

تأثير تمارين متداخلة في تطوير سرعة وتحمل الاداء بكرة القدم للصالات

أ.د. حسام محمد جابر أ.م. لفته حميد سلمان

م.د. عبد علي جعفر

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

تبرز أهمية البحث في استخدام تمارين بدنية ومهارية متداخلة من شأنها ان تسهم في تطوير سرعة وتحمل الاداء المهاري في لعبة كرة القدم للصالات وكذلك وضع حلول المناسبة للموقف التي تظهر اثناء المباريات وامام المدربين واللاعبين.

وكانت اهداف البحث:

- 1- اعداد تمارين لتطوير سرعة وتحمل الاداء بكرة القدم للصالات.
 - 2- التعرف على الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة قيد الدراسة.
- وكانت اهم الاستنتاجات: ان استخدام التمارين المتداخلة المتبعة في الدراسة لها تأثير ايجابي في تطوير مستوى سرعة تحمل الاداء المهاري.
- واوصى الباحثون: التاكيد على استخدام التمارين المتداخلة والمركب في الوحدات التدريبية وخاصة تطوير سرعة وتحمل الاداء المهاري.

The effect of overlapping exercises in developing speed and performance performance Football Hall

Prof. Hossam Mohammed Jaber

, Hamid Salman

Dr. Abdul Ali Jaafar

Summary of the Arab Research:

The importance of research in the use of physical exercises and cross-training that will contribute to the development of speed and the performance of skill in the game of football for the halls as well as develop appropriate solutions for the situation that appear during the matches and in front of coaches and players.

The research objectives were:

1-Prepare exercises to develop speed and carry the performance of football halls.

2-Identify the differences between the tribal and remote tests of the sample under study.

The most important conclusions: The use of overlapping exercises used in the study have a positive impact in the development of the level of speed to bear the performance of skills.

The researchers stressed: Emphasis on the use of overlapping exercises and composite in the training modules, especially the development of speed and performance of skill.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة واهمية البحث:

لقد اصبحت الرياضة مظهر من مظاهر الحضارة واحدى المقاييس التي تبين مدى تقدم الامم ونهوضها الحضاري نتيجة تفاعل علوم الرياضة مع بقية العلوم الاخرى . وكذلك للتقدم العلمي الحاصل والذي اثر بشكل فاعل في تطوير الجانب الرياضي والصحي لدى الافراد عامة والرياضيين خاصة . وان حقيقة النمو المتزايدة لدراسة كل الجوانب النظرية والتطبيقية للعبة كرة القدم باسس علمية وميدانية يكون من الضروري البحث عن الطرق الجديدة حديثة ومتنوعة لتقديمها لعشاق كرة القدم وجماهيرها وكل المتابعين لهذه اللعبة. وبناء على التطور ظهرت العاب ممارستها الشعوب من خلال توفر متطلباتها البسيطة واتباعها للهوايات ثم تطورت هذه الالعاب واصبح لها ممارسون متخصصون ومشجعون وقوانين واصبحت تنظم لها البطولات القارية والدولية ومن هذه الالعاب لعبة كرة القدم والتي مورست في المناطق العامة والشوارع ثم انتقلت بعد ذلك الى الصالات الخاصة واصبح لها قانونها الخاص وممارسيها وجمهورها فوضعت لها القوانين واصبح لها مسابقات وبطولات في مختلف انحاء العالم.

ولعبة كرة القدم للصالات من الالعاب التي تحتاج الى متطلبات وقدرات بدنية خاصة تميزها عن غيرها من الالعاب ، فصغر مساحة الملعب وقرب المنافس ومحدودية القانون في الوقت تفرض على اللاعب ان يتمتع بقدر كافي من مستوى القدرات البدنية العامة والخاصة ومن القدرات التي يجب ان يتمتع بها اللاعب هي السرعة وتحمل الاداء وامكانية المحافظة على هذه السرعة لاطول فترة ممكنة وكذلك تكرار الاداء السريع في مختلف الاتجاهات وبما يسهم في تنفيذ اداء فني متكامل حيث ان صعوبة وسرعة الاداء في لعبة كرة القدم للصالات يفرض على المدربين واللاعبين استخدام طرائق ووسائل تدريبية غير تقليدية تساهم في رفع المستويين البدني والمهاري وادخال تمرينات جديدة ومتراصة مهارية سريعة وبذلك يكون اللاعب تكيف على تحركات وفعاليات تشبه المنافسة من هنا تبرز اهمية البحث في استخدام تمرينات بدنية ومهارية متداخلة من شأنها ان تسهم في تطوير سرعة وتحمل الاداء المهاري في لعبة كرة القدم للصالات وكذلك وضع حلول المناسبة للموقف التي تظهر اثناء المباريات وامام المدربين واللاعبين.

