**2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة**

**1-2 الدراسات النظرية**

**1-1-2 المفهوم الاساس للتدريب الرياضي**

يفهم من التدريب الرياضي "بأنه عملية تربوية ، تعليمية وتدريبية تهدف بصورة خاصة الى إعداد الرياضين بمختلف مستوياتهم وقدراتهم البدنية للوصول بهم الى أعلى مستوى ممكن بدنيا، فنياً، خططيآ ونفسيا عن طريق التأثير المنظم والدقيق بواسطة استعمال التمارين البدنية التي تحدث تغيرات خاصة في عمل أعضاء وأجهزة جسم الرياضي التي بدورها تؤدي الى رفع كفاءة هذه الاعضاء والاجهزة لتحقيق الانجازات الرياضية العالية إن الإنجازات الرياضية العالية التي قام بها ابطال العالم في جميع صنوف الالعاب والفعاليات الرياضية لمختلف بلدان العالم قد اظهرت تقدما عظيما جدا" خصوصا" في السنوات القليلة الماضية، حيث كان الانجاز الرياضي العالي يبدو في السابق صعب التصور والتحقيق فقد اصبح اعتيادياً وسهل التحقيق في الوقت الحاضر،كما وان عدد من الرياضين القادرين على تحقيق نتائج بارزة ومميزة هم في زيادة مستمرة دائمة([[1]](#footnote-1)).

ويمكننا ان نعد التدريب الرياضي بأنه الاعمال جميعا او بمعنى اخر كل ما يبذله الجسم من جهد ينتج عنه تكيف سواء من الناحية الوظيفية او التكوينية يؤثر بالايجاب في الاعضاء الداخلية للفرد فيرتفع مستواه.([[2]](#footnote-2))

وفي ضوء ذلك تعددت التعاريف للتدريب الرياضي منها ماقدمه (( هارا )) عن ((رودر)) بان التدريب الرياضي صورة لأعداد اللاعب للمستويات الرياضية العالية,([[3]](#footnote-3)) ويعرف محمد حسن علاوي التدريب الرياضي بأنه (عملية تربوية تخضع للأسس و المبادئ العلمية ,وتهدف اساساً الى اعداد الفرد لتحقيق اعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من انواع الأنشطة الرياضية),([[4]](#footnote-4)) ويعرف سليما حجر التدريب الرياضي ( بانه مهنه تقوم على المعرفة العلمية و الخبرات العملية الواسعة).([[5]](#footnote-5))

وفي حين يرى ((هارا)) أن التدريب الرياضي (عملية خاصة منظمة للتربية البدنية الشاملة التي تخضع للأسس العلمية وخاصة التربوية والتي تهدف الى الوصول الى المستويات العالمية في النشاط الممارس).([[6]](#footnote-6))

ويعرفها هارا كذلك انه (جميع الحركات التي تحمل لجسم جهداً اضافياً وبعمل على توليد انسجام حركي خارجي وتغير في اعضاء الجسم الداخلية كما يؤدي الى رفع قابلية الجسم),([[7]](#footnote-7)) ويعرفه قاسم حسين علاوي أنه (مزاولة النشاط الحركي التطبيقي وفق نظام خاض هدفه الارتقاء بمستوى قدرات الرياضي لتحقيق أنجاز أفضل),([[8]](#footnote-8)) ومن خلال التعاريف القول بان التدريب الرياضي (هو عملية معقده متعددة الجوانب تعمل على ملائمه الرياضي لسلوك وافعال خاصة من خلال التغيرات العصبية الناتجة عن طريق التمرين المنظم كمنهج للوصول به الى اعلى المستويات).([[9]](#footnote-9))

فهو عملية موسعة تحتاج الى دراسة مستفيضة وشاملة لكل الجوانب المتعلقة بهذا , ويمكن من خلال الشكل ملاحظة الجوانب المتعلقة بعملية التدريب الرياضي.

## المنهج التدريبي

### التدريب الرياضي

# اللاعب

**المدرب**

**الاختبار والقياس والتقويم**

شكل (1) يوضح جوانب عملية التدريب الرياضي

**2-1-2 جوانب التدريب الرياضي:-**

* المدرب: الشخص الذي يجب أن يكون متمتعا بعدد من الصفات المهمة لنجاح العملية التدريبية كالقيادة والموهبة والشخصية والعلمية....الخ .
* اللاعب: هو الرياضي الملائم لخصوصية اللعبة وما يتميز به من صفات في اختياره من الرغبة والموهبة والقياسات الجسمية....الخ .
* المنهج التدريبي: هو الكراس الذي يشمل على مفردات ووسائل إعداد اللاعب وتدريبه.
* العلوم الأخرى: هي العلوم المساعدة التي تحتاجها العملية التدريبية كعلم النفس والإحصاء وعلم الحركة. الخ. .
* الحالة الصحية: وهي من الجوانب المهمة جدا إذ يجب دائما المحافظة على الحالة الصحية للاعب ومتابعتها من خلال الفحوصات الطبية الدورية ( العامة والخاصة ).
* الاختبار والقياس والتقويم : يعد من الأركان المهمة التي تعتمد عليها العملية التدريبية من خلال معرفة المستوى الذي يقف عنده اللاعب بواسطة اختبار وقياس الصفات والمتغيرات المهمة في عملية التدريب وكذلك إصدار الحكم وإعطاء قيمة لما هو عليه, ومن خلال الاهتمام بهذه الجوانب بشكل علمي وموضوعي يمكن ضمان نجاح العملية التدريبية ([[10]](#footnote-10)) ، إذ يمثل "الاختبار والقياس والتقويم نسبة ( 20% ) من العملية التدريبية ([[11]](#footnote-11)) ، من خلال النجاح في توفير الجوانب المذكورة بشكل سليم ودقيق يمكن تحقيق هدفي التدريب الرياضي (العام والخاص) ([[12]](#footnote-12)) :
  + - * العام : هو سعادة الإنسان والمحافظة على صحته ولياقته.
      * الخاص : هو التأثير المباشر والمتواصل على الجسم الرياضي لتحسين حاله من مؤهلات بدنية وذلك عن طريق التمرينات الرياضية اليومية التي تحدث تغيرات بدنية هيكلية مرتبطة الواحدة بالأخرى.

**2-1-3 اهداف التدريب الرياضي**

يسعى التدريب الرياضي الى تحقيق هدفين اساسين من خلال عملية التدريب الرياضي وهما:ـ

أـ الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية

ب ـرفع اداء مستوى الحالة البدنية وهذان هما الهدفان الاساسيان اللذان يعمل عليهما العاملون في مجال التدريب الرياضي ومن اجل تحقيق هذين الهدفين هناك بعض الاهداف التي يجب العمل عليها هي:ـ

1. تطوير وتحسين الاعداد البدني العام.
2. التركيز على الاعداد البدني الخاص(الفعالية المختصة).
3. ضبط واتقان الاداء الفني للفعالية.
4. تحسين وتطوير الاداء الخططي.
5. تنمية وتطوير الصفات الارادية.
6. الاعداد الجيد للفريق الرياضي.
7. تجنب حدوث الاصابة اي العمل على تطوير الحالة الصحية.
8. اجراء اختبارات وفحوصات منتظمة.
9. تطوير واغناء الرياضيين بالمعلومات الخاصة (نظام التدريب، الغذاء، تحليل المباريات، العلاقة بين المدرب والاعبين وبين الاعبين انفسهم ،الجوانب الخططية). ([[13]](#footnote-13))

**2- 1-4 طرائق التدريب**

**2-1-4-1 الطرق التدريبية المتبعة في مجال التدريب الرياضي**

إن انواع التدريب بأشكالها المختلفة ما هي الا تدريبات لغرض تحقيق هدف التدريب و يكون ذلك من خلال تنفيذ طرق اساليب محدده فضلاً عن الوسائل المتبعة عند تنفيذ البرامج التدريبية خلال رحلة الاعداد المختلفة و الموجهة للارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي .

لذا يرى كل من حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي نقلاً عن ( فان وتيج) يشير الى أن طريقة التدريب بانها ( عبارة عن تخطيط معين يمثل كيفية اختيار و تنظيم محتويات التدريب كذلك عمل التدريب و ادواته المستخدمة كما انها تحدد ايضاً نوع و تنظيم التدريب نفسه من خلال المدرب , ولكل مرحلة من مراحل الاعداد هناك عدد من الطرق المستخدمة و الاساليب وليس كل طريقه تشيع تعني نجاح الرياضي او الرياضية ولكن هناك عدم قدره و انسجام بعض اجهزه الجسم للرياضي ولاستقبال الطريقة او الاسلوب التدريبي المتبع , فضلاً عن ذلك هناك انشطه رياضيه و فعاليات لها اسلوبها باتباع الطريقة التدريبية المحددة عند استخدامها خلال مراحل الاعداد و المنافسة.([[14]](#footnote-14))

وتمثل طرائق التدريب ا لرياضي المنهجية المتبعة من قبل المدرب في تطوير عناصر الاعداد ولاسيما (الاعداد البدني) فهي تمثل الاجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المنفذة لتحقيق اهداف التدريب. وتختلف طرائق التدريب بعضها عن بعض من حيث مكونات الحمل التدريبي المستخدم فيها لتحقيق اهداف تدريبية مختلفة, ومهما تنوعت طرائق التدريب الرياضي واساليبه فأنها من وجهة النظر الفسيولوجية تعتمد على احد نوعي التدريب(الهوائي واللاهوائي).([[15]](#footnote-15))

و هناك طرق عديده للتدريب منها

1. التدريب بالحمل المستمر
2. التدريب الفتري ( مرتفع الشدة ومنخفض الشدة )
3. التدريب التكراري بالشدة القصوى ([[16]](#footnote-16))

**2-1-4-1-1 طريقة التدريب الفتري**

ويقصد بها عملية تبادل بين العمل و الراحة وكذلك إداء حمل معين يعقبه مدة راحة و تتعدد مدة الاداء و مدة الراحة بين حمل و اخر بناءً للهدف من التدريب و امكانية المتدرب و هي تشمل ( المشي , الهرولة , التمارين السويدية , الخ ... ) و يكون الهدف منها هو تأخير ظهور التعب على المتدرب لغرض تكرار التمارين المحددة في الوحدة التدريبية و يكون ذلك من خلال التخلص من حامض الاكتيك المتكون في العضلات من جراء التمرين و كذلك يساعد في اعادة تكون مصادر الطاقة المستهلكة من جراء الاداء.([[17]](#footnote-17))

ومن الجدير بالذكر ان طريقة التدريب الفتري لها مواصفات تختلف عن بقية الطرائق الاخرى منها:

1. ان طريقة التدريب الفتري يمكن استخدامها في الفعاليات الرياضية كافة سواء كانت فردية منها او جماعية.
2. تأخير ظهور التعب لوقت اكثر لذا يمكن المحافظة على سرعة النبض لحد معين.
3. أن هذا النوع من التدريب يتميز بالراحة غير الكاملة.
4. يحتاج اللاعب بهذه الطريقة الى سعرات حرارية اقل.([[18]](#footnote-18))

و يتضمن التدريب الفتري اداء مجهود بدني بشده عالية , وهذا الاداء البدني العالي الشدة يتناوب مع فترات الاستشفاء التي ربما تتضمن راحه تامة ( سلبية ) او اداء جهد بدني منخفض الشدة راحه ايجابية او نشطة اي التبادل المتتالي للحمل و الراحة لتحسين القدرات البدنية معتمداً على بناء التكيفات المناسبة من خلال الخصائص الايجابية الناتجة عند التبادل بين اداء الاحمال و الراحة البينية.([[19]](#footnote-19))

**2-1-4-1-2 اهداف طرق التدريب الفتري مرتفع الشدة**

1. طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة:

تهدف هذه الطريقة الى تنمية الصفات البدنية الاتية ( التحمل الخاص , ويشمل تحمل السرعة و تحمل القوة ) وكذلك السرعة و القوة المميزة بالسرعة و القوة القصوى الى درجة معينة و تتميز هذه الطريقة :-

1. الشدة للتمرينات :- وتصل في تمرينات الركض حوالي ( 80 \ 90 % ) من اقصى مستوى الرياضي و تبلغ في تمرينات القوة باستخدام الاثقال الاضافية ( 75%) من اقصى مستوى الرياضي
2. الحجم للتمرينات :- يرتبط حجم التمرينات في هذه الطريقة و بشدة التمرينات المستخدمة لذا يمكن تكرار تمرينات الركض ( 10 مرات ) و تكرار تمرينات القوه باستخدام الاثقال ( 8 – 10 ) مرات
3. فترات الراحة يمكن استخدام فترات الراحة غير كاملة لكي تتيح للقلب العودة الى جزء من حالته الطبيعية و تتراوح ما بين ( 90 – 180 دقيقة ) بالنسبة للرياضي المتقدم و تتراوح ما بين (110 – 120 ن\ق ) للناشئين و يفضل استخدام الراحة الإيجابية خلال فترات الراحة البينية قبل تمرينات اهتزازية وتهدئة و الاسترخاء.([[20]](#footnote-20))

**2-1-4-2 طريقة التدريب التكراري:**

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين وهي تتشابه مع التدريب الفتري في تبادل الأداء والراحة ولكن تختلف عنه في

- طول فترة أداء التمرين وشدته وكذا عدد مرات التكرار

- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات إذ" تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة من حيث المسافة والشدة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القابلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية ".([[21]](#footnote-21))

أهدافها وتأثيراتها:

تهدف طريقة التدريب التكراري أساسا إلى تنمية الصفات البدنية الآتية:

- السرعة (سرعة انتقالية )

- القوة القصوى (القوة العظمى )

- القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية ) وفي بعض الاحيان يمكن استخدامها لتنمية بعض أنواع التحمل الخاص مثل تحمل السرعة القصوى وتؤدي طريقة التدريب التكراري إلى التأثير على مختلف أجهزة وأعضاء جسم الفرد ولاسيما الجهاز العصبي بصورة مباشرة وقوية ،الأمر الذي يؤدي إلى السعة حدوث التعب المركزي ويحدث ذلك كنتيجة لحدوث ظاهرة (الدين الأوكسجيني ) أي عدم القدرة على إمداد العضلات بحاجتها الكاملة من الأوكسجين بسبب ارتفاع شدة التمرينات وبذالك التفاعلات الكيميائية في غياب الأوكسجين مما يؤدي إلى استهلاك المواد المختزنة للطاقة ويتراكم حامض اللبنيك في العضلة مما يقلل من قدرة الفرد على استمراره في الأداء.

**2-1-5 الحمل التدريبي**

المشكلة الكبيرة و الاساسية التي تواجه العاملين في التدريب الرياضي هي ( حمل التدريب ) وعلينا أن نفهم كعاملين في هذا الحقل أن حمل التدريب هو القاعدة الاساسية للتدريب الرياضي في المجالين النظري و التطبيقي على حد سواء , و أن الفترة الزمنية لتطوير القوة و التحمل مثلاً لا تعني نفس الشيء عند كل مدرب وهذه هي المشكلة الكبير حقاً .

