



وزارة التّعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ميسان
كلية التّربية البدنية وعلوم الرّياضة
الدّراسات العليا - الماجستير

تأثير تمرينات مركبة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي تنس - كرة القدم

رسالة ماجستير تقدم بها الطالب
سعد جاسم محمد الركابي

الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان وهي جزء من
متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة .

بإشراف

أ.م.د علي محمد ياسين

2023 م

1444 هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَقُلْ رَبِّ أَدْخِلْنِي مُدْخَلَ صِدْقٍ
وَأَخْرِجْنِي مُخْرَجَ صِدْقٍ وَاجْعَلْ لِي
مِنْ لَدُنْكَ سُلْطَانًا نَصِيرًا ﴾

صَدَقَ اللَّهُ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

سورة الإسراء / الآية 80

إقرار المشرف

أشهدُ أن إعداد هذه الرسالة الموسومة ((تأثير تمرينات مركبة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين تنس - كرة القدم))، التي قدمها طالب الماجستير (سعد جاسم محمد) ، قد جرت بإشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان، وهي جزءٌ من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة .

التوقيع :

المشرف

أ.م. د علي محمد ياسين

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ميسان

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة نرشح هذه الرسالة للمناقشة.

التوقيع :

أ.م. د حسن غالي مهاوي

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان

إقرار المقوم اللغوي

أشهدُ أنني قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ ((تأثير تمرينات مركبة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي تنس - كرة القدم))، وقد راجعتها لغوياً وصححتُ ما ورد فيها من أخطاء ، فقومتُ بأسلوبٍ علمي سليم خالٍ من الأخطاء والتعبيرات اللغوية والتَّحوية غير الصحيحة.

التوقيع :

المقوم اللغوي: م. د علي ماجد عذاري

التاريخ : / / 2023

إقرار لجنة المناقشة والتقييم

نشهدُ أننا أعضاء لجنة المناقشة والتقييم ، قد اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ ((تأثير تمرينات مركبة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين تنس - كرة القدم)) وقد ناقشنا الطالب (سعد جاسم محمد) في محتوياتها وفيما له علاقة بها ونؤيد بأنها جديرة بالقبول للحصول على درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع:	التوقيع:
الاسم: أ.م. د ضياء سالم حافظ	الاسم: أ.م. د كامل مليوخ حسين
(عضواً)	(عضواً)

التوقيع:
الاسم: أ.م. د محمد صبيح حسن
(رئيساً)

صادق عليها مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان في
جلسته المرقمة () ، والمنعقدة بتاريخ / / 2023 م .

التوقيع :
أ.د ماجد شندي والي
عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة ميسان

الإهداء

الى من ملأ الدنيا بالنعيم التي لا تحصى
فعجزت الألسن عن حمدة وشكرة الله عز وجل
الى منبع العلم وحامل رسالة السماء
النور الذي هدى الخلق المصطفى محمد (ص)
الى صاحب العصر والزمان الغائب المنتظر(عجل)
الى جميع شهداء الجيش والحشد الشعبي.....
الى جميع شهداء العراق بكل طوائفه

الى روح أخي الطاهرة "أمجد" رحمة الله برحمته الواسعة
الى روح كل من فقدة في حياتي جدي وجدتي رحمهم الله

اهدي هذا الجهد المتواضع

سعد جاسم الركابي

شكر و امتنان

نبدأ بحمد الله جلت قدرته . فبه تعالى اعتزازنا وعليه عز وجل اعتمادنا ونصلي ونسلم على سيدنا محمد وعلى آله وأصحابه المنتجبين ومن اتبع هداه إلى يوم الدين .

أما بعد : فيسجل الباحث عظيم شكره وخالص امتنانه إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المتمثلة بعميدها (**أ.د ماجد شندي والي**) المحترم وأساتذتها الأفاضل لإتاحتها الفرصة في إكمال دراسته فجزاهم الله عني خير الجزاء .

وببالغ الحب والاحترام يشكر الباحث معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا (**أ.م.د حسن غالي مهاوي**) الذي أرفد الباحث بالمعلومات العلمية ولرعايته الأبوية لطلبة الدراسات العليا فجزاه الله عني خير الجزاء.

كما اتقدم بوافر الشكر والامتنان الى لجنة اقرار عنوان الرسالة المتمثلة ب (**أ.د ماجد صبار محمد ، أ.م.د ضياء سالم حافظ ، أ.م. د عدنان راضي فرج**) متمنيا لهم دوام الموفقية .

كما واقدم شكري وتقديري إلى جميع اساتذتي الأفاضل الذين قاموا بتدريسي طيلة مدة دراستي في السنة التحضيرية وأسأل الله أن يسدد خطاهم ويمد في عمرهم .

ولا يسعني إلا أن اتقدم بخالص شكري وتقديري وعظيم امتناني إلى أساتذتي الأفاضل (**أ.د رحيم عطية الجناتي ، أ. د محمد صبيح حسن ، أ. د علي حسن فليح ، أ.م. د مصطفى سلطان**) لما قدموه من توجيهات رشيدة ومعلومات قيمة أسأل الله أن يحفظهم ويرعاهم.

وببالغ الحب والاحترام يشكر الباحث قسم الدراسات العليا المتمثلة (**م. علاء جواد كاظم ، م.م ابرار جبار عمار ، ست ورود ابراهيم**) .

وأتقدم بالشكر والامتنان الى أمينة المكتبة المحترمة (**حلا فيصل**) الموظفة في مكتبة الكلية التي ساعدتني بإنجاز البحث بتوفيرها للمصادر العلمية القيمة جزاها الله عني خير الجزاء، ولا يسعني إلا أن اتقدم بخالص شكري وتقديري وعظيم امتناني الى الصديق (**وسام حامد عباس**) لما ابداه من مساعدتي طوال فترة كتابة الرسالة جزاه الله عني خير الجزاء .

وكما أتقدم بوافر الشكر والتقدير الى اتحاد تنس -كرة القدم الفرعي في محافظة ذي قار
والى عينة البحث للاهتمام الكبير الذي قدموه لي في خدمة بحثي فجزاهم الله عني خير الجزاء .
وكما اتقدم بوافر الشكر والامتنان الى فريق العمل المساعد (ا.م.د عبد الحسين محسن
الجزباني ، م. د علي حميد الحميداوي ، م. م عمر جابر خيون ، حازم محمد سلمان ،
مؤيد صالح مهدي ، ضياء لطيف خضير ، محسد الوئلي، مهدي صالح عباس) لما قدموه لي
من مساعده كبيرة ساهمت في انجاز بحثي سائلا المولى تعالى دوام الموفقيه لهم.
ولا يسعني إلا أن اشكر زملائي واخواني طلبة الدراسات العليا لما قدموه لي من خدمة
أغنت البحث وأسأل الله أن يحفظهم ويرعاهم .
ومن باب الوفاء والعرفان بالمعروف ورد الجميل أسجل بالغ الامتنان والشكر إلى رمز
التضحية ونكران الذات والذي صبرت وتحملت الكثير من اجلي عائلتي واخص منهم نبع الحنان
ومصدر الرحمة والبركات (ابي الغالي وامي الغالية واخوتي واخواتي) والذين ساندوني وأيدوني
بدعائهم وبركاتهم وأسأل الله أن يحفظهما ويمدها بالصحة والعافية ودوام الموفقية .
وكما أتقدم بالشكر الجزيل إلى الاستاذ المساعد الدكتور ، المشرف على الرسالة (أ.م.د علي
محمد ياسين) لجهوده العلمية المخلصة التي أبدأها طوال مدة إشرافه على البحث وعلى ما
بذله من جهد ومتابعة علمية جادة راجي له دوام الموقفة .
واخيرا اتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من قدم لي مساعدة أسهمت بشكل أو بآخر على إتمام كتابة
هذه الرسالة والله الموفق .