1-2 مشكلة البحث:

ان الارتفاع في مستوى الاداء في كرة القدم للصالات في الالونة الاخيرة من حيث القدرة الهجومية والدفاعية وسرعة الاداء الامر الذي يتطلب من المدرب واللاعب رفع المستويين البدني والمهاري من خلال ايجاد طرائق جديدة في التدريب ومن هذه الطرائق استخدام التمرينات المتداخلة التي من شأنها ادخال اللاعب في جوانب شبيهة بالمباراة والدمج بالتمرينات بين الاداء الصحيح والسرعة فيه للتطوير بدنيا من جهة والاداء المهاري من جهة اخرى.

ومن خلال متابعة المباريات في الدوري العراقي للصالات بكرة القدم ونتيجة الاداء المتباطئ في الدقائق الاخيرة تفقد بعض الفرق المبادرة للهجوم السريع او في العودة الى الدفاع بشكل سريع مما يكلفها خسارة المباراة على الرغم من الاداء الجيد وكذلك اتباع الاتجاه المنفرد للتمارين هو اما اتجاه البدني او المهاري الامر الذي يؤدي الى عدم استفادة اللاعب من توظيف البدن لصالح المهارة خدمة الاتجاه المنافس الذي يتطلب اتجاه مركب في الاداء ويسمى اداء فني يشمل الاداء البدني والمهاري معا مماحد بالباحثين لدراسة المشكلة مساهمة منهم لايجاد الحلول لهذه المشكلة.

1-3 اهداف البحث:

- 1- اعداد تمارينات لتطوير سرعة وتحمل الاداء بكرة القدم للصالات.
- 2- التعرف على الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينه قيد الدراسة.

1-4 فروض البحث:

- 1- التمارينات المعدة تسهم في تطوير صفتي سرعة وتحمل الاداء بكرة القدم للصالات.
- 2- وجود فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي.

1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبو غاز الجنوب بكرة القدم للصالات للموسم 2014-2015
- 2-5-1 المجال المكاني : قاعة منتدى شباب الاصمعي في محافظة البصرة.
- 3-5-1 المجال الزمني : للمدة من 2014/12/15 ولغاية 2015/3/15.

2- الدراسات النظرية:

2-1 التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي الحديث عملية تربوية مخططة مبنية على اسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعبين الى التكامل في الاداء الرياضي ،وما يترتب على ذلك من تحقيق الهدف من عملية التدريب وهو الفوز . ويتطلب تحقيق هذا الهدف ان يقوم المدرب بتخطيط وتنظيم قدرات لاعبيه البدنية المهارية والذهنية وصفاتهم النفسية في اطار موحد للوصول بهم الى اعلى مستوى من الابداع الرياضي اثناء المنافسة. والتدريب الرياضي مفهوم شامل اختلف العلماء في تعريفه وذلك حسب اختصاصهم.

يرى (هارة) ان التدريب الرياضي عبارة عن عملية تربوية اكثر منها فسيولوجية او بايولوجية ، كما هو الحال في علماء الطب ، اما هينجر وهولمان فيعرفا التدريب الرياضي عبارة عن عملية انقباضات عضلية ومتكررة وهادفة يشترط فيها ان تصل شدتها الى حد معين (يختلف من فرد لآخر) حتى يمكن ان تصاحبها عملية التكيف المطلوبة في اجزاء الجسم وتهدف الى رفع المستوى.

ويرى محمد عثمان ان التدريب الرياضي " عبارة عن عملية مخططة مدروسة تتم عن طريق العمل العضلي المتكرر (الحمل البدني) وتهدف الى تحسين المستوى وينتج من خلالها تغيرات في المستوى البدني والوظيفي والتكتيكي والنفسي بحيث تتعدى شدة الحمل حداً "معيناً" يختلف من فرد لآخر ⁽¹⁾.