وقبل كل شيء على المدرب أن يعرف أنه يعمل مع الانسان الذي يتغير بين الحين و الاخر نتيجة لزيادة او تقليل حمل التدريب , لذا لا بد من التعامل مع هذا الجانب بجدية قصوى , فيما لو اردنا أن نصل الى مستويات رياضية متقدمة , يتعرض اللاعب الى تغيرات خارجية من الطبيعية و من جسم اللاعب نفسه كعوامل داخلية و أول ما يتعرض له اللاعب هو تغير حالته البدنية الداخلية نتيجة التغيرات الخارجية متمثلة ( بحمل التدريب ) الحجم الشدة الراحة , بعد ذلك يبدأ اللاعب بالتكيف على الحالة الجديدة التي تتغير من حين الى اخر مع زيادة الحمل التدريبي و السؤال الذي يطرحه كثير من داخل الوسط الرياضي و خارجه هو كيف وصل هذا اللاعب الى هذا الانجاز الكبير؟ وما هو الاسلوب الذي استخدمه للوصول الى ذلك الانجاز؟ وهذه الاسئلة وغيرها الكثير اشغلت العديد من الباحثين منذ زمن طويل و لأول مرة يكتشف العالم فيغرت (veiert)([[22]](#footnote-22)) أنه اذا قامت احدى العضلات بنشاط معين ثم توقفت عن العمل بعد ذلك يتوقف بناء و نشاط الطاقة و القوة داخل العضلة خلال هذه تبدأ العضلة بأعادة نشاطها من جديد في هذه الحالة سيكون مستوى العضلة اكبر مما كانت عليه سابقاً . هذه الحال كما سماها ( veiert) بمرحلة القدرة فوق الاعتيادية للعضلة سر هذه العملية هو التدرج بحمل التدريب خلال وقت محدد , ثم التكرار حيث أن جسم اللاعب يبدأ بالتكيف اولاً بأول على حمل التدريب و يشعر اللاعب بالبداية أن التدريب صعب وقاس ولكن بعد هذا الوقت سيكون الامر سهلاً و خفيفاً على اللاعب بسبب التغير السريع الذي حصل داخل العضلة.

كل هذا له علاقة مباشرة بجسم اللاعب و لياقته وقدراته البدنية على حمل التدريب , وهذا يؤدي الى زيادة تنظيم جسم اللاعب وتحسين نظام القلب و الجهاز العصبي و الجهاز التنفسي و الجهاز البولي كنتيجة لأداء الانشطة البدنية المقصودة فضلاً عن أن هناك تغيرات كيميائية تحصل في جسم اللاعب ايضاً ليست فقط في العمل على زيادة المستوى و الامكانية فحسب بل تعمل على تحسين ميكانيكية بناء الطاقة داخل جسم اللاعب وحقيقه أن حمل التدريب هو نظام اساسي لأداره وتنظيم المثير الحركي وتوكد النظريات الرياضية الحديثة على أن مشكلة الحمل هي كيفيه تنظيم وادارة حمل التدريب وهذا أمر هام جداً لجميع الرياضين , وهذا ما حصل للاعبينا ومدربينا هذه المشكلة كبيرة ومعقدة للغاية حيث اننا إذا نظرنا الى جانبين فقط من حمل التدريب هما الحجم والشدة ادركنا اهمية عملية التدريب في الحياة الرياضية , فالفرد يشعر من خلال المشاهدة أن عملية التدريب سهله , ويمكن اداءها ببساطة ولكن عند التطبيق العملي يشعر بالصعوبة و التعقيد وهذه تعمل بدورها على الزيادة في الانجاز الرياضي الذي هو الهدف الاول و الاخير للاعب و المدرب على حد سواء للاستمرارية في تغيير نظام جسم اللاعب تحت تأثير حمل التدريب مرتبط ارتباطاً قوياً مع زيادة الحمل الذي يعمل بدوره على زيادة طاقة اللاعب بنفس الوقت يعمل على تحسين اجهزه جسم اللاعب التنفسي و العصبي ..... الخ هذا كله يأتي من خلال الاستمرارية في العمل و التدريب لزياده قدرة اللاعب و امكانياته و الذي يكون هو الاساس في المحتوى النظري و التطبيقي.([[23]](#footnote-23))

تسبب الحركة الرياضية اثارة عصبية معينة توثر على اجهزة الجسم الحيوية وتعمل الاثارات العصبية المختلفة على تطوير القدرة الحركية للاعب وعندما تنظم هذه الاثارات و توضع كجرعة محددة فأنها تؤثر في تنمية وتطوير ( الحال التدريبية ) للاعبين هذه الجرعة المؤثرة تسمى ( حمل التدريب )

ويمكن أن نعبر عن حمل التدريب بكمية المجهودات البدنية و العصبية ذات الاتجاهات المختلفة التي تقع على عاتق اللاعب ( اجهزة اللاعب المختلفة ) لأدائه نشاطاً بدنياً هادفاً ويعرف هاراً (HARRA1978) حمل التدريب بالمثيرات الحركية المختلفة و التي تسهم في تطوير الفورمة الرياضية و المحافظة عليها .

ومازال حمل التدريب يمثل القاعدة الاساسية لتدريب رياضة المستويات العليا و بناءً على ذلك فأن العلماء كانوا وما زالوا وسيبقون يبحثون ويقدمون الكثير من البحث و التدقيق حتى يتمكنوا من اكتشاف الجديد لتطوير الانجاز ونقلاً عن عادل تركي يرى عبد علي وقاسم حسن حسين 1988 بان حمل التدريب هو ( عبارة عن تبادل طبيعي بين احتياجات الطاقة و اعادة بناء مواد الطاقة فخلاله يحصل التوازن وبذلك يؤثر على الصفات البدنية ).([[24]](#footnote-24))

**2-1-6 التدريب في كرة القدم.**

إن التدريب في كرة القدم عملية طويلة وصعبة مبنية على أسس علمية صحيحة هدفها اعداد لاعبي كرة القدم بدنيا وخططيا ومهاريا ونفسيا ، وذلك باستخدام الوسائل الخاصة والمتاحة للحصول على حالة التدريب القصوى لكل لاعب على أساس التطوير الكامل لشخصيته "ويتطلب تحقيق الهدف أن يقوم المدرب بالتخطيط لتطوير قدرات لاعبيه الفنية والذهنية والبدنية والأخلاقية للوصول بهم إلى أعلى مستوى رياضي ومن ثم تحقيق الهدف الــــذي يصبوا إليــــــه الـــــفريق"[[25]](#footnote-25)([[26]](#footnote-26)) ، أما ( عماد الدين 2005) يرى أن التدريب الرياضي في الألعاب الجماعية هو(عملية تربوية علمية موجهة تخضع الى قواعد وقوانين مبنية على أسس علمية تهدف إلى تنمية وتحسين وتطوير القدرات البدنية والذهنية والمعرفية لتحقيق الانجاز الرياضي وتعتمد على مجموعة من المحاور الهامة والرئيسية تتمثل في : اللاعب ، المدرب ، التخطيط ، الامكانيات ، الرعاية ). [[27]](#footnote-27)([[28]](#footnote-28))

إن الهدف العام للتدريب في كرة القدم يتحقق من خلال التدريب المستمر والمنظم والعمل الهادف للمدرب مع لاعبيه لتكوين مجموعة لها أهداف مشتركة وان التوازن في تطوير هذه الصفات مع التطوير البدني لأعضاء الفريق يساعد على تنمية الصفات المعنوية والروحية والتي تؤثر بشكل إيجابي ليس على مستوى الرياضي فقط بل في الحياة العملية والاجتماعية أيضاً. [[29]](#footnote-29)([[30]](#footnote-30))

وعليه يتضح إن التدريب في كرة القدم الحديثة هو " عملية تربوية مبنية على أسس علمية تعمل عـــــــلى تنمية الصفات البدنيـــــــة للاعب والارتفاع بمقدرتــــــــه الفنيــة وإكسابه الخبرات الخططية المتعددة كذلك تنمية صفاته الإرادية وتهذيب صفاته الخلقية التي يجب أن يتحلى بها بوصفه لاعباً وذلك في إطار خطة تدريب مدروسة ومخططة تهدف إلى وصول جميع لاعبي الفريق إلى أعلى مستوى في الأداء الرياضي بغرض تحقيق الهدف من التدريب وهو الفوز في المباراة.[[31]](#footnote-31)([[32]](#footnote-32))