مستخلص باللغة العربية

(تأثير تمرينات مركبة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي تنس - كرة القدم)

المشرف

أ.م. د علي محمد ياسين

الباحث

سعد جاسم محمد الركابي

1444 هـ

2023م

هدفت الدراسة الى اعداد برنامج تدريبي اعداد تمرينات مركبة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين تنس - كرة القدم وتطبيقه على عينة من لاعبين نادي شباب الامير و التعرف على تأثير التمرينات المركبة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي تنس - كرة القدم وقد افترض الباحث وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبالية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية والصالح المجموعة التجريبية وتجلت مشكلة البحث لاحظ الباحث ايضا عدم وصول اللاعبين الى المستوى المطلوب اثناء التدريب والمنافسات لهذه اللعبة وضعف يصاحب اللاعبين في الربع الأخير من كل جولة في المباراة قام بأعداد برنامج تدريبي بأستخدام تمرينات مركبة مقترحة لتطوير المتغيرات البدنية والمهارية لعبة تنس وقد استعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين لملائمته طبيعة مشكلة البحث وقد تم توزيع العينة الى مجموعتين بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة (ضابطة وتجريبية) ، اذ تأخذ المجموعة الضابطة المنهج المعد من قبل المدرب ،

فيما تأخذ المجموعة التجريبية المنهج التدريبي الذي اعده الباحث باستخدام التدريب المركب وقد تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي نادي شباب الامير الرياضي في لعبة تنس - كرة القدم الكائن في محافظة ذي قار وقد تم اختيار عينة البحث من (20) لاعب للمجموعتين الضابطة والتجريبية و(8) لاعبين تجربة استطلاعية. وقد تم اجراء التجربة الاستطلاعية والاختبارات القبليّة ولكلتا المجموعتين ومن ثم اعطاء البرنامج التدريبي المعد لمدة (ثمانية اسابيع) بواقع ثلاث وحدات في كل اسبوع وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين .وبعد إجراء العمليات والتحليلات الإحصائية بواسطة القوانين الإحصائية وفق الحقيبة الإحصائية (SPSS) تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها بأسلوب علمي دقيق مدعوم بالمصادر العلمية وقد استنتج الباحث ان للتدريب المركب تأثير افضل من الاسلوب التقليدي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية لدى الاعبين تنس - كرة القدم الشباب حيث ان استخدام التدريب المركب له دور في رفع مستوى القدرة العضلية للرجلين لدى لاعبي تنس - كرة القدم وقد اوصى الباحث التأكيد على استخدام التدريب المركب كأسلوب فاعل لتطوير القدرات البدنية وتعميمه على لاعبين الاندية والمنتخبات في العراق في لعبة تنس - كرة القدم وضرورة استخدام اسلوب التدريب المركب في الاعداد البدني والبدني المهاري الشامل في لعبة تنس - كرة القدم واستبدال الاساليب التقليدية في تدريب تنس-كرة القدم .

ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوع	رقم المبحث
أ	العنوان	
ب	الآية	
ت	إقرار المشرف	
ث	إقرار المقوم اللغوي	
ج	إقرار لجنة المناقشة والتقويم	
ح	الإهداء	
8-7	الشكر و امتنان	7
10-9	مستخلص الرسالة باللغة العربية	8
15-11	ثبت المحتويات	9
16	ثبت الجداول	10
16	ثبت الإشكال	11
16	ثبت الملاحق	12
17	الفصل الأول	
18	التعريف بالمبحث	1
20-18	المقدمة وأهمية البحث	1-1
21-20	مشكلة البحث	2-1
22	أهداف البحث	3-1
22	فرضا البحث	4-1
22	مجالات البحث	5-1
22	المجال البشري	1-5-1
22	المجال الزمني	2-5-1

22	المجال المكاني	3-5-1
23	تعريف المصطلحات	6-1
	الفصل الثاني	
26	الدراسات النظرية والدراسات السابقة	2
26	الدراسات النظرية	1-2
27-26	التدريب الرياضي	1-1-2
28	اهداف التدريب الرياضي	2-1-2
29-28	انواع الاعداد البدني	3-1-2
30-29	الاعداد البدني	4-1-2
30	يقسم الاعداد البدني الى قسمين	5-1-2
31-30	الاعداد البدني العام	1-5-1-2
32-31	الاعداد البدني الخاص	2-5-1-2
33-32	خصائص الاعداد الخاص	3-5-1-2
35-33	التدريب المركب	6-1-2
36	برامج التدريب المركب	7-1-2
36	الشكل التدريبي العام	1-7-1-2
37	الشكل التدريبي التنافسي	2-7-1-2
38	انواع وتقسيمات التدريب المركب	8-1-2
38	الكثافة في التدريب المركب	9-1-2
38	تشكيل الحمل التدريبي للتدريب المركب	10-1-2
41-38	القدرات البدنية	11-1-2
42-41	القدرة العضلية للرجلين	1-11-1-2
43-42	السرعة الانتقالية	2-11-1-2

44-43	تحمل القوة للرجلين	3-11-1-2
47-44	نبذة تاريخية للعبة تنس - كرة القدم	12-1-2
50-47	المهارات الأساسية للعبة تنس - كرة القدم	13-1-2
51	المهارات الأساسية التي سيتم دراستها	14-1-2
52-51	الارسال	1-14-1-2
54-53	الاستقبال	2-14-1-2
56-54	الاعداد	3-14-1-2
57	الدراسات السابقة	2-2
58-57	دراسة أميم سلمان مهدي العبيدي (2010)	1-2-2
59-58	دراسة طالب زينل حسين (2022)	2-2-2
	الفصل الثالث	
59	منهج البحث واجراءاته الميدانية	3
59	منهج البحث	1-3
61-60	مجتمع وعينة البحث	2-3
63-61	تجانس وتكافؤ العينة	3-3
64-63	الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة	4-3
64	الوسائل المستخدمة في البحث	1-4-3
65-64	الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث	2-4-3
65	تحديد متغيرات البحث	5-3
66-65	تحديد القدرات البدنية واختباراتها	1-5-3
67	تحديد اهم المهارات الاساسية واختباراتها للعبة تنس - كرة القدم	2-5-3
68	اختبارات القدرات البدنية	1-6-3

68	اختبار الوثب العريض من الثبات	1-1-6-3
69-68	اختبار تحمل القوة للرجلين	2-1-6-3
69	اختبار عدو 20م والبدء الطائر من 30م	3-1-6-3
70-71	اختبارات المهارات الاساسية بتنس - كرة القدم	1-2-6-3
71-70	اختبار الارسال	1-2-6-3
73-72	اختبار الاستقبال	2-2-6-3
75-74	اختبار الاعداد	3-2-6-3
76	التجربة الاستطلاعية	7-3
76	الاسس العلمية للاختبارات	8-3
77-76	صدق الاختبار	1-8-3
78	الثبات	2-8-3
79-78	الموضوعية	3-8-3
80	الاختبارات القبلية	9-3
81-80	البرنامج التدريبي	10-3
82	الاختبارات البعدية	11-3
82	المعالجات الاحصائية المستخدمة في البحث	12-3
	الفصل الرابع	
84	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	4
88-84	عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية	1-4
91-89	عرض نتائج القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات الخاصة بالقدرات البدنية	2-4
93-92	عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الخاصة بالمهارات الاساسية وتحليلها ومناقشتها	3-4