اما عماد الدين عباس فيعرف التدريب الرياضي بانه " عملية تربية هادفة ذو تخطيط علمي لاعداد اللاعبين بمختلف مستواهم للوصول الى افضل المستويات العالية"⁽²⁾.

2-2 مفهوم التمرين:

التمرين هو " اداء او انجاز او واجب معين بصورة متكررة لغرض اكتساب مهارة بصورة تامة ، وهو ضروري للحفاظ على المهارة المتعلمة السابقة وترسيخها"⁽³⁾. ويهدف التمرين الى ترسيخ الانسانية والدقة في الاداء وكذلك اكتساب مختلف المهارات الاساسية الجديدة وتعلم الاداء الفني السليم. التمرين يعد عامل ضرورياً "مساعداً" في التفاعل بين اللاعب والمهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الاجزاء المكونة للمهارات في اداء متتابع وبزمن مناسب.

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي كونه افضل المناهج ملائمة لمشكلة البحث والمنهج التجريبي هو "الذي يعد الاختيار الحقيقي للعلاقات الخاصة بالسبب او الاثر ويمثل الاقتراب والاكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية"⁽¹⁾.

3-2 عينة البحث: العينة هي " النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه "⁽²⁾ واختار الباحثون عينة مكونة من (12) لاعبا" من اصل (15) لاعب يمثلون نادي غاز الجنوب بكرة القدم للصالات بنسبة (80%) من المجتمع الاصلي.

(1) عبد الله حسين اللامي : الاسس العملية للتدريب الرياضي ، الطيف للطباعة ، 2004، ص20.

(2) عماد الدين عباس : التخطيط الاسس والعلمية للبناء والاعداد في الالعاب الجماعية ، ط1، منشأة المعارف ، القاهرة ، 2005، ص155.

(3) عبد علي جعفر محمد : تأثير تمرينات خطية في تطوير الاداء المهاري المركب لتنفيذ الخطط الهجومية الفردية لفئة الشباب بكرة القدم ، اطروحة دكتوراه ، جامعة البصرة ، 2013، ص23.

(1) محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999، ص217.

(2) وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط1 ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، 1988، ص133.

3-3 وسائل جمع المعلومات :

- المصادر العربية.
 - المقابلات الشخصية.
 - كادر العمل المساعد**.
 - شبكة المعلومات (الانترنت).
- ### 3-4 الاجهزة والادوات المستخدمة :

- ملعب كرة قدم للصالات.
 - كرات قدم للصالات عدد (10).
 - شواخص عدد (3).
 - صافرة عدد(1).
 - ساعة ايقاف عدد (1)
- ### 3-5 الاختبارات المستخدمة بالبحث⁽¹⁾:

الاختبار الاول : سرعة الاداء المهاري

الغرض من الاختبار : قياس سرعة الاداء المهاري.

الادوات المستخدم : ملعب كرة قدم للصالات ، كرات قدم للصالات ،صافرة ،ساعة ايقاف،شواخص عدد (2).

وصف الاختبار : يرسم مربع اخر (ب)بجانب خط منتصف الملعب من جهة اليسار وداخل حدود الملعب ليقف فيه المدرب ويقف اللاعب المنقذ على منطقة الجزاء وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمناولة الكرة الى المربع (أ) الذي يبعد مسافة (10)م وينطلق للامام لاستلام كرة من المربع (ب)والذي يبعد مسافة (10)متر عن مركز الدائرة ثم يقوم بالدرجة بين الشاخص لمسافة بينهما (1.5) م ، يبعد الشاخص الاول عن مركز الدائرة (1.5)م والذي يمثل مكان استلام المناولة ثم الدرجة لتهديف على المرمى.

التسجيل : يسجل الزمن من انطلاق الصافرة وحتى نهاية التهديف.

ملاحظة : نخفض ثانية واحدة عن زمن الاداء في حالة تسجيل الهدف ويجب تواجد حامي هدف اثناء الاداء.

الاختبار الثاني: تحمل الاداء المهاري.