**2-1-7 القدرات البدنية في كرة القدم**

ان القدرات البدنية لها عدة معان وتسميات ولكل جهة رايها الخاص في ذلك اذ ان من وجهة نظر المدرسة الالمانية هي عبارة عن عناصر او صفات بدنية فسيولوجية تولد مع الانسان وتنمو بنموه ويتوقف ذلك النمو على طبيعة الفرد وعمله في الحياة واسلوبه وهذه العناصر هي (القوة العضلية والسرعة والجلد والرشاقة والمرونة)وقد سماها شتيلر(stellar) بالقدرات الحركية (الماتورية) الاساسية اما هارسون كلارك(H.klark) الذي يمثل المدرسة الامريكية فيعطيها مصطلح اللياقة الماتورية اذ يعني الحركة بشكليها الداخلي والظاهري وتشمل سبعة عناصر حركية هي(القدرة والرشاقة والقوة العضلية والتحمل الدوري التنفسي والمرونة والسرعة).([[33]](#footnote-33))

ولقد اتفقت اراء الخبراء وعلماء التربية الرياضية على أن القدرات البدنية هي المكون الاساسي والفعال في اداء مهارات اللعبة لجميع الانشطة الرياضية التي تبنى عليها بقية المكونات الازمة للوصول بالرياضي الى المستويات العالية اذ ان استخدام هذه القدرات بكفاية عالية على طول مدة اللعب يسمح للاعب بتنفيذ ما هو مطلوب منه في المباراة، وهذا ما اكد عليه (غازي صالح محمود) اذ قال ((المهارات الحركية المختلفة يجب ان تكون مرتبط على الدوام بتطور الصفات البدنية الخاصة باللعبة لكي يمكن هذا اللاعب بتكملة المباراة)).([[34]](#footnote-34))

ويؤكد(عزت محمود كاشف)على ان((تحقيق الانجازات ذات المستوى العالي يتطلب القدر المناسب والمستمر من الاعداد البدني والمهاري)).([[35]](#footnote-35))

هذا وسنعرض بعض القدرات البدنية الخاصة بالبحث .

**اولآ- القوه المميزة بالسرعة**

هي احدى عناصر القوة العضلية التي ينظر اليها باعتبارها مكونة من صفتي القوة و السرعة و التي من خلالها يتم اخراج خط حركي توافقي فقد عرفها ريسان خريبط بانها ( قدرة الرياضي في التغلب على مقومات بانقباضات عضلية سريعة ).([[36]](#footnote-36))

وعرفها محمود عثمان نقلاً عن يوسف لازم كاش (( قدرة الجهاز العصبي على التغلب على مقاومة عالية نسبياً من خلال استخدام الانقباضات العضلية السريعة).([[37]](#footnote-37))

ويعرفها عصام عبد الخالق بانها ( كفاءة الفرد في التغلب غلى مقاومات مختلفة في عجلة تزايديه عالية وسرعة حركية مرتفعة ).([[38]](#footnote-38))

اما محمد عاطف فقد عرفها بانها ( عبارة عن قدرة الجهاز العصبي و الجهاز العضلي على التغلب على مقومات بسرعة انقباض عالية ).([[39]](#footnote-39))

وقد عرفها مفتي ابراهيم حماد بانها ( المظهر السريع للقوة العضلية الذي يدمج كل من السرعة و القوة في حركته)([[40]](#footnote-40)) وتعد السرعة هي المقياس الرئيسي للقوة المميزة بالسرعة فمن المنطق أن هذه القدرة لا تظهر الا في الاداءات الحركية وهي عبارة عن القدرة على التركيب بين القوة و السرعة وتميل هذه القدرة مرة الا السرعة اكثر ومرة الا القوة القصوى اكثر ويتوقف ذلك على حجم المقاومة الخارجية وكذلك علة تكوين الخارجي للحركة ).([[41]](#footnote-41))

**ثانيآ- سرعة الاداء ( السرعة الحركية )**

أن سرعة الاداء لها اهميه كبيره في الفعاليات الرياضية المختلفة لما له من تأثير في اداء الحركات المختلفة . اما في مجال كرة القدم فيكون واضحاً تبعاً للمواقف الكثيرة و المتغيرة في الملعب كذلك في استخدام المهارات , ونلاحظ اللاعب الذي يمتلك السرعة الحركية الجيدة يكون قادراً على مواجهة المتغيرات كافة التي يتعرض لها في اثناء المباراة مثل ضرب الكرة او المناولة او الاخماد او التهديف .

وتعرف السرعة الحركية بانها ( اداء حركة او حركات عدة في اقل زمن ممكن ) ([[42]](#footnote-42)) , وهي ايضاً (اداء حركات ذات هدف محدد لمرة واحدة او لعدد متتالي من المرات في اقل زمن ممكن) ([[43]](#footnote-43))

ويعرفها الباحث بانها ( قدرة الفرد على اداء انقباضات عضليه باقل زمن ممكن لأداء حركات متعددة )

**ثالثاً- تحمل الاداء:-**

ان من وجهة نظر العمل العضلي فأن للجهاز العصبي وظيفة مهمة في ازالة مسببات التعب (العضلات ) فعند تراكم الفضلات في العضلات يتطلب ذلك تنشيطاً قوياً جداً في الجهاز العصبي للأعضاء لذلك فان نقص المطاولة الذي يؤدي الى التعب سوف يؤدي في الوقت نفسه الى عدم قدرة اللاعب على التركيز خلال المباراة حيث يعمل التعب على تشتيت ذهنه وبالتالي ضياع جهوده ضمن الفريق.([[44]](#footnote-44))

والمقصود بتحمل الاداء ( تحمل تكرار اداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبياً بصورة توافقية جيدة ).([[45]](#footnote-45))

ويعد تدريب المطاولة في كرة القدم الاساس في بناء الصفات البدنية الاخرى بشرط ان ينظر اليها من خلال اسلوب لعب الفريق وتكتيكة وقد ازدادت اهمية هذه الصفة البدنية باعتماد الفرق العالمية على الشمولية في اساليب اللعب الدفاعية و الهجومية و أن اهمية التدريب المطاولة تبرز من خلال الحقيقة التي توكد أن نقص المطاولة العامة و الخاصة يؤدي الى نقص في نشاط العضلات وعدد كفاءة الأجهزة الداخلية على توفير و ازالة مسببات الاجهاد الحاصل عن التعب الذي يتعرض له اللاعب في اثناء ادائه للمباريات , وهذا يؤدي الى عدم الكفاءة في قدرة الانقباض العضلي ومطاولتها وقد تصل الحالة الى عدم قدره العضلة على التقلص او الحركة الكاملة مما تسبب هذا الحالة من اخطار الإصابة بالتمزق العضلي وغيره ...