95-94	عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة الخاصة بالمهارات الأساسية	4-4
98-96	عرض وتحليل ومناقشة الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في متغيرات القدرات البدنية	5-4
102-99	عرض وتحليل ومناقشة الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في متغيرات المهارات الأساسية	6-4
	الفصل الخامس	
102	الاستنتاجات والتوصيات	5
102	الاستنتاجات	1-5
103-102	التوصيات	1-5
	المصادر	
110-104	المصادر العربية	
111-110	المصادر الأجنبية	
	الملاحق	
159-113	الملاحق	
A	العنوان باللغة الإنجليزية	
B-C	مستخلص الرسالة باللغة الانجليزية	

ثبت الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
61	يبين مجتمع البحث وعينته	1

ثبت الملاحق

الصفحة	العنوان	رقم الملحق
123	كتاب تسهيل مهمة	
122	يبين قائمة السادة الخبراء والمختصون الذين تم مقابلتهم	2
115-113	استبانة استطلاع رأي الخبراء حول القدرات البدنية	3
115	يبين قائمة السادة الخبراء الذي تم توزيع الاستبيان عليهم	4
128-116	استبانة استطلاع رأي الخبراء حول اهم المهارات الاساسية بتنس - كرة القدم	5
121-119	يبين قائمة السادة الخبراء الذي تم توزيع الاستبانة عليهم	6
121	يبين فريق العمل المساعد	7
135-124	تمرينان	11
158-135	الوحدات	12
159	كتاب جهة مستفيدة	13

الفصل الأول

1-التعريف البحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

2-1 مشكلة البحث

3-1 اهداف البحث

4-1 فروض البحث

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

2-5-1 المجال الزماني

3-5-1 المجال المكاني

6-1 تعريف المصطلحات

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

ان التقدم العلمي الحاصل في مختلف الالعاب الرياضية وفي معظم دول العالم لم يكن وليد الصدفة ولارتجال انما كان نتيجة لاستخدام الوسائل العلمية الحديثة في التخطيط السليم والمبرمج لعملية التدريب .

وتعد لعبة تنس كرة القدم واحدة من الالعاب الجماعية والفردية التي تعتمد طريقة اداءها على مدى الترابط بين عناصر اللياقة البدنية والنواحي المهارية بشكل يمكن الفريق من اداء العبة بأكبر قدر من النجاح وشهدت السنوات الأخيرة تقدماً علمياً شمل جميع مجالات الحياة ومنها مجالات التربية الرياضية فارتفع مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة نتيجة الدراسات والبحوث العلمية وتطوير الأساليب والأجهزة والأدوات المساعدة من اجل الوصول إلى المستوى الأفضل.

حيث اتخذت العملية التدريبية شكلاً وتنظيماً يتفق مع التطور الجديد في الأساليب والوسائل المستخدمة في هذه العملية ، وذلك عن طريق اختيار الأسس والثوابت التي يبنى عليها تخطيط منهج تدريب تنس - كرة القدم بالاعتماد على الإمكانيات الموجودة وتوظيفها بالشكل الذي يتلأم مع مقدرة وإمكانية المتدرب واكتسابه للمهارة الحركية الرياضية واتقانها ، بحيث يُمكنه استخدامها بصورة جيدة واقتصادية كبيرة. لذلك وجب علينا كباحثين العمل أو بناء واعداد برامج تدريبية حديثة تواكب النهضة العلمية لتساهم في التغيير السريع الذي يجتاح العالم، لذا بات من الضروري الاهتمام بتلك البرامج التدريبية لأنها القاعدة الأساسية التي تهدف الى تطوير كفاءة اللاعبين في جميع الأنشطة الرياضية وخاصة تنس كرة القدم ولأجل الاستمرار في التطور تحتاج الى وسائل والأساليب الدقيقة التي تجعل لاعبي تنس- كرة القدم يصلون مراحل متقدمة مما يميز

الوسائل والأساليب الخاصة لتنس كرة القدم من دقة وتوافق وانسيابية واهتمام بكل تفاصيل الحركة سواء ادخال العلوم الرياضية والتطبيقية ام الأجهزة والوسائل العلمية والتقنيات الحديثة من اجل حل المشكلات التي تواجه اللاعبين .

حيث أصبح التدريب " هو عملية متكاملة شاملة لتحسين الأداء الرياضي والذي يتحقق من خلال برنامج للأعداد والمنافسات وهو عملية ممارسة منظمة تتميز بالديناميكية"⁽¹⁾ ولعبة تنس كرة القدم من الألعاب التي تجمع بين العب الفردي والجماعي التي لأقت انتشارا واسعا في الآونة الأخيرة في العالم مثلها مثل الألعاب الفردية والجماعية الأخرى فقد بدعت هذه كعبة للترويج عن النفس وقضاء وقت الفراغ واصبحت فيما بعد لعبة منافسات ومستويات عالية وتحتاج الى اعلى درجات الأداء المهارى والبدني.

من خلال ما تقدم تتضح اهمية البحث باستخدام منهج تدريبي مقترح والتدريب المركب وذلك لمساعدة اللاعبين في لاستمرار في العملية التدريبية وممارسة الفعالية وبيان مدى اهمية التدريب المركب في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبين تنس - كرة القدم اذ ان استخدام اسلوب التدريب المركب في لعبة تنس - كرة القدم سوف يساعد اللاعبين في لاستمرار في العملية التدريبية وممارسة الفعالية باختصار الجهد على لاعبين وتطوير المهارات الاساسية في لعبة تنس - كرة القدم .

1-2 مشكلة البحث:

من خلال ملاحظة الباحث ومشاهدته لتدريبات فرق اللعبة لاحظ الباحث ضعف في بعض اداء القدرات البدنية والمهارات الاساسية كونه لعبة حديثة وتحتاج الى برامج خاصة للتدريب وكما

(1) نبيلة احمد عبد الرحمن و سلوى عز الدين فكري : منظومة التدريب الرياضي (فلسفية ،تعليمية ، نفسية ،فسيولوجية ، بايو ميكانيكية ، ادارية) ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003، ص31.

لاحظ الباحث ايضا عدم وصول اللاعبين الى المستوى المطلوب اثناء التدريب والمنافسات لهذه اللعبة وضعف يصاحب اللاعبين في الربع الأخير من كل جولة في المباراة قام بأعداد برنامج تدريبي باستخدام تمارين مركبة مقترحة لتطوير المتغيرات البدنية والمهارية لعبة تنس - كرة القدم ذلك لأجل تحقيق مستويات أداء عالية ومتقدمة

لذلك ارتأى الباحث اعداد برنامج لتطوير عملية التدريب البدني والمهارى في لعبة تنس - كرة القدم باستخدام برنامج تدريبي وتمارين مركبة لتطوير أداء المهارات الأساسية والقدرات البدنية للعبة تنس - كرة القدم للاعبين بشكل يخدم المدرب في الوصول إلى مستوى أفضل .

1-3 اهداف البحث :

- 1- اعداد تمارين مركبة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين تنس - كرة القدم .
- 2- التعرف على تأثير التمارين المركبة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي تنس - كرة القدم .

1-4 فرضيات البحث:

- 1- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية والمهارية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة .
- 2- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة والصالح المجموعة التجريبية .

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : لاعبو نادي شباب الأمير في لعبة تنس - كرة القدم في محافظة ذي قار لفئة الشباب .

1-5-2 المجال الزمني : 27/9/2022- والغاية 8/5/2023.

1-5-3 المجال المكاني : ملعب نادي شباب الأمير للعبة تنس- كرة القدم في محافظة ذي قار.

1-6-1 التعريف بالمصطلحات :

1-6-1-1 لعبة تنس كرة القدم: (1)

تعد واحدة من الألعاب الرياضية التي يلعب فيها فريقان يتكون كل فريق من واحد لاعب للعب الفردي او لاعبين اثنين للعب الثنائي او ثلاث لاعبين للعب الثلاثي تفصل بينهم شبكة ارتفاعها (110) سم للاعبين الناشئين والشباب والمتقدمين بينما البراعم تفصل بينهم شبكة ارتفاعها (100) سم وعلى الفريق ضرب الكرة من فوق الشبكة الى منطقة المنافس باي جزء من جسمه ما عدى اليدين .

1-6-2 التمرينات المركبة:

"حيث يعرف هو التمرينات المركبة التي تتضمن أكثر من مهارة أو صفة بدنية وبواسطتها يمكن أن تتأهل القابليات الفنية والتكتيكية والبدنية" (2) .

(1) الاتحاد العراقي لتنس كرة القدم : قوانين تنس كرة القدم ، ط1، 2018، ص 6.

(2) محمد عبده الوحش ومفتي إبراهيم: أساسيات كرة القدم ، ط1، القاهرة ، دارعلم المعرفة ، 1994 ، ص69.

الفصل الثاني

2-الدراسات النظرية والدراسات السابقة

2-1الدراسات النظرية

2-1-1 التدريب الرياضي

2-1-2اهداف التدريب الرياضي

2-1-3 انواع الاعداد الرياضي

2-1-4 الاعداد البدني

2-1-5 يقسم الاعداد البدني الى قسمين

2-1-5-1 الاعداد البدني العام

2-1-5-2 الاعداد البدني الخاص

2-1-5-3 خصائص الاعداد الخاص

2-1-6 التدريب المركب

2-1-6-1 مفهوم التدريب المركب

2-1-6-2 اشكال التدريب المركب

2-1-6-3 الشكل التدريبي العام

2-1-6-4 الشكل التدريبي التنافسي

2-1-7 برامج التدريب المركب

2-1-8 انواع وتقسيمات للتدريب المركب

9-1-2 الكثافة في التدريب المركب

10-1-2 تشكيل الحمل التدريبي للتدريب المركب

11-1-2 القدرات البدنية

1-11-1-2 القدرة العضلية للرجلين

2-11-1-2 السرعة الانتقالية

3-11-1-2 تحمل القوة للرجلين

12-1-2 نبذة تاريخية للعبة تنس - كرة القدم

13-1-2 المهارات الأساسية للعبة تنس - كرة القدم

14-1-2 المهارات الأساسية للعبة تنس-كرة القدم التي سيتم دراستها

1-14-1-2 الارسال

2-14-1-2 الاستقبال

3-14-1-2 الاعداد

2-2 الدراسات السابقة:

1-2-2 دراسة أميم سلمان مهدي العبيدي (2010)

2-2-2 دراسة طالب زينل حسين (2022).

2-الدراسات النظرية و الدراسات السابقة:

2-1الدراسات النظرية :

2-1-1 التدريب الرياضي:

عملية تربية منظمة مبنية على اسس علمية سليمة تعمل على تحقيق الهدف من التدريب⁽¹⁾ حيث يعرف بانه مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على اسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقا للشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف او عرض ما في مجال التخصص وقد عرف هاره التدريب الرياضي اعداد الرياضيين للوصول الى المستوى الرياضي العالي⁽²⁾. يعرف التدريب عمليات التنمية الوظيفية للجسم يهدف إلى تكيفه عن طريق التمرينات المنتظمة المتطلبات العالية لأداء عمل ما⁽³⁾، ويعرف (محمد رضا، 2008) "التدريب الرياضي بأنه عملية تربية وتعليمية وتدريبية تهدف بصورة خاصة إلى إعداد الرياضيين بمختلف مستوياتهم وقدراتهم البدنية للوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن بدنياً، وفنياً، وخططياً، ونفسياً عن طريق التأثير المنظم والدقيق بواسطة استعمال التمارين البدنية التي تحدث تغييرات خاصة في عمل أعضاء وأجهزة جسم الرياضي التي بدورها تؤدي إلى رفع كفاية هذه الأعضاء والأجهزة لتحقيق الانجازات الرياضية العالية"⁽⁴⁾ ويعرف ايضا هوة طريقة اعداد والتنسيق وتنظيم برنامج تدريبي فردي وجماعي حيث يشمل التدرج في تطوير الأداء البدني والمهارى والخططي والنفسي⁽⁵⁾ هو عبارة عن عملية تربية حركية مكونة من جوانب نفسية وحركية مبنية على اسس تدريبية بالوجيه

(1) حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في التدريب ، ب. ط. ، الكويت ، دار الكتب الحديث ، ب. ن. ، ص11.

(2) هارة :اصول التدريب ، ترجمة عبد علي نصيف :جامعة بغداد ، مديرية دار الكتب ، 1990، ص24.

(3) محمد صبحي حسانين ، احمد كسري معاني : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998، ص7.

(4) محمد رضا إبراهيم: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط1: بغداد، مكتب الفضلي، 2008، ص6.

(5) عبد الكريم فرحان :اسس ومبادئ تعليم وتدريب ،بغداد ، ب ط ، مطبعة جعفر العصامي ، 2015، ص11.

مقننة في مبادئ منهجية⁽¹⁾ حيث يعرف بانه عملية منظمة تهدف الى تحسن ورفع كفاءة عمل الأجهزة جسم الانسان من خلال توظيف البرامج والأنشطة البدنية والرياضية⁽²⁾ اما تعريف التدريب من الناحية فسيولوجيا هوة العلم الذي يدرس التغيرات التي تحدث في الجسم الناتجة من التدريب لمرة واحدة او عند تكرر اداء التدريب لعدة مرات بهدف تحسين استجابات الجسم غالبا⁽³⁾، ويتفق كل من ايان تايلور وديفيد فير Ian Taylor & David Vear على أن الهدف من العملية التدريبية هو الوصول لأفضل الطرق التي تعمل على الارتقاء بمستوى إنجاز اللاعب باعتبار أن الإنجاز هو محور الاهتمام في العملية التدريبية⁽⁴⁾ ويعطي عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين مفهوما آخر لمصطلح التدريب هو (التدريب الرياضي عبارة عن جميع كميات الحمل المعينة المعطاة للرياضي في الفترة الزمنية المعينة بهدف رفع الانجاز الذي يؤديه الجسم بحيث تتغير وظائف الأجهزة الخارجية والعضوية)⁽⁵⁾ .

(1) مراد محمد مسعود : التدريب البدني الشامل والكامل ،شبكة لأنترنت ، الجزائر ، ص7.

(2) خالد تميم الحاج: اساسيات التدريب الرياضي ،الطبعة الاولى، الجنادرية للنشر والتوزيع ، المملكة الاردنية الهاشمية، 2017،ص9.

(3) اشرف محمود: الاعداد البدني والأحماء في التدريب الرياضي ، ط 1، دار المحيط الى الخليج والتوزيع ،2016،ص9.

(4) Ian Taylor with David Vear : Taylor on hockey, first published, Greater House , London,1998,p.p114

(5) عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين : مبادئ علم التدريب الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1988 ، ص13 .

2-1-2 أهداف التدريب الرياضي⁽¹⁾:

1. الارتقاء بمستوى الإعداد البدني المتعدد الجوانب (الإعداد الشامل).
- 2- ضمان تحسين الإعداد البدني الخاص باللعبة أو الفعالية الرياضية المحددة.
- 3 - تحسين الأداء الخططي اللازم للمنافسة واتقانه.
4. الإتقان النوعي للأداء الفني الخاص باللعبة أو الفعالية الرياضية المحددة.
5. تنمية الصفات والقدرات النفسية اللازمة وتطويرها لمواجهة أعباء التدريب والمنافسة.
7. ضمان تحسن الحالة الصحية للرياضي، إعداد الرياضي معرفيا بقواعد التدريب الرياضي ومبادئه الفسيولوجية والنفسية وإغناؤه بالمعلومات الخاصة بالتغذية وظائف استعادة الشفاء وقوانين الألعاب وقواعدها وتاريخ تطورها والعلاقات الاجتماعية مع أعضاء الفريق وسبل إدارتها وتطويرها، ويرى (غازي صالح محمود وهاشم ياسر حسن) ان التدريب الرياضي بكرة القدم "يهدف الى التكامل في تنمية نواحي الأعداد للاعب عموما ،والتركيز على الاعداد البدني الخاص بدرجة كبيرة ، ولذا فلا بد من ان تراعى التنمية الشاملة لجميع عضلات واجهزة الجسم بالإضافة الى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم وبدرجة متوازنة"⁽²⁾

2-1-3 أنواع الإعداد الرياضي :

ينقسم الإعداد الرياضي إلى عدة أقسام :

- الأعداد البدني
- الأعداد المهاري

(1) احمد يوسف متعب الحسناوي : مهارات التدريب الرياضي ،ب. ط، بابل ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، 2014، ص 18.

(2) غازي صالح محمود وهاشم ياسر حسن : كرة القدم ، التدريب المهاري، ط1، عمان ،مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2013،ص 12.

- الأعداد الخططي
- الأعداد النفسي
- الأعداد المعرفي
- الأعداد النظري

2-1-4 الاعداد البدني :

يقصد بالأعداد البدني التمرينات الموجهة التي يتدرب عليها اللاعب لكي يصل الى اعلى مستوى من اللياقة البدنية والمرتبطة بتطوير القدرات البدنية ورفع المستوى الوظيفي العام لقدرات الجسم وتطوير الصحة العامة التي من دونها لا يستطيع اللاعب أداء الواجبات المطلوبة منه على وفق متطلبات اللعب الحديث فالأعداد البدني يهدف الى تطوير صفات السرعة والقوة والمطاولة والرشاقة والمرونة لدى لاعب كرة القدم⁽¹⁾، كما عرفه حمدي احمد وياسر عبد العظيم على "انه العملية الطبيعية للارتقاء بمستوى الحالة التدريبية عند اللاعب من جانبها البدني والحركي"⁽²⁾، ويعرف ايضا بانه " كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة اجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها"⁽³⁾، ويعرف أنها وسيلة التدريب المنظمة والمستمرة من خلال استثمار قدرات اللاعب وإمكانياته البدنية في أثناء المنافسات، لقد اصبحت المتطلبات البدنية اكثر اهمية في تدريب كرة القدم ليس لمواجهة متطلبات اساليب اللعب الحديث فقط وانما لتطبيق المستويات الفنية العالية. ولهذا فان قدرة الوصول باللاعب الى

(1) حنفي محمود ابراهيم : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص53.

(2) حمدي احمد وياسر عبد العظيم : التدريب الرياضي افكار ونظريات ،جامعة الزقازيق ، الزقازيق، 1999 ص120 .

(3) أمر الله احمد البساطي: التدريب والأعداد البدني في كرة القدم، الإسكندرية، مطبعة دار المعارف، 1995، ص74 .

المستوى الجيد بالأعداد يعطيه الامكانية على تقديم اعلى مستوى من الاداء خلال شوطي المباراة لأن للأعداد البدني واجبين اساسيين الاول هو التطوير الشامل العام للجهاز الحركي والآخر اكمال القدرات الحركية الخاصة التي تطلبها لعبة كرة القدم وأن هذين الواجبين مرتبطان معاً ومن هنا يظهر ان الاعداد البدني ينقسم الى اعداد عام واعداد خاص .ويشير بلحسن الأسود ومحمد محمود مرزوق الى أن مقدرة الفرد على أداء عمله اليومي، بكفاءة تامة مع تأخر سرعة ظهور التعب ومع تبقي جزء من الطاقة يستغل في قضاء وقت الفراغ هو اللياقة البدنية العامة للفرد⁽¹⁾.

2-1-5 ويقسم الاعداد البدني الى قسمين هما الأعداد البدني العام والأعداد البدني الخاص:

2-1-5-1 الأعداد البدني العام :

إن الهدف من الإعداد البدني العام هو رفع درجة الاستعداد الأجهزة جسم الفرد لممارسة العمل وأيقاظ الاستعدادات النفسية للفرد⁽²⁾. إن الاعداد البدني العام هو التطوير الشامل للقدرات البدنية الأساسية والقدرة الحركية والامكانية الوظيفية ، والهدف الاساس لهذا النوع من الاعداد هو التوصل الى التكيف على حمل التدريب حيث يتم الأعداد العام عن طريق التمارين البدنية وهناك أكثر من تعريف للتمرينات البدنية العامة، منهما أنها "حركات منظمة وهادفة مبنية على أسس بايوميكانيكية وتشريحية وفسولوجية وتربوية الغرض منها تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة للاستفادة منها في مجالات الحياة عامة

(1) بلحسن الأسود ومحمد مرزوق : الأعداد الكامل للاعب كرة اليد ،الاتحاد العربي لكرة اليد ، 1988 ، ص85.

(2) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط11 ، دار المعارف ، 1990 ، ص 327 .

والمجال الرياضي بصورة خاصة⁽¹⁾، ((يقصد به اكتساب الرياضي العناصر البدنية بصورة عامة وشاملة ومنتزعة)) ومما يتضح ان كلا من الاعداد البدني والياقة البدنية مترابطان تماما ، اذا تعتبر الياقة البدنية هي الوسيلة لتحقيق الاعداد البدني أي ان الياقة البدنية هي المؤشر لمستوى الاعداد البدني لدى لاعبين⁽²⁾ ويرى مفتي ابراهيم ان التخطيط في مرحلة الاعداد العام يجب ان يأخذ بنظر الاعتبار الامور التالية:⁽³⁾

- ❖ رفع مستوى العناصر البدنية و تهيئة الوظيفة القاعدية لأجهزة أجسام اللاعبين من خلال الأعداد البدني العام الذي يتحول تدريجيا بنهاية الأعداد العام والخاص.
- ❖ تعلم المهارات الجديدة و مراجعة و تطوير المهارات المعلمة سابقا وربطها جزئيا بالمهارات.
- ❖ انجاز بعض جوانب الأعداد النفسي طويل المدى و التمهيد الأعداد النفسي قصير المدى .
- ❖ يراعى عند تخطيط مرحلة الأعداد العام زيادة الحمل و انخفاض شدته مع فترات راحة طويلة نسبية

2-1-5-2 الإعداد البدني الخاص :

ويعرف بانه " تنمية العناصر البدنية الضرورية للنشاط التخصصي ، ويكون التدريب موجهاً نحو تقوية أنظمة، وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانات الوظيفية والبدنية طبقاً لمتطلبات النشاط

(1) بسطويسي احمد وعباس احمد : طرائق التدريس في مجال التربية الرياضية ، ط1، بغداد ، مطابع جامعة الموصل ، 1984 ، ص235.

(2) ذو الفقار الطيب : محاضرة المرحلة الرابعة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة العين ، 2022.ب،ت.

(3) مفتي أبراهيم : تدريب الرياضي الحديث تخطيط و تطبيق و قيادة ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001م،ص269.

الممارس وخاصة المنافسات⁽¹⁾ و يهدف إلى تطوير الخصائص الحركية الخاصة باللعبة أو المسابقة الرياضية من خلال استخدام الطرق و الوسائل ذات البنية المشابهة التي تخدم مباشرة الجهد الخاص باللعبة أو المسابقة المعنية⁽²⁾. وخلال مرحلة الاعداد الخاص يجب العمل على تحقيق الامور التالية:⁽³⁾

- ❖ رفع مستوى الاعداد البدني الخاص وتحسين كفاءة الأجهزة الفسيولوجية لتلائم مع الاعداد الخاص بالرياضة التخصصية .
- ❖ تطوير الاعداد المهاري و الوصول به إلى آلية الاداء مع ربطة بالياقة البدنية وخطط اللعب.
- ❖ تعلم الخطط وأجاده المعلم منها سابقا في إطار الاعداد الخططي وفي الرياضات الجماعية يتم التركيز أيضا على نظم اللعب .
- ❖ الاعداد النفسي قصير المدى وربطه بالمواقف التنافسية .

2-1-5-3 خصائص الاعداد الخاص:⁽⁴⁾

- 1- ان الزمن المخصص للإعداد اطول من الزمن المخصص للاعداد العام.
- 2- ان الاحمال المستخدمة تتميز بدرجات اعلى من تلك المستخدمة في فترة الاعداد العام.
- 3- ان التمرينات المستخدمة كافة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في لمنافسة النوع الرياضة التخصصية الممارسة.

(1) أمر الله احمد البساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، ط1، القاهرة ، مطبعة الانتصار، 1999 ، 1998 ، ص24.

(2) هدى اليازجي : مقرر الاعداد البدني السنة الأولى ، وزارة التعليم جامعة البعث كلية التربية الرياضية ، ب، س، ص5.

(3) مفتي أبراهيم : مصدر سبق ذكره ، ص270.

(4) عبد العزيز النمر ،مدحت صالح : كرة سلة -تدريب - تعلم ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص11.

4- ان التدريب يتجه هنا من الكم الى النوع أي من الحجم الى الشدة .

ويقسم التحمل الخاص إلى⁽¹⁾ :

1 - تحمل القوة . 2 - تحمل السرعة . 3 - تحمل الأداء .

2-1-6 التدريب المركب:

بداية التدريب المركب ترجع الى عام 1966 عندما قام المدربون بصياغة ما كتبه (فورك هوشنسكي) عام 1986 في شكل تقرير الى معهد موسكو الرياضي لاستخدام وتطبيق التدريب المركب على الرياضيين السوفييت وذلك بهدف تحسين اللياقة البدنية لديهم خلال فترة الاعداد ويضيف الى قيام المدربين وعلماء الرياضة الأوربيين بتطوير تمرينات المركبة بهدف الحصول على نتائج دمج تمارين المقاومة (الاثقال) ذات الشدة العالية مع تمارين البلايومترك واصبح يستخدم على نطاق واسع في أوروبا الغربية في عام 1995 ولذلك عرف بارد التدريب المركب "بأنه طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة والخفيفة بطريقة متباينة تهدف في النهاية إلى تحسين القدرة العضلية كذلك يعرفه فليك هي سلاسل تدريبية بشكل تتابعي بهدف تحسين صفة بدنية واحدة واخيرا يعرف بأن هي تدريبات اثقال بشدة عالية يتبعها تمرينات البلايومترك في نفس المجموعة التدريبية⁽²⁾ .

يعتبر التدريب المركب وسيلة من الوسائل الحديثة في تدريب تنس كرة القدم فهو كسر القاعدة ونمط التدريب اليومي الذي يتألف من عدة فعاليات كالأحماء ثم تمرين التكنيك ثم تمارين لعب مصغرة ثم تمارين اللعب الواقعي⁽³⁾ فالتدريب المركب هو لتغيير مستوى القوة

(1) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، ط 9 ، الإسكندرية ، 1999 ، ص 15.

(2) نوال مهدي العبيدي وآخرون : التدريب الرياضي ، بغداد ، دار الأرقم للطباعة ، 2009 ، ص 137.

(3) موفق مجيد مولى : التدريب المركب بكرة القدم ، موسوعة التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية ، 2010 ، ص 2.

لنقادي الهضاب التدريبية كذلك هو طريقة فاعلة في التغيير الكامل لنمط التمرين فهو يساعد على توفير الوقت اذ ان دمج تمرينين بتمرين واحد سيجعل مفردات الحمل التدريبي المخصص تنفذ بوقت اقصر وبكفاءة اكبر وهو بحسب المحددات التدريبية الخاصة لهذا الاسلوب يؤدي الى زيادة في الكثافة التدريبية اذ ان اختيار عضله او مجموعه عضليه ما بالتدريب المركب وبتمرين مختلفة يؤدي الى زيادة كثافة التدريب على تلك العضلة او المجموعة العضلية وعلى ذلك فإنه يؤدي بالنتيجة الى زيادة التحميل على العضلات المستهدفة بواسطة العمل على تلك العضلات بتمرين واحد بعد اخر مباشرة مما يؤدي الى زيادة التحميل على العضلات بدون استخدام اوزان زائدة والذي يتم من خلال استخدام مختص يحدد قابليات الرياضي التدريبية والتدريب المركب من خلال أداءه للمجموعات المتتالية يمكن بالتأكيد ان يضيف تحدي اكبر مما يجعل التمرين مشوقا على ذلك فإن التدريب المركب يمكنه اضافة مجاميع عضلية اكثر الى العضلات المستهدفة كالتحميل على العضلات العاملة والمعاكس او حتى جزئيين مختلفين من الجسم مما يؤدي الى تكامل مستوى القابلية البدنية بشكل متوازن هذا بالإضافة الى سهولة تطبيقه من الناحية العملية اذ كل ما يتم فعله هو اختيار تمرينين اما لنفس العضلة او لنفس المجموعة العضلية واداءهم بالتتابع بشكل هادف بحسب محددات التدريب المركب⁽¹⁾ هو أسلوب استراتيجي يمكن من خلاله تحقيق أقصى استفاده ممكنة من تمرين البلايومترك بعد أداء تدريب الأثقال الذي يماثله في نفس المجموعات العضلية⁽²⁾. ومن خلال دمج طرائق التدريب بالأثقال البلايومترك يهدف الى احداث تكيفات اعلى من خلال التحفيز الالياف العضلية

⁽¹⁾Winona State University; Complex Training Basics (www.winona.edu/.../s-c-complex_training_descripti..P1).

⁽²⁾ فاطمة عبد مالح وآخرون : التدريب الرياضي ، ط1، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2011 ، ص 171.

بتمرنين متلاحقين يستهدفان نفس المجاميع العضلية العاملة لأول بالأثقال والثاني بأسلوب البلايومترك (1). حيث التدريب بالأثقال يؤدي الى زيادة في حجم مقطع ليفة العضلية (2) حيث اكد (Davis et-al 2000) ان " الرياضيين الذين يقومون بأداء تدريبات الاثقال مع تدريبات البلايومترك في نفس الوحدة التدريبية سوف يحصلون على افضل النتائج لتدريباتهم (3)، وترى (ناهد عبد زيد ومحمود الرماحي) أن تدريب الأثقال التقليدي بشكل اساسي يساعد ويزيد القوى العضلية فأن تدريب البلايومترك يزيد القدرة العضلية (4).

حيث يرى الباحث اسلوب التدريب المركب يربط بين تدريبات الأثقال وتدريبات البلايومترك وتفصل بينهما فتراه راحة ويكون التدريب على نفس المجموعة العضلية لكي نحقق اكبر فائدة في العمل العضلي وتزيد من قابليات العضلات المشتركة في الاداء هوة اسلوب تدريبي حديث التطوير تنس _ كرة القدم ليتماشي مع التطور الحاصل وما تحتاجه تنس _ كرة القدم من سرعة الاداء وتحركات داخل الملعب حيث ان التدريب المركب الأنسب لتحقيق الأداء المثالي للعضلات العاملة .

(1) عبد العزيز النمر ونيرمان الخطيب : الأعداد البدني والتدريب بالأثقال لناشئين قبل مرحلة البلوغ ، القاهرة، الاساتذة للنشر والتوزيع ، 2000، ص34.

(2) طلحة حسام الدين وآخرون : الموسوعة العلمية للتدريب الرياضي ، القوة ، القدرة ، التحمل ، المرونة ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1996، ص 92.

(3) Davis,B,et-al, **physical education and the study of sport** : USA,Humankintices,2000,p11.

(4) ناهدة عبد زيد الدليمي ، حمودي محمود الرماحي : تدريبات البلايومترك ذو القدرة العالية ، ط 1، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والنشر ، 2017، ص45.

2-1-7 برامج التدريب المركب :

حيث ان برامج التدريب المركب يمكن أن تؤدي من خلال ثلاث اشكال تدريبية وهي⁽¹⁾:

- الشكل التدريبي العام
- الشكل التدريبي النوعي
- الشكل التدريبي التنافسي

2-1-7-1 الشكل التدريبي العام (2):

على جميع اللاعبين في هذا الشكل ان يؤديوا جميع المجموعات الخاصة بتدريبات الانتقال بفترة استعادة استشفاء 60 ث / مجموعة ، ويتبعها (3 د) راحة قبل اداء تدريبات البلايومترك مع فترة استعادة استشفاء 90 ث /مجموعة .

2-1-7-2 الشكل التدريبي النوعي:

وعلى جميع اللاعبين في هذا الشكل ان يؤديوا تدريبات البلايومترك بطريقة تتناسب مع نوع رياضتهم ويؤدي اللاعب مجموعة ائقال واحدة يتبعها مباشرة مجموعة البلايومترك بفترة راحة(3د)بين المجموعات ومراعات الحد الادنى لاستعادة الاستشفاء بين المجموعات ومراعاة الحد الادنى لاستعادة الاستشفاء بين المجموعتين (الانتقال والبلايومترك) ويطلق على المجموعتين اسم السلسلة.

2-1-7-3 الشكل التدريبي التنافسي:

(1) نوال مهدي العبيدي :مصدر سبق ذكرة ، ص137.

(2) فاطمة مالح واخرون : مصدر سبق ذكرة ، ص172-173.

وهو يتشابه مع الشكل النوعي في طريقة التطبيق مع الغاء الحد الأدنى للراحة نهائياً وزيادة فترة الراحة الى (5) دقيقة بين السلاسل التدريبية (مجموعة اثقال + مجموعة بلايومترك) حيث يعرف التدريب المركب بانه التمرينات التي يشمل كل تدريب فيها قسمين او اكثر من الصفات البدنية والمهارات الأساسية والخططه وكذلك هوة اجراء يحتوي على اكثر من هدف.

2-1-8 انواع وتقسيمات للتدريب المركب: (1)

- 1- التدريب المركب (بدني - بدني)
- 2- التدريب المركب (بدني - مهاري)
- 3- التدريب المركب (مهاري - مهاري)
- 4- التدريب المركب (مهاري - خططي)
- 5- التدريب المركب (بدني - مهاري - خططي)

سوف نتطرق في دراستنا حول التدريب المركب (بدني - مهاري)

حيث يتم تدريب القدرات البدنية والمهارات الأساسية في تمرين واحد ومثال على ذلك مجموعتين كل مجموعة تضم لاعبان المجموعة (أ) تقوم بأرسال الكرة ثم الجري المتعرج ما بين الأعلام عددها (3) والمسافة بين كل علم (1متر) ثم الجري بسرعة نحو المجموعة (ب) التي تبعد (متر 15) حيث يقوم اللاعب بأرسال الكرة نحو المجموعة (أ) ونجد بهذا التمرين يتم تطوير الارسال مهارة اساسية والسرعة لانتقالية كصفات بدنية خاصة بنتنس - كرة القدم .

(1) هيسم صالح عبد الجواد : محاضرة التدريبات المهارية المركبة وتأثيرها على تطوير القدرات العقلية للاعب كرة القدم، العراق، 26، 7، 2020 .

2-1-9 الكثافة في التدريب المركب⁽¹⁾:

حيث إن المدربين الرياضيين يوصون بالتدريب لمدة ثلاثة أيام في الاسبوع، إذ يؤدي ذلك الى أفضل استعادة ممكنة للشفاء، ويسمح بزيادة فعالة في القوة والمتغيرات الفسيولوجية المصاحبة، إن عدد المرات التدريبية في الاسبوع تستخدم في تحديد الوقت المطلوب والأهمية النسبية للرياضة المعنية، وتحتاج معظم الرياضات في تدريبها الى مرتين او ثلاث مرات بالمقاومات في الاسبوع ، وتؤدي التدريبات المركبة من (1-3) مرات اسبوعياً، مع مدة استعادة استشفاء تكون من (48-96) ساعة بين الوحدات التدريبية التي تستخدم تمرينات لتقوية المجموعة العضلية نفسها.

2-1-10 تشكيل الحمل التدريبي للتدريب المركب⁽²⁾:

حيث يجب ان تكون الشدة عالية لكل من تمرينات الأثقال وتدريبات البلايومترك وهذا يعني ان الحجم يكون منخفض بما فيه الكفاية وذلك تجنب حدوث الأعباء ، اذا يجب التركيز على نوعية التمرينات المستخدمة في الأثقال مع تمرينات المستخدمة، في تدريبات البلايومترك في الاداء الحركي والعضلات المستخدمة في كل تمرين ،وان عدد التكرارات التي تستخدم في التمرين يتحدد تبعاً للهدف من التدريب وتتحدد حسب الفترة التدريبية.

2-1-11 القدرات البدنية الخاصة :

أن لكل لعبة أو فعالية مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بها والتي تحدد مستوى هذه اللعبة أو الفعالية من بين الألعاب والأنشطة المختلفة و تتميز لعبة تنس - كرة القدم بأنها واحدة من

(1) WWW.shbabnahde.com.

(2) نوال مهدي العبيدي : مصدر سبق ذكره ، ص139.

الألعاب الفردية والجماعية التي تتميز بالقوة العضلية الكبيرة المتمثلة بالقدرة العضلية والقوة المميزة بالسرعة، وتحمل الاداء ويمتاز أداء لاعب تنس - كرة القدم فيها بمتطلبات بدنية و مهارية لإفثال أداء منافسة في كل جولة من المباراة.

وأن القدرات البدنية الأساسية هي التي تمكن اللاعب من القيام بأداء مختلف المهارات الحركية التي تتطلبها اللعبة وتحدد الأهمية لأي قدرة بدنية عن غيرها من القدرات البدنية الأخرى طبقاً لطبيعة متطلبات اللعبة الممارسة وعلى ذلك فقد أصبح من الأهمية ضرورة تحديد القدرات البدنية الأساسية لكل لعبة من الألعاب⁽¹⁾. والهدف من تطوير القدرات البدنية هو تطوير الكفاية البدنية لدى اللاعب للوصول إلى أفضل أداء، ومع تطوير القدرات البدنية سيكون أداء اللاعب أداءً مهارياً عالي المستوى لأن القدرات البدنية الملائمة لكرة القدم لها تأثير في إتقان المهارات الأساسية ، لذا تتطلب لكرة القدم امتلاك القدرة البدنية التي تساعد اللاعب على استمراره في أداء المهارات بدون تعب⁽²⁾، وتعرف القدرات البدنية بأنها القابليات المرتبطة مباشرة بالنشاط التخصصي انواع القدرات البدنية للعبة تنس كرة القدم⁽³⁾

1- القوة

أ- قوة مميزة بالسرعة

ب- قوة انفجارية

ت- تحمل قوة

2- السرعة

(1) عماد الدين عباس أبو زيد : التخطيط والأسس العلمية لبناء وأعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات-تطبيقات) ، ط1، القاهرة ، منشأة المعارف، 2005، ص82.

(2) أسعد لازم: تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية كمؤشر لانتقاء ناشئي كرة القدم في العراق بأعمار (15-16) سنة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2004، ص 16.

(3) بسطويسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، ط1، القاهرة ، دارالفكر العربي، 1999، ص109.

أ- سرعة الاستجابة

ب- السرعة الحركية

ت- سرعة انتقالية

ث- سرعة اداء

أ-فردى

ب- زوجى

3- الرشاقة

4- المرونة

5- التوافق

فخلال اللياقة البدنية تعدد جوانب التدريب الأساس ويتم بناء الانسجام العام المتعدد الجوانب⁽¹⁾، ويشير سامى الصفار إلى "الكفاية البدنية وذلك لغرض بناء اللاعب بناء سليم وتحقيق الإنجاز العالي ، حيث تعد القدرات البدنية المناسبة للنشاط الرياضي الممارس ذات تأثير في إتقان المهارات الأساسية للعبة⁽²⁾ اما عقيل الكاتب (أن عملية تطوير القدرات البدنية يجب أن تكون مستمرة في تطوير النواحي التكنيكية طيلة فترة التدريب)⁽³⁾ وقد تناول الكثير من العلماء

(1) قاسم حسن حسين : تعلم قواعد اللياقة البدنية ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998 ، 1998 ، ص15 .

(2) سامى الصفار وآخرون : كرة القدم ، ط1 ، بغداد ، مطبعة وزارة التربية ، 1992 ، ص49.

(3) عقيل الكاتب :كرة طائرة مرحلة الرابعة، التدريب والخطط الجماعية واللياقة البدنية، جامعة بغداد، 1980، ص80.

مصطلح القدرات البدنية محاولين تقسيمها وتحديدها ، فقد عرفتھا (ناهدة عبد زيد) بأنها القدرات التي ترتبط بدرجة معنوية بمستوى الأداء والانجاز الرياضي بنوعيه الكمي والكيفي⁽¹⁾ .

2-1-11-1 القدرة العضلية للرجلين :

وجد الباحث في مصطلحات القدرة العضلية ان بعض العلماء في هذا المجال عرفھا بالقوة المميزة بالسرعة في البداية يجب التعرف على الفرق بين القوة العضلية، والقدرة العضلية، إذ تعرف القوة العضلية بأنها قدرة عضلة أو مجموعة عضلية في التغلب على مقاومة أو مواجهتها ، في حين تعرف القدرة العضلية بأنها إمكانية بذل مستوى عالي من الشغل (ناتج القوة والمسافة) بمستوى عالي من السرعة، لذا فان القدرة هي ناتج القوة والسرعة⁽²⁾، وهي مركب من القوة والسرعة ويعبر عنها بالقدرة الناتجة من (السرعة × القوة) وهما من عناصر اللياقة البدنية المهمة والأساسية للكثير من الألعاب والفعاليات الرياضية وقد أكد العديد من الباحثين على وجود ترابط بين القوة والسرعة وقد أشار (مك كلوي ومك جي وكلارك) إلى أن توافر مكوني القوة والسرعة لا يعني بالضرورة قوة مميزة بالسرعة عالية إذ يتوقف ذلك على قدرة الفرد على دمج هذين المكونين وربطهما بصورة توافقية وبدرجة عالية من التكامل⁽³⁾القدرة فقد عرفھا (مفتي ابراهيم حمادة) بانھا القدرة على الاستمرار في اخراج القوة امام مقاومة لمدة طويلة⁽⁴⁾ ويذكر (كمال جميل الرياضي نقلا عن علاوي) بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة

(1) ناهدة عبد زيد الدليمي : مفاهيم في التربية الحركية ، ط1 ، بيروت ، دار الكتب العلمية ، 2011 ، ص 194 .

(2) حسام الدين، طلحة وآخرون: " الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي (القوة - القدرة - عمل القوة - المرونة) 300 تمرين مصور، ط1، مركز الكتاب للنشر، 1997، ص 15-16.

(3) قاسم حسن حسين: قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة ، عمان ، 1998 ، ص 46.

(4) مفتي ابراهيم حمادة : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 ، ص 128 .

عالية من سرعة الانقباضات العضلية⁽¹⁾ حيث يعرف القدرة العضلية "بأنها بذل درجة عالية من القوة العضلية بمستوى عال من السرعة والقدرة هي دمج القوة بالسرعة حيث تعرف القدرة العضلية إحدى مكونات القوة العضلية، وتعرف بأنها المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كل من السرعة والقوة في الحركة' ومن خصائصها أن عدد الالياف العضلية المنقبضة يكون كبير جداً، كما أن الانقباض العضلي يكون بأقصى سرعة له⁽²⁾.

2-11-1-2 السرعة الانتقالية:

تعرف السرعة الانتقالية بأنها محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة مما يعني التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن⁽³⁾ وهي أكثر السرعة وضوحاً في لعبة تنس - كرة القدم إذا احتاجها اللاعب عند الانتقال من مكان إلى آخر بأسرع وقت تبرز عندما يحاول اللاعب المشاركة في الهجوم والدفاع داخل وتعرف إمكانية الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة إذ تعني التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن⁽⁴⁾ وهي أيضاً "القدرة على التحرك من مكان لآخر في أقصر زمن ممكن اما السرعة لانتقالية من جهة النظر الفيزيائية تعني حركة الجسم وانتقال جميع أجزائه في فترة زمنية معينة على المسافة نفسها لحركة هذه الأجزاء بالاتجاه نفسه ، أي يحدث الانتقال في الحركة عندما يتحرك جسم ما بشكل تكون

(1) كمال جميل الرضي: التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرون، ط2، عمان، الجامعة الأردنية، 2004، ص20.

(2) مفتي إبراهيم حماد: مصدر سبق ذكره، ص 169.

(3) كمال جميل الرضي: مصدر سبق ذكره، ص20.

(4) قاسم حسن المنديلاوي ومحمود عبد الله: التدريب الرياضي والأرقام القياسية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987، ص، ص 78.

فيه المسافة المقطوعة كل نقطة من نقاط الجسم فيه يوازي بعضها البعض الآخر ، ويتطابق منه تمام المطابقة⁽¹⁾، وتعرف أيضا بانها "محاولة التغلب على مسافة معينة في اقصر زمن ممكن⁽²⁾ ويرى الباحث ان لعبة تنس - كرة القدم تختلف عن غيرها من الالعاب الأخرى فهي محددة بمتطلبات بدنية خاصة فالأداء فيها يكون مختلف فاللاعب يركض بسرعة ويتوقف لتغطية الملعب ويرجع الى الخلف لاستقبال لأرسال واعداد الكرة ليبدأ بعملية الهجوم وتغطية الملعب وهذا يتطلب مقدرة بدنية بسرعة انتقالية عالية .

2-1-12-3 تحمل القوة للرجلين :

مطاولة القوة " قدرة الفرد في بذل جهد بدني مستمر مع وجود مقاومة على المجموعات العضلية لأطول فترة ممكنة⁽³⁾، ويقصد به تحمل تكرار اداء المهارة الحركية لفترات طويلة نسبيا بشكل متوافق تماما ومثال على ذلك تكرار حركات الجمباز المركبة او تكرار الحركة في الالعاب الجماعية :كرة القدم، والسلة ، واليد، وتكرار الحركات المركبة في المنازلات الفردية كما في سلاح الشيش والمصارعة ويتميز هذا النوع من التحمل بصفة توافقية⁽⁴⁾، ويعرف بأنه المقدرة على الاستمرار بتكرار المهارات البدنية والحركية والخططية بكفاية وفعالية دونما هبوط في مستوى كفاية الأداء⁽⁵⁾، وعرفها (السيد عبد المقصود) بأنها " القدرة في الحفاظ على أداء إنجازات قوة لمدة زمنية يحددها نوع النشاط الرياضي الممارس وما يرتبط بذلك من الحفاظ على معدل الهبوط

(1) قاسم حسن حسين: علم التدريب بالأعمار المختلفة، ط1 ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1980، ص139.

(2) كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997، ص88.

(3) Gloday and others; **Methodology of Training**, Meskaw, 34, 1980.

(4) مي الرضوان :علم التدريب الرياضي لسنة الثالثة الفصل الثاني، وزارة التعