محاولتان متتاليتين .

التحكم بإيقاف حركة الكرة داخل الدائرتين من مسافة ١٠ متر

الهدف من الاختبار : قياس مدى قدرة اللاعب على التحكم في الكرة عن طريق الامتصاص .

الأدوات المستخدمة : كرات قدم عدد (٣) ، شريط القياس ، بورك .

وصف الأداء : دائرتان متحدتا المركز نصف قطر الصغرى (١) م ، ونصف قطر كبرى (٢) م ، وعلى بعد (١٠) م من الدائرة يرسم خط طوله (٢) م وهو خط رمي الكرة ، يبدأ الاختبار بان يقف المختبر في منتصف الدائرة الصغرى ويقف المدرب على خط رمي وبيده الكرة ، وعند إعطاء الإشارة بالبدء يقوم المدرب برمي الكرة في مسار قوس للاعب المختبر داخل الدائرة الذي يحاول السيطرة عليها باي جزء من الجسم عدا الذراعين ، ويعطي لكل مختبر ثلاث محاولات .
طريقة التسجيل : إذا نجح اللاعب في السيطرة على الكرة في داخل الدائرة الصغرى ينال (٣٠) درجة أما إذا نجح اللاعب في السيطرة على الكرة في حدود الدائرة الكبرى ينال (٢٠) درجة أما إذا خرجت الكرة من الدائرتين أثناء السيطرة عليها ينال (صفرأ) ، وتكون درجة اللاعب النهائية هي مجموع الدرجات للمحاولات الثلاث .

اختبار التهديد القريب على دوائر مرسومة على الحائط من بعد (١٢) متر

الهدف من الاختبار : قياس دقة التهديد القريب .

الأدوات المستخدمة : ثلاث دوائر مرسومة على الحائط أنصاف أقطارها (٥، ١، ١،٥) متر على التوالي ، شريط قياس ، (١٠) كرات ، طباشير .

وصف الأداء : ترسم ثلاث دوائر أنصاف أقطارها (٥، ١، ١،٥) متر على التوالي ويرسم خط من على بعد (١٢) م من الدوائر المرسومة ويقف اللاعب بتصويب الكرة الثابتة من مسافة (١٢) م على الدوائر المرسومة على الحائط لتردد مسافة (٢) م على الأقل لتحسب المحاولة صحيحة وتؤدي المحاولات العشرة بهذه الطريقة.

طريقة التسجيل :

تحتسب عدد المحاولات الصحيحة التي تدخل الكرة إحدى الدوائر الثلاثة وتردد (٢) م تعطي الدرجات كما يأتي :

(٣) درجات للدائرة الصغرى :

(٢) درجات للدائرة الوسطية :

(١) درجات للدائرة الكبيرة :

ومجموع الدرجات هي التي تعتبر عن دقة التهديف القريب .

ضرب الكرة بالرأس من القفز وسقطها داخل الدائرة المرسومة على الأرض من مسافة ٦ م

الهدف من الاختبار : قياس دقة التمريرة بالرأس .

الأدوات المستخدمة : (٥) كرات ، شريط القياس ، ثلاثة دوائر حول نقطة (أ) قطرها (١) م **وصف الأداء :** يوضع علم عند النقطة (أ) ، وعلى بعد (٥) م ، ترسم ثلاثة دوائر حول النقطة (أ) قطرها (١) م ، يقف المدرب عند النقطة (ب) على بعد (٥) م ، يقوم المدرب برمي خمس كرات عالية إلى الملاعب ليقوم بالوثب العالي عند النقطة (أ) ، ويقوم بضرب الكرة برأسه لتسقط داخل الدائرة الثلاثة .

طريقة التسجيل :

(١) درجة واحدة ، عندما تلمس الكرة الدائرة الصغرى .

(٢) درجتان ، عندما تلمس الكرة الدائرة الوسطى .

(٣) ثلاثة درجات ، عندما تلمس الكرة الدائرة الكبرى .

تمرير الكرة على ثلاث دوائر متداخلة تبع ٣٠ متر

الهدف من الاختبار : قياس دقة المناولة الطويلة

الأدوات المستخدمة : ثلاثة كرات قدم ، شريط القياس.

وصف الأداء : يرسم خط طوله (٣) متر وعلى بعد (٣٠) متر منه ترسم ثلاث دوائر متداخلة في المركز نصف قطر الدائرة الأولى (٣) م ، والثانية (٥) م ، والثالثة (٧) موضع الكرة على خط البدء وعند إعطاء الإشارة يقوم اللاعب بمناولة الكرة عالية وطويلة بهدف إسقاطها على

الدوائر الوسطية وتعطي ثلاث محاولات لكل لاعب وتكون درجة الدوائر : (٥) درجات للدائرة الصغرى ، (٣) درجات للدائرة الوسطية ، (١) للدائرة الكبيرة .
التسجيل : الدرجة الكلية هي مجموع الدرجات التي يحصل عليها المختبر .
تمريره الكرة على ثلاث دوائر متداخلة تبعد (٢٠) متر
الهدف من الاختبار : قياس الدقة المناولة المتوسطة .
الأدوات المستخدمة : (٥) كرات قدم ، شريط قياس .
وصف الأداء : ترسم ثلاث دوائر متداخلة أقطارها على التوالي (٢) متر ، (٤) متر ، (٦) متر، وتعطي لها الدرجات على التوالي (٢) ، (٤) ، (٦) حيث يكون مركز الدائرة نقطة البعد بين خط البدء والدوائر الثلاثة والتي تكون بمسافة (٢٠) متر أما في حالة وقوع الكرة على خطوط الدوائر تعطي الدرجات التالية وحسب تسلسل الدوائر (٥) ، (٣) ، (١) درجة في تعد المحاولة فاشلة في حالة سقوط الكرة خارج الدوائر الثلاثة .
طريقة التسجيل : تعطي للمختبر (٥) محاولات متتالية وتحسب الدرجات التي يحصل عليها المختبر من المحاولات الخمسة والدرجة الكلية للاختبار هي (٣٠) درجة .

الملحق (٤) يوضح أسماء السادة الخبراء والمختصين

ت	أسماء السادة الخبراء والمختصين	الاختصاص	اللقب العلمي	الكلية والجامعة
١	زهير قاسم الخشاب	تدريب رياضي - كرة قدم	أستاذ	التربية الرياضية/موصل
٢	محمد خضر اسمر	تدريب رياضي - كرة قدم	أستاذ	التربية الرياضية/موصل
٣	معتز يونس ذنون	تعلم حركي - كرة قدم	أستاذ	التربية الأساسية /موصل
٤	مكي محمود حسين	قياس وتقويم - كرة قدم	أستاذ	التربية الرياضية/موصل

٥	ضرغام جاسم محمد	قياس وتقويم - كرة قدم	أستاذ	التربية الرياضية/موصل
٦	ريان عبد الرزاق الحسو	فلسفة تدريب	أستاذ مساعد	التربية الأساسية /موصل
٧	محمد توفيق عثمان	فلسفة تدريب	أستاذ مساعد	التربية الأساسية /موصل
٨	نوفل فاضل رشيد	تعلم حركي - كرة قدم	أستاذ مساعد	التربية الرياضية/موصل
٩	معن عبد الكريم	تدريب رياضي - كرة قدم	مدرس	التربية الرياضية/موصل

الملحق (٥)

جامعة الموصل

كلية التربية الأساسية

قسم التربية الرياضية

م/ استبيان

أراء السادة المتخصصين في مجال علم التدريب وكرة القدم حول تحديد مدى صلاحية التمرين والمنهاج التدريبي المقترح .

الأستاذ الفاضلالمحتـرم

تحية طيبة

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم بـ (دراسة مقارنة باستخدام تمارين البليومتر ك (بالقدم -

والقدمين) في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم المتقدمين)

على عينة من فئة المتقدمين ، حيث سيقوم الباحثان بتطبيق المنهاج التدريبي المقترح على عينتين تدريبيتين تقوم المجموعة الأولى باستخدام تدريبات البليومتر ك على قدم وتقوم المجموعة الثانية باستخدام تدريبات البليومتر ك على قدمين ونظرا لما تتمتعون به من خبرة علمية وعملية وإدارية في هذا المجال لذا يرجى بيان رأيكم حول مدى صلاحية التمارين والمنهاج التدريبي المقترح .

ولكم منا فائق الاحترام والتقدير.....

الاسم :

التحصيل العلمي :

اللقب العلمي :

تاريخ الحصول على اللقب العلمي :

الكلية والجامعة :

التاريخ :

التوقيع :

المناهج التدريبي الخاص باستخدام تدريبات البيوميترك (بالقدمين-قدم) الدورة المتوسطة الأولى :-
وتشمل الأسبوع الأول والثاني والثالث والرابع .
وحدات التدريب (الأسبوع الأول) و(الأسبوع الرابع)

المراحة بين التكرارات	المجموع	التكرارات	فترة دوام التمرين	الشدة	التمرين	المجموع	الوحدة التدريبية
٤ دقائق	٢	٤	١٠ ثا	%٧٠	القفز من فوق الجواجز (عدد ٦) بكتا	مجموعة	الأولى
٤ دقائق	٢	٤	١٠ ثا	%٧٠	القفز عاليا بالقدمين والهبوط ثم الارتداد والقفز عاليا (عدد المرات)	تجريبية ثانية (بالقدمين)	
٤ دقائق	٢	٤	١٠ ثا	%٧٠	القفز من فوق الجواجز (عدد ٦) بقدم واحد	مجموعة	الثانية
٤ دقائق	٢	٤	١٠ ثا	%٧٠	القفز عاليا بالقدم والهبوط ثم الارتداد	تجريبية أولى (بقدم)	
٤ دقائق	٢	٤	١٠ ثا	%٧٠	والقفز عاليا (عدد المرات)	مجموعة	الثالثة

وحدات التدريب (الأسبوع الثاني) (الأسبوع الثالث) من الدورة المتوسطة الأولى
وحدات التدريب (الأسبوع الخامس) (الأسبوع الثامن) من الدورة المتوسطة الثانية

الراحة بين المجموع	الراحة بين التكرارات	المجموع	التكرارات	فترة دوام التمرين	الشدة	التمرين	لمجاميع	الوحدة التدريبية
٤ دقائق	١٠-٢٠ د	٢	٤	١٠ ثا	%٨٠	القفز من فوق الجواجز (عدد ٦) بكتا	المجموعة التجريبية الثانية (بالقدمين)	الأولى الثانية الثالثة
٤ دقائق	١٠-٢٠ د	٢	٤	١٠ ثا	%٨٠	القفز عاليا بالقدمين والهبوط ثم الارتداد والقفز عاليا (عدد ٦ المرات)		
٤ دقائق	١٠-٢٠ د	٢	٤	١٠ ثا	%٨٠	القفز من فوق الجواجز (عدد ٦) بقدم واحد (بالارتفاع ٥٦ سم)	المجموعة التجريبية الأولى (بقدم)	
٤ دقائق	١٠-٢٠ د	٢	٤	١٠ ثا	%٨٠	القفز عاليا بالقدم والهبوط ثم الارتداد والقفز عاليا (عدد المرات)		

ملاحظة :- الدورة المتوسطة الثانية :- وتشمل الأسبوع الخامس والسادس والسابع والثامن

وحدات التدريب (الأسبوع السادس) (الأسبوع السابع)

الراحة بين المجموع	الراحة بين التكرارات	المجموع	التكرارات	فترة دوام التدريب	الشدة	التمرين	المجموع	نسلل الوحدة التدريبية
٤ دقائق	١٥-٢د	٢	٤	١٠ ثا	%٨٥	القفز من فوق الجواجز (عدد ٦) بكلتا القدمين (بالارتفاع ٧٦ سم)	المجموعة التجريبية	الأولى الثانية الثالثة
٤ دقائق	١٥-٢د	٢	٤	١٠ ثا	%٨٥	القفز عاليا بالقدمين والهبوط ثم الارتدادو القفز عاليا (عدد ٦ المرات)	الثانية (بالقدمين)	
٤ دقائق	١٥-٢د	٢	٤	١٠ ثا	%٨٥	القفز من فوق الجواجز (عدد ٦) بقدم واحد (بالارتفاع ٦٠ سم)	المجموعة التجريبية	
٤ دقائق	١٥-٢د	٢	٤	١٠ ثا	%٨٥	القفز عاليا بالقدم والهبوط ثم الارتداد والقفز عاليا (عدد المرات)	الأولى (بقدم)	

ملاحظة: - الوحدات التدريبية للأسابيع الخامس والثامن هي نفس الأسابيع وحدات التدريب في الأسبوع الثاني والأسبوع الثالث

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.