فضلاً عن اهمية المطاولة الخاصة للاعبين تظهر في عدة مظاهر اهمها الاقتصاد في الطاقة المستهلكة و الارتفاع بمستوى الاداء عن استهلاك الطاقة نفسها مع امكانيه الاحتفاظ بمستوى اداء ثابت للحمل البدني الخاص بالارتقاء به وتطويره فضلاً عن اداء الاحمال البدنية في زمن اقل.([[46]](#footnote-46))

**2- 1-8 تدريبات القوة للرياضي(التحمل):**

Strength training for endurance Athletes:

لقد انقسمت أراء الدراسات والبحوث الى قسمين لمعرفة التأثير السلبي لتزامن تدريبات (القوة والتحمل )على تنمية قدرة او صفة منها على الاخر .([[47]](#footnote-47))

ولقد اشارت الى أن رياضي (التحمل) يمكنهم استخدام تدريبات القوة بدون اي تأثيرات ضارة او سلبية على القدرة الهوائية ولعل رياضي ركض المسافات الطويلة الذين يتجنبون تدريبات المقاومة خشية ان تؤدي الى هبوط مستوى ادائهم فانهم سوف يتأكدوا من ان تدريبات المقاومة سوف تؤدي الى حدوث تكيفات فسيولوجية ومن ثم فسوف ينتج عن ذلك تحسن الاداء واهم هذه التكيفات ما ياتي:-

1. عادة تؤدي تدريبات القوة الى زيادة كتلة العضلات وتقليل وزن نسبة الدهون بالجسم وبالتالي وبالتالي فان هذا التحسن في تركيب ومكونات الجسم سوف يودي الى الارتقاء بمستويات الاداء الى اقصى حد ممكن.
2. ربما يعزز اكتساب القوة الى تجنيد وحدات حركية اضافية لتقليل الاشارة العصبية المنشطة ومن ثم فان هذه التغيرات سوف تعزز اداء الوحدات حركية.
3. تودي تدريبات القوة الى زيادة ملحوظة في الطاقة المخزونة بالعضلات مما يزيد في مستويات الاداء وتأخير الاستجابة لظهور التعب.
4. تؤدي تدريبات القوة الى زيادة مكونات العظام مع الاملاح مما يساعد في الوقاية من الاصابة بالكسر التعبي وتوفير عامل الامن والسلامة عند السقوط.

**2-1-8-1 وسيلة التثقيل واهميتها**

تعد وسيلة التثقيل احدى الوسائل التي تساعد في اداء الواجبات المتعددة، فالأداة هي(آلة او وسيلة يستعان بها لتأدية عمل ما)([[48]](#footnote-48)) ، وغالبا ما يرتبط هذا المفهوم بالأجهزة والوسائل والامكانيات المتوفرة التي تخدم اداء الواجبات الحركية ولهذا فقد ذكر (صريح عبد الكريم) عن وسيلة التثقيل "إضافة اوزان وبنسبة معينة من وزن الجسم الكلي"([[49]](#footnote-49)) وان حمل الاوزان خلال اي جهد بدني يعني اداء عمل عضلي متحرك ضد مقاومة ما مثل حمل الثقل بإضافته الى اليدين او الرجلين اي تثبيته ، مما يعطي ذلك إمكانية في تحسين قدرة هذه العضلات على العمل ضد الجاذبية، فضلا عن ذلك فأن هذه الاوزان المضافة سوف تعمل على زيادة الشدة او الوتر لعضلي من خلال تجنيد وحدات حركية أكبر من الوحدات العاملة في حاله الجهد الاعتيادية وبناءً على ذلك "فأن التدريب الذي يتم فيه تجنيد الوحدات الحركية يمتاز بظهور أقصى قوة انقباضية مع سرعة مناسبة للوصول الى افضل نتائج القدرة العضلية لهذه المجاميع العضلية"([[50]](#footnote-50))، ويؤدي اي وزن من أوزان الجسم او ما يضاف اليه من احمال الى حدوث عزم حول مفاصل الجسم ويكون باتجاه مضاد للعزم الناتج عن الانقباض العضلي

"ويرتبط هذا المقدار بالمسافة العمودية بين نقطة التأثير ومحور المفصل ومن ثم فأن العزم المقاوم هو قيمة متغيرة أيضا على مدى حركة المفصل، وهذا حقيقة العمل عند إضافة هذه الأوزان للتأثير في تطوير الكفاية العضلية العاملة على هذه المفاصل مما يعطي تأثيرا ملحوظا لرفع مستوى القدرة العضلية التي حتمآ سوف تؤثر إيجابيا في مستوى السرعة الحركية لهذه الأجزاء عند تطبيق اي حركة"([[51]](#footnote-51)).

**2-1-8-2 الرمال**

ان الرمال هي مادة ترابية تقسم الى انواع كثيرة من الرمال ذات اللون الاصفر الصحراوي والرمال ذات اللون الاسود النهري والرمال ذات اللون الابيض وتتكون الرمال من ذرات بلورية الشكل تعطي اشكالا هندسية منتظمة.

ان الرمال المتكونة في مجار الانهار وعلى الشواطئ تتميز بحبيباتها الحادة النهايات غير المستديرة وذلك لان احتكاكها ببعضها يكون غالبا في اتجاه واحد.([[52]](#footnote-52))

اذن فان التجمعات الرملية تتكون على مساحات محددة بالقرب من شواطئ البحار او ضفاف الانهار في المناطق المعتدلة اذ رمال الشواطئ الدافئة في كل بقاع العالم ،اصبحت ملاعبا مفتوحة للكرة الطائرة والقدم وغيرها من الالعاب ومنذ بدء الكرة الشاطئية التي مورست لأول مرة في شواطئ امريكا ولاسيما شواطئ فلوريدا فضلا عن ممارستها في شواطئ البرازيل وفي ريو دي جانيرو تكاد تحقق هذه الكرة الشاطئية النجاح والشعبية فقد خطفت الاضواء من بقية الالعاب حتى التي كان لها ماض عريق.([[53]](#footnote-53))

**2-1-8-2-1 التدريب على الرمال**

يعد التدريب على الرمال وسيلة تدريبية لها تأثير فعال لزيادة عدد انواع التدريبات المتاحة للرياضي فيمكن اداء تدريبات بصورة يومية متتابعة وايضا اداء تدريبات تتميز بشدة المرتفعة فضلا عن زيادة الزمن المحدد للوحدة التدريبية، وباعتباره بيئة طبيعية امنة تمتاز بقلة صلابتها وهي بذلك تدخل ضمن العوامل التي تعمل على تصعيب مهام اللاعب ويشكل مقاومة ضد القوة الداخلية. وان انغراس ودخول القدم في الرمل يزيد من وزن الجسم الافتراضي, إذ يحتاج اللاعب للقفز على الاسطح المستوية (التارتان)الى قوة مساوية تقريبا لوزن لجسم اما على الرمال فيحتاج الى قوة اكبر من وزن الجسم.

ويفضل الرمل الخاص بالتدريب ان لا يكون خشنا فعندما يكون الرمل ناعما فان الاعب يبذل جهدا اكبر لزيادة سرعة القدمين حتى يستمر بسرعة الايقاع الجري العادي، ومن خلا ل اطلاع الباحث على شبكة الانترنيت وجد ان هناك انواعاً كثيرة من الرمال منها (الاخضر، الاسود، الابيض، الاحمر، وغيرها من الالوان) والاكثر انتشارا في العراق والانسب للتدريب هو المتعارف باسم (الزميج)، ويرى الباحث ضرورة قبل البدء التدريب التأكد من انه خال من الصخور والقواقع والاجسام الخطرة او اي شيء يشكل خطر الجروح او الاصابة للاعبين.([[54]](#footnote-54))

**2-1-8-2-2 الملاعب الرملية**

انتشرت الملاعب الرملية بشكل ملحوظ في السنوات الاخيرة نتيجة للتقدم التكنولوجي في الدول الاوربية والامريكية وذلك لا نها تتميز بقلة تكاليفها سواء عند انشائها او أثناء صيانتها وذلك بالمقارنة بأنواع أرضيات الملاعب الاخرى.

وللرمال الوان مختلفة اكثرها انتشارا في الملاعب الرملية الرمل الاصفر الذي يستعمل كثيرا في ملاعب الاطفال كرة الطائرة واحيانا كرة القدم فضلاً عن امكانية استعماله في ملاعب رياضات اخرى.([[55]](#footnote-55))

**2-1-9 مفهوم المهارات المركبة :-**

ان طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة والمتنوعة تفرض على اللاعبين استخدام اشكال مركبة في المهارات لذا فان المهارات المركبة او المندمجة هي شكل من اشكال البناء يتكون من عدة مهارات مفرده مندمجه تؤدى بتوالي ويؤثر كل ممنها على الاخر تأثير متبادل الامر الذي يتطلب من المدرب اعداد لاعبيه لمواجهة تلك المواقف من خلال الارتقاء لمستوى أدائهم المهاري طبقا لظروف المباريات حيث ان امتلاك اللاعب للمهارات المفردة واتقانه لها (مناولة , استلام , دحرجه , مراوغة) ليست بالاهمية التي تتطلبها توافق ألقدره لديه على ادائها بصورة مركبة (استلام ومناوله) (دحرجه وتهديف)(استلام ومراوغه),ان امتلاك اللاعب الأشكال المتنوعة من المهارات المركبة بما هو مشابه مع متطلبات المباريات يتيح افظلها طبقا لموقف اللعب ومن ثم زيادة قدرته على المناوره وتنفيذ الخطط لذلك نجد ان الاتجاه الحديث في تدريب كرة القدم يؤكد على دمج المهارات الاساسية او المفرده لتكوين مهارات مركبة موقفية يتم التدريب عليها مبكرا ويفضل تعليمها من الاساس بداء من اللاعبين الاشبال والناشئين حتى يمكن بنائها من خلال التكرارات الكثيرة فيها وانها تعتبر نهاية لاداء مهاري مركب يجب ان يتم التدرب عليه دائما من خلال ربط كل مهاره منها بالحركه (ولبيان اهمية المهارات المركبة اثبتة احدى الدراسات العلمية التحليلية في كرة القدم بان نسبة الجمل المهارية المركبة من خلال المباريات كانت بنسبة عالية اكثر من استخدام المهارات المفردة الامر الذي يتطلب من المدرب التأكيد على نوع اتجاهات التدريبية لهذه المهارات المركبة حتى يتكيف اللاعب على الاداء المهاري المركب او المندمج). ([[56]](#footnote-56))

**2-1-9-1 مفهوم التمرينات المركبة : -**

يستخدم المدربون التمرينات المركبة لكي يثبت دقة اداء اللاعب للمهارات الاساسية خاصة (المستخدم منها في المباريات بكثره ) ويربط ذلك بتعلم الخطط مع العمل على تنمية الصفات البدنية للاعب ولما كانت هذه التمرينات مركبة فهي تنمى مع توافق اللاعب الحركي ويمكن استخدام هذه التمرينات لتعليم المهارة االاساسية وفي الوقت نفسه يتدرب اللاعب على متطلبات وواجبات مركزه ويمكن ان تؤدي هذه التمرينات المركبة الى تمرينات خاصة لمجموعه محدده من اللاعبين .[[57]](#footnote-57)([[58]](#footnote-58))

لذا يمكن تعريف التمرينات المركبة على "انها التمرينات التي تشمل كل تدريب فيها قسمين او اكثر من المهارات الاساسية"[[59]](#footnote-59)([[60]](#footnote-60)) وتعرف كذلك على "انها تلك التمارين التي يحتوي الجزء الرئيسي منها على تدريبات متنوعة".[[61]](#footnote-61)([[62]](#footnote-62))

كذلك هناك تعريف اخر للتمرينات المركبة هي"مجموعه من التمرينات الغرض منها اكتساب اللاعب اكثر من مهارة او مقدرة معينة".([[63]](#footnote-63))

وان استخدام التمرينات المركبة يعود بفوائد عديدة اللاعب منها:-([[64]](#footnote-64))

1 – تنوع التمرينات الحركية يزيد اللاعبين الرغبة بالممارسة والتدريب.

2- التنوع بالتمرينات المركبة اثبت انه من صالح الجهاز الوظيفي للاعب .

**2-1-9-2 اشكال التمرينات المركبة : -**

للتمرينات المركبة أشكال متعددة ومن أهمها :- ([[65]](#footnote-65))

1 – تمرين مركب يحتوي على اكثر من مهاره .

2 – تمرين مركب يحتوي على اكثر من مهاره مع عنصر من عناصر اللياقة البدنية.

3 – تمارين مركبة تحتوي على اكثر من مهاره واكثر من عنصر من عناصر اللياقة البدنية.

لذلك نجد ان المدرب من خلال الوحدة التدريبية يحاول اعطاء هذه التمرينات في ظروف مشابه لظروف اللعب أذ يحاول إشراك عدد من اللاعبين في تنفيذ هذه التمارين بوجود خصم ايجابي او سلبي , لذلك (يمكن اعتمادها بشكل كبير في تطوير النواحي الخططية والفنية والنفسية للاعبين الذين يؤدون التمرين المركب مع زميله فان هذا يمثل فعالية من فعاليات اللعب). ([[66]](#footnote-66))

حيث ان بواسطه هذه التمرينات (لا تتأصل القابليات الفنية وتتكامل فحسب بل يتعدى ذلك الى القابليات الفنية والتكتيكية والبدنية للاعب).([[67]](#footnote-67))

**2- 2 الدراسات السابقة**

**2-2-1 دراسة طالب فيصل عبد الحسين 2003([[68]](#footnote-68)) :**

" تأثير ثلاث أساليب تدريبية في تطوير الخطوات وخطوة الحاجز (وإنجاز 110م) حواجز"

وقد هدفت الدراسة الى:

- أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لمشكلة البحث .

- تكونت عينة البحث من من( 12)لاعبا من لاعبي القطر النخبة لفعالية( 110م) حواجز قسموا الى أربع مجاميع كل مجموعة ثلاثة لاعبين بحيث استخدمت الأوزان مع ثلاث مجاميع باختلاف المسافات وارتفاعات الحاجز واما المجموعة الرابعة فكانت التدريبات بشكل اعتيادي بدون أوزان.

- وضع أساليب تدريبية لتطوير هذه المتغيرات قيد الدراسة.

- أستنتج الباحث النتائج منها ان الحمل الاضافي(الأوزان) له تأثير ايجابي في اتقان الواجب الحركي لهذه المسابقة وتحقيق الانجاز الجيد للمجاميع التجريبية في تطوير الخطوات وخطوة الحاجز وانجاز (110م) حواجز.

- كانت النتائج تشير الى وجود في انجاز ركض(110م) حواجز لصالح الاختبارات البعدية وخصوصا للمجاميع الثلاث التي استخدمت في تدريباتها الاوزان المضافة للرجلين مما يعني التأثير الايجابي لهذه المسابقة وتحقيق الانجاز.

**2-2-2 دراسة علي عصفور 2009 ([[69]](#footnote-69)):**

"تأثير منهج تجريبي بأسلوبين من التدريب الدائري في تطوير القدرات البدنية والحركية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم"

\_ استخدام الباحث المنهج التجريبي لملائمة مشكلة البحث .

اما عينة البحث فقد كانت من (30) لاعبا من نادي القوة الجوية للشباب وقسمت العينة الى ثلاث مجاميع بالتساوي (10)لاعبين اثنان تجريبية واخرى ضابطة.

- اعداد منهج تدريبي بأسلوبين من التدريب الدائري لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية والمهارات الاساسية.

- التعرف على اي من الأساليب التدريبة المستخدمة أكثر تأثيرا في بعض القدرات البدنية والحركية والمهارات الاساسية لعينه البحث.

- ظهور تأثير ايجابي للمنهج التجريبي المستخدم بأسلوبية التدريبين لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية والمهارات الاساسية بكرة القدم للشباب ،وذلك من خلال نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدية في نتائج البحث.

**2.2.3 دراسة زيد محمد جبار (2018) ([[70]](#footnote-70))**

((تأثير تدريبات الرمال على تطوير بعض القدرات البدنية و المتغيرات الفسيولوجية وانواع التصويب بكرة السلة للشباب ))

وقد هدفت الرسالة الى :

* استخدم الباحث المنهج التدريبي لملائمته لمشكلة البحث .
* اعداد تمارين خاصة لتدريب على الرمال لتطوير بعض القدرات البدنية و المتغيرات الفسيولوجية وانواع التصويب بكرة السلة للشباب.
* تكونت عينة البحث من 20 لاعبا من الشباب للمركز الوطني لرعاية الموهبة بكرة السلة حيث تراوحت اعمارهم من( 16-18سنة ) حيث قام الباحث بتقسيم العينة الى مجموعتين ( ضابطة وتجريبه ) حيث تضمنت المجموعة التجريبية (10) لاعبين والمجموعة الضابطة (10) لاعبين .
* استنتج الباحث التي اعدها لها تأثير ايجابي وفعال في تطوير بعض القدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية والتصويب بكرة السلة للشباب وكان ذات فروق معنوية ولصالح مجموعة التجريبية .

**2-2-3 مناقشة الدراسات السابقة**

أورد الباحث دراسات مشابهة لتعزيز بحثه بالمعلومات الجديدة والمتشابهة لدراسته وعند ملاحظة الدراسة الأولى فقد تشابهت مع دراستنا من حيث المنهج التجريبي وعدد الوحدات التدريبية البالغة (3) وحدات ولمدة (6) اسابيع واختلفت من حيث ان الدراسة الاولى ان العينة كانت من لاعبي النخبة للقطر لفعالية (110م) حواجز وكان عددهم (12) لاعبا واختلفت الدراسة الاولى عن الدراسة الحالية من حيث ان الباحث صمم اساليب تدريبية في دراسته تمثل اساليب خاصة لفعالية(110 م) حواجز بينما استخدم الباحث طريقة التدريب الفتري (مرتفع الشدة) والتدريب التكراري واستخدام وسائل(رمال وتثقيل) واستخدام تمارين مركبة مع إفراد عينة البحث البالغة (24) لاعباً مقسمة الى (8) لاعبين لكل مجموعة من الرمال والتثقيل للاعبي كرة القدم الشباب.

إما الدراسة الثانية فقد تشابهت مع دراستنا أيضا من حيث المنهج التجريبي وكذلك من حيث اختيار العينة لفئة الشباب وكذلك بعض القدرات البدنية وكان الاختلاف للدراسة السابقة عن الدراسة الحالية من حيث عدد العينة التي كانت (30) لاعبا و مجموع الوحدات التدريبية التي بلغت(24) وحدة واستخدام الباحث لأسلوب التدريب الدائري لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية والمهارات الاساسية بينما استخدم الباحث في الدراسة الحالية طريقة التدريب الفتري (مرتفع الشدة) والتدريب التكراري لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات المركبة مع استخدام تمارين مهارية مركبة لافراد عينة البحث البالغة (24) لاعباً مقسمة الى (8) لاعبين لكل مجموعة من الرمال والتثقيل للاعبي كرة القدم الشباب.

1. ( ) محمد رضا ابراهيم المدامغة:**التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي**، جامعة بغداد، 2008، ص6-7 . [↑](#footnote-ref-1)
2. ( ) نايف مفضي الجبور :**فسيولوجيا التدريب الرياضي**، ط1 ،مطبعة المجتمع العربي، عمان, 2012،ص12. [↑](#footnote-ref-2)
3. مهند البشتاوي واحمد الخواجا: **مبادئ التدريب الرياضي**، ط2،دار وائل للنشر، الاردن ،2010, ص26-27. [↑](#footnote-ref-3)
4. محمد حسن علاوي**: علم التدريب الراضي** ،ط1, دار الفكر العربي,مصر،1979،ص443. [↑](#footnote-ref-4)
5. نشر العاب القوى : الاتحاد الدولي لألعاب القوى و الهواه مركز التنمية الاقليمي , القاهرة, العدد الثالث عشر , 1994. [↑](#footnote-ref-5)
6. مهند البشتاوي واحمد الخواجا: **مصدر سبق ذكره**, ص26-27. [↑](#footnote-ref-6)
7. هارا: **اصول التدريب الرياضي** ,ط2, ترجمة عبد علي نصيف, مطابع التعليم العالي ،الموصل, ص28. [↑](#footnote-ref-7)
8. قاسم حسين علاوي: **الفسيولوجيا منها وتطبيقاتها في المجال الرياضي** ، دار الحكمة للطباعة و النشر,مصر، 1990, ص 19 . [↑](#footnote-ref-8)
9. محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين: **القياس في التربية وعلم النفس الرياضي** دار الفكر العربي،مصر، 2000 , ص22. [↑](#footnote-ref-9)
10. (1) محمد حسن علاوي : محمد نصر الدين رضوان: **مصدر سبق ذكره**, ص22. [↑](#footnote-ref-10)
11. (2) محمد صبحي حسانين وجودي عبد المنعم: **الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس** ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 1997، ص7. [↑](#footnote-ref-11)
12. (3) محمد عبد الله الهزاع واحمد اينوبلي: **المهارات الأساسية بكرة القدم**, مطابع صوت الخليج, 1996, الكويت ، ص11. [↑](#footnote-ref-12)
13. (1)كمال ياسين لطيف: المحاضرات النظرية **علم الحركة والتدريب، أهمية التدريب الرياضي وأهدافه**، علم الحركة والتدريب،2015. [↑](#footnote-ref-13)
14. () حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي: **استراتيجيات طرائق وأساليب التدريب الرياضي**, مكتب النور , بغداد,2010, ص19. [↑](#footnote-ref-14)
15. () احمد يوسف متعب الحسناوي : **مهارات التدريب الرياضي**, دار الصفا للنشر والتوزيع, , عمان 2014،ص83. [↑](#footnote-ref-15)
16. () بسطويسي احمد : **اسس ونظريات التدريب الرياضي** , ا, دار الفكر العربي, لقاهرة ،1999, ص228. [↑](#footnote-ref-16)
17. ( ) عادل تركي : **مبادئ التدريب الرياضي و تدريبات القوة** , دار الضياء للطباعة والنشر والتوزيع ,النجف، 2011, ص154. [↑](#footnote-ref-17)
18. ( ) البقال عن ياسر منير طه : **اثر استخدام التدريبات التكراري والفتري والمختلط في انجاز وسرعة استشفاء مسافات محدودة في عدو (100م),** رسالة ماجستير مقدمة الى كلية التربية الرياضية , جامعة الموصل,2002, ص15. [↑](#footnote-ref-18)
19. ( ) احمد يوسف متعب الحسناوي : **مصدر سبق ذكره** , ص88. [↑](#footnote-ref-19)
20. ().حسين علي العلي , عامر فاخر شغاتي **:مصدر سبق ذكره**, ص45-47. [↑](#footnote-ref-20)
21. () أمر الله البساطي **: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته** , المعارف , الاسكندرية,1998 ص94. [↑](#footnote-ref-21)
22. (1) Geleakovc –thear etical metnous for traihinfin Sports – sofia - 1977 [↑](#footnote-ref-22)
23. (1) كمال جميل الربضي : **التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين,** الجامعة الاردنية , دار وائل للنشر , عمان ,2004 , ص131-133. [↑](#footnote-ref-23)
24. (2) عادل تركي : **مصدر سبق ذكره** , ص 67**.** [↑](#footnote-ref-24)
25. [↑](#footnote-ref-25)
26. () زهير قاسم الخشاب وآخرون : **كرة القدم** ، ط2 ، ، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل ، جامعة الموصل ، 1999، ص12 . [↑](#footnote-ref-26)
27. [↑](#footnote-ref-27)
28. ( ) عماد الدين أبو زيد: **التخطيط والاسس العلمية لبناء وأعداد الفريق في الالعاب الجماعية ( نظريات – تطبيقات )** ط1،2005،ص63. [↑](#footnote-ref-28)
29. [↑](#footnote-ref-29)
30. () لادسيلاف كاجاني ولادسيلاف كورسيكي: **تدريب لاعب كرة القدم،** ترجمة صباح رضا جبيرو صباح محمد مصطفى، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، 1990، ص18. [↑](#footnote-ref-30)
31. [↑](#footnote-ref-31)
32. (( معتز يونس الطائي:" **أثر برنامجين تدريبيين بأسلوبي التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم**"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل 2001، ص15. [↑](#footnote-ref-32)
33. ()بسطويسي احمد: **اسس ونظريات الحركة**، ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1999،ص36. [↑](#footnote-ref-33)
34. ))غازي صالح: **كرة القدم (المفاهيم-التدريب)**, بغداد، كلية التربية الرياضية، الجامعة المستنصرية،2008،ص24. [↑](#footnote-ref-34)
35. (( عزت محمود الكاشف: **الاعداد النفسي للرياضين**، ط1 ،دار الفكر العربي،1991،القاهرة ،ص37. [↑](#footnote-ref-35)
36. (3) ريسان خريبط : **تطبيقات في علم الفسيولوجيا و التدريب الرياضي**, مكتب نور للتحضير الطباعي, بغداد 1995, ص549. [↑](#footnote-ref-36)
37. يوسف لازم كماش : **اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم**, جامعة الناصر , دار الفكر للطباعة و النشر, , ليبيا ,،2002 ص53. [↑](#footnote-ref-37)
38. () عصام عبدالخالق: **التدريب الرياضي نظريات تطبيقات**, دار المعارف , الاسكندرية , 1999, ص128. [↑](#footnote-ref-38)
39. محمد عاطف , و احمد سعد عبد الله : **الياقة البدنية – عناصرها – تنميتها – قياسها** , دار الاصلاح للطباعة و النشر , السعودية, 1984 , ص 118. [↑](#footnote-ref-39)
40. مفتي ابراهيم حماد : **تدريب الرياضي الحديث – تخطيط وتطبيق وقيادة**, دار الفكر العربي , القاهرة ,1998 , ص127. [↑](#footnote-ref-40)
41. ريسان خريبط مجيد وعلي تركي مصلح **: نظريات تريب القوه** , جامعة بغداد , 2002 , ص 56. [↑](#footnote-ref-41)
42. (1) محمد صالح الوحش , ومفتي ابراهيم : **أساسيات كرة القدم** , ط 1 , عالم المعرفة , القاهرة , 1994 , ص 95 . [↑](#footnote-ref-42)
43. (2) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : **اختبارات الاداء الحركي** , دار الفكر العربي , القاهرة , 2012 , ص196. [↑](#footnote-ref-43)
44. (3) كاظم الربيعي و موفق المولى : **الاعداد البدني بكرة القدم** , دار الكتب , الموصل , 1988 , ص169. [↑](#footnote-ref-44)
45. (4) محمد حسن علاوي : **علم التدريب الرياضي** , ط12 , دار الفكر العربي , القاهرة, 1997 , ص 67. [↑](#footnote-ref-45)
46. (1) بهاء الدين سلامه: **التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي** , , دار الفكر العربي ،القاهرة, 1999 , ص132. [↑](#footnote-ref-46)
47. ()عامر فاخر شغاتي وحيدر بلاش جبر: **فسيولوجيا تدريب (التحمل)التطبيقات العملية**، العراق ،النجف الاشرف ،دار الضياء للطباعة والتصميم،2017،ص346 . [↑](#footnote-ref-47)
48. (1) عباس احمد السامرائي وعبد الكريم محمود: **كفايات تدريسية في طرائق تدريب التربية الرياضية** ، البصرة ، مطبعة دار الحكمة،1991،ص51. [↑](#footnote-ref-48)
49. )) صريح عبد الكريم الفضلي: بايوميكانيك ، محاضرات موثقة على طلبة الدكتوراه،2003 . [↑](#footnote-ref-49)
50. (3) طلحة حسام الدين وأخرون:**الموسوعة العلمية في التجريب** ،القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ،1997، ص30-32. [↑](#footnote-ref-50)
51. () صريح عبد الكريم الفضلي: **مصدر سبق ذكره**،2003 . [↑](#footnote-ref-51)
52. () عبد الهادي يحيى الصائغ، فاروق صنع الله: **الجيولوجيا العامة**، ط2 ، دار الكتب للطباعة والنشر،الموصل ،1977،ص154. [↑](#footnote-ref-52)
53. كاظم الربيعي و موفق المولى : **الاعداد البدني بكرة القدم**, دار الكتب , الموصل, 1988 , ص169. [↑](#footnote-ref-53)
54. مؤيد عبدالله جاسم وسهاد قاسم سعيد: **استخدام تدريبات على الرمال وتأثيرها في بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية بكرة الطائرة** ، بحث منشور، مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، الاصدار2، مجلد2، جامعة ميسان ،2010،ص95. [↑](#footnote-ref-54)
55. (1) عفاف عبد المنعم شحاتة**: الامكانات في التربية الرياضية(اهميتها، انواعها، اقسامها , مجالاتها)**, الاسكندرية، منشاة المعارف الاسكندرية1988،ص78-77. [↑](#footnote-ref-55)
56. () الاكاديمية الرياضية العراقية: الانترنت . [↑](#footnote-ref-56)
57. [↑](#footnote-ref-57)
58. () عبد الله حسين اللامي **: كرة القدم تعلم وتدريب** ،خطط وتخطيط ، جامعة القادسية: كلية التربية الرياضية, 2012 , ص 71 . [↑](#footnote-ref-58)
59. [↑](#footnote-ref-59)
60. ()محمد جلال قريطم ومحمد عبده صالح: **كرة القدم** , القاهرة: دار النشر , 1967 , ص 71 . [↑](#footnote-ref-60)
61. [↑](#footnote-ref-61)
62. ()عبد المجيد نعمان ومحمد عبده صالح: **كرة القدم تدريب وخطط** , القاهرة : دار الكتب ,1967 , ص 255 . [↑](#footnote-ref-62)
63. () سامي الصفار واخرون**: كرة القدم ,** ج 2 , ط 2 , جامعه الموصل :دار الكتب, 1987 , ص 170 . [↑](#footnote-ref-63)
64. () محمد عبده صالح ومفتي ابراهيم حماد:**اساسيات كرة القدم ,** ط 1:دار المعرفة , القاهرة, 1992 , ص 192 . [↑](#footnote-ref-64)
65. () محمد عبده صالح ومفتي ابراهيم حماد : **مصدر سبق ذكره** , ص 194 . [↑](#footnote-ref-65)
66. () الن ماهير: **طرق تدريب كرة القدم** , ترجمة ممتاز يلدو , ديترويت , 1986 , ص 34 . [↑](#footnote-ref-66)
67. () كالمانبرايز: **تحضير اللاعب الناشى بكرة القدم,** ترجمة امين عبد الوهاب ،مطبعة دار السلام, بغداد, 1976 ، ص74 . [↑](#footnote-ref-67)
68. () طالب فيصل عبد الحسين: **تأثير ثلاث اساليب تدريبية في تطوير الخطوات وخطوة الحاجز وانجاز(110م)حواجز**, أطروحة دكتوراه, جامعة بغداد , 2003. [↑](#footnote-ref-68)
69. )) علي عصفور: **تأثير منهج تجريبي بأسلوبين من التدريب الدائري في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية والمهارات الاساسية للاعبي كرة القدم**، رسالة ماجستير, الجامعة المستنصرية, 2009 . [↑](#footnote-ref-69)
70. () زيد محمد جبار : تأثير تدريبات الرمال على تطوير بعض القدرات البدنية و المتغيرات الفسيولوجية وانواع التصويب بكرة السلة للشباب , رسالة ماجستير , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , جامعة ذي قار , 2018. [↑](#footnote-ref-70)