أ.د. عمار جاسم مسلم	فلسة كرة قدم	مدرب معتمد
أ.د. ذو الفقار صالح عبد الحسين	تدريب كرة قدم	مدرب معتمد
السيد علي سعدون	مدرب نادي الميناء لكرة قدم الصالات.	
** أ.د. عبد الحليم جبر نزال	ادارة وتنظيم	كرة قدم
م.د. حيدر عوفي احمد	علم النفس	كرة قدم

⁽¹⁾ رزاق حسين عودة : تاثير التمارين الحركية في تنمية سرعة وتحمل الاداء المهاري بكرة القدم للصالات ، رسالة ماجستير ، جامعة البصرة ، 2012 ، 49-50 .

الغرض من الاختبار :قياس تحمل الاداء المهاري

الادوات المستخدمة : كرات قدم للصالات (8) ، صافرة ، ساعة ايقاف ، شاخص ، هدف صغير .

وصف الاداء : يقف اللاعب عند خذ البداية وينطلق عند سماع الصافرة الى خط المنتصف لمناولة الكرة رقم

(2) ويقوم بالدحرجة والتهديف ثم يقوم بالالتفاف حول الشاخص لموجود على نقطة الجزاء ليعود الى الكرة رقم

(3)ويكرر اللاعب هذا الاداء مع جميع الكرات الثمانية.

التسجيل : يحسب الزمن من لحظة انطلاق اللاعب من نقطة البداية الى اخر كرة يصوبها.

ملاحظة : يتم الاختبار بوجود حارس مرمى يخفض ثانية واحدة عن كل هدف يتم تسجيله.

3-6 التجربة الاستطلاعية : تعد التجربة الاستطلاعية "تدريباً علمياً" للباحث للوقوف على السليبيات

والايجابيات التي تقابله اثناء اجراء الاختبارات لتفاديها⁽¹⁾.

لذا قام الباحثون باجراء تجربة استطلاعية على عينة مؤلفة من (3) لاعبين يمثلون نادي الميناء لكرة

الصالات في محافظة البصرة بتاريخ 2014/12/25 في تمام الساعة الثالثة عصراً منها :

1- التعرف على المعوقات التي تواجه التجربة.

2-توظيف واجبات كادر العمل المساعد.

3-تحديد حجم وشدة التمرينات المستخدمة.

3-7 الاختبارات القبلية: بتاريخ 2014/12/28 في تمام الساعة الثالثة عصراً وعلى ملعب قاعة الاصمعي

اجرى الباحثون الاختبارات القبلية على عينة البحث بعد اعطاء الوقت الكافي للاعبين لاجراء عملية الاحماء

وقد تم البدء باختبار سرعة الاداء ثم اختبار تحمل الاداء مع اعطاء وقت كافي بين الاختبارين.

3-8 التمرينات المستخدمة بالبحث: تم تطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحثون يوم (الخميس) الموافق

2015/1/1 تمرينات لكل صفة ضمن الوحدة التدريبية الواحدة وبمعدل وحدتين تدريبيتين خلال الاسبوع ضمن

الملخص التالي:

- فترة التمرينات المستخدمة (6)اسبوع.

-عدد الوحدات التدريبية (12)وحدة تدريبية.

-عدد التمرينات المستخدمة (24) تمرين لكل صفة.

-مجموع زمن التمرينات الكلي (120)تمرين لكل صفة.

-مجموع زمن تمرينات سرعة الاداء(36)دقيقة.

-مجموع زمن تمرينات تحمل الاداء (84)دقيقة.

-مجموع زمن الراحة بين التمرينات (57)دقيقة.

(1) رزاق حسين عودة : مصدر سبق ذكره،ص57.

3-9 الاختبارات البعدية: أجرى الباحثون الاختبارات البعدية بتاريخ 2015/2/18 وقد سعى الباحثون لتهيئة الظروف نفسها من حيث المكان والزمان والادوات وكادر المساعد.

3-10 الوسائل الاجصائية: استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) اصدار (10) للحصول على:-
الوسط الحسابي-الانحراف المعياري-اختبار t للعينات المترابطة.

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

4-1 عرض وتحليل ومناقشة اختبار سرعة الاداء:

جدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والايوساط الحسابية للفرق والقيمة (T) لاختبار سرعة الاداء

المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي		الاوساط الحسابية للفرق	قيمة (T) المحسوبة	الدلالة الاحصائية
سرعة الاداء	الثانية	س	ع	س	0.55	8.31	معنوي
		5.91	0.54	5.35			
				ع			
				0.47			

*قيمة T الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 11=1.79

يتضح من الجدول (1) في اختبار سرعة الاداء ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (5.91) والانحراف المعياري (0.54) وبلغ الوسط الحسابي للفرق (0.55) وقيمة (T) المحسوبة (8.31) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (1.79) تحت مستوى (0.05) ودرجة حرية (11) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

4-2 مناقشة نتائج اختبار سرعة الاداء:

يفسر الباحثون ذلك بنوعية التمرينات المستخدمة التي تعد جديدة نسبيا على العينة اضافة الى الاسلوب العلمي المتبع من حيث تقنية الحمل التدريبي وتنظيم الشدة والحجم والراحة بشكل مدروس والربط بين الاداء البدني والمهاري من خلال سرعة الحركة لما لها من دور مميز في تحسين الانجاز، وهذا اتفاق مع ما ذكره محمد حسن علاوي " ان التدريب المخطط المنظم والمستمر يمكن من خلاله تحسين وترقية توافق العمل بين الوحدات الحركية المشتركة في الاداء الحركي بدرجة عالية كما يعمل التدريب الذب يستخدم الحركات السريعة وحمل التدريب البسيط على ترقية الاداء ويساعد على رفع مستوى الاداء الحركي" (1).

ويذكر عماد زبير " ان صفة السرعة الحركية مع الكرة يحددها مستوى تطور الصفات البدنية للاعب وسرعة التفكير وسرعة الانتقال من حركة الى اخرى" (2).

كما يرى الباحثون ان نوعية التمرينات وطريقة ادائها يعود بالاجابية على تطور الامكانيات الوظيفية العضوية الداخلية، وهذا قد يكون عاملا اخر في ظهور الفرق في مستوى اداء اللاعبين.

(1) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط2، دار المعارف ، القاهرة ، 1992، ص351.

(2) عماد زبير احمد : التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم - شركة السندباد للطباعة والنشر ، بغداد ، 2005، ص47.

3-4 عرض وتحليل ومناقشة اختبار تحمل الاداء:

جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والايوساط الحسابية

للفرق والقيمة (T) لاختبار تحمل الاداء

المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الايوساط الحسابية للفروق	قيمة (T) المحسوبة	الدلالة الاحصائية
تحمل الاداء	الثانية	س 32.94	ع 2.12	س 31.94	ع 2.16	معنوي
				1.007	9.52	

*قيمة T الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 11=1.79

يتضح من الجدول (2) في اختبار تحمل الاداء ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (32.94) والانحراف المعياري (2.12) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (31.94) والانحراف المعياري (2.16) وبلغ الوسط الحسابي للفروق (1.07) وقيمة (T) الجدولية والبالغة (1.79) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

4-4 مناقشة نتائج اختبار تحمل الاداء:

ويفسر الباحثون ذلك الى المنهج المتبع من قبل الباحث في اداء التكرارات بشكل علمي من خلال اعادة التمرين في سرعة الاداء الاكثر من مرة وهذا هو الركيزة الاساس في لعبة كرة الصالات والتي تتطلب من اللاعب بذل الجهود وبصورة مستمرة طيلة فترة المباراة والحفاظ على الحالة الطبيعية للاعب دون ظهور التعب، وهذا ما يذكره كمال الرضي " ان تنمية السرعة الحركية لها علاقة بعناصر بدنية اخرى كالتحمل حيث لا يستغني اللاعب عن عنصر التحمل خلال المنافسة لانه يؤدي حركات بدرجة عالية من السرعة وبتكرارات كثيرة"⁽¹⁾. ان تحمل الاداء يعني استطاعة اللاعب اداء جميع المتطلبات اثناء المباراة من قوة وسرعة واستمرارية المتغيرات طوال فترة المباراة اخذين بنظر الاعتبار صعوبة المباراة وبهذا وجب على اللاعب التعامل مع مختلف تلك المتطلبات كالكرة والمنافس وقصر الوقت الاداء وضيق مساحة اللعب وعدم التأخر في اللعبة على وفق ما يفرضه قانون اللعبة، ويشير محمد حسن علاوي " يتوقف التحمل على مدى اتقان الاداء الحركي بصورة توافقية جيدة وبالتالي القدرة على الاقتصاد في بذل الجهد اللازم للاداء بجانب ذلك يعتمد التحمل بدرجة كبيرة على عامل (قوة الارادة) لدى الفرد على الناحية النفسية التي ترتبط مباشرة بالجهاز العصبي المركزي"⁽²⁾.

5-الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

(1) كمال جميل الرضي : التدريب الرياضي في القرن الواحد والعشرين ، ط2، دار وائل للنشر والتوزيع ، عمان ، 2004، ص64.

(2) محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره، ص172.

1-ان استخدام التمرينات المتداخلة المتبعة في الدراسة لها تاثير ايجابي في تطوير مستوى سرعة تحمل الاداء المهاري.

2-ان تقنين التمرينات المتداخلة المستخدمة ووفق الاسلوب العلمي كان لها الاكثر وضوح في تطوير الصفات قيد الدراسة.

3-ان تكرار التمرينات ذات الطابع المدمج بين البدني والمهاري (المركب) والمشابهة لظروف المنافسة تساهم بشكل فعال في تطوير الصفات قيد الدراسة.

5-2 التوصيات:

1-التاكيد على استخدام التمرينات المتداخلة والمركب في الوحدات التدريبية وخاصة تطوير سرعة وتحمل الاداء المهاري.

2-استخدام التمرينات المشابهة التحركات المنافسة لتطوير قدرة اللاعبين في خوض المباريات.

3-تنويع طرق التدريب في استخدام التمرينات المتداخلة.

4-التاكيد على اجراء الاختبارات بين مدة واخرى ولاسيما اختباري سرعة وتحمل الاداء.

5-اجراء دراسات مشابهة لصفات اخرى وغانات عمرية اخرى.

المصادر:

✕ رزاق حسين عودة : تاثير التمارين الحركية في تنمية سرعة وتحمل الاداء المهاري بكرة القدم للصالات ، رسالة ماجستير ، جامعة البصرة ، 2012 .

✕ عبد الله حسين اللامي : الاسس العملية للتدريب الرياضي ، الطيف للطباعة ، 2004.

✕ عبد علي جعفر محمد : تاثير تمرينات خطية في تطوير الاداء المهاري المركب لتنفيذ الخطط

الهجومية الفردية لفئة الشباب بكرة القدم ، اطروحة دكتوراه ، جامعة البصرة ، 2013.

✕ عماد زبير احمد : التكتيك والتكتيك في خماسي كرة القدم - شركة السندباد للطباعة والنشر ، بغداد ، 2005.

✕ عماد الدين عباس : التخطيط الاسس والعلمية للبناء والاعداد في الالعاب الجماعية ، ط1، منشأة المعارف ، القاهرة ، 2005.

✕ كمال جميل الرضي : التدريب الرياضي في القرن الواحد والعشرين ، ط 2، دار وائل للنشر والتوزيع ، عمان ، 2004.

✕ محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط2، دار المعارف ، القاهرة ، 1992.

✕ محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999.

✳ وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط 1 ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، 1988.

ملحق (1)

نموذج لوحدة تدريبية

الشدة : 75%

الاسبوع : الاول

زمن التمرينات : 13د

الوحدة التدريبية : الاولى

رقم التمرين	محتوى التمرين	زمن التكرار الواحد	عدد التكرارات	الراحة بين التكرارات	الزمن الفعلي التمرين
1	الجري الجانبي حول قوس الجزاء ثم الانطلاق نحو خط المنتصف للقيام بمناولة ثم اكمال الجري للاستلام مناولة والتهديف	9ثا	5	25ثا	2.56د
2	الجري مع ضرب الكعبين بالورك ذهابا وايابا وبعد الانتهاء يقوم بدحرجة الكرة نحو الهدف ثم القيام بالتهديف	10ثا	4	25ثا	2.33د
3	الجري مع اداء تمويه وخداع باشكال مختلفة ثم الانطلاق لاستلام كرة ثم التهديف	12ثا	8	35ثا	3.41د
4	الجري ثم الوثب عاليا لضرب كرة وهمية بالراس وبعدها استلام كرة من الزميل ثم التهديف	8ثا	10	30ثا	3.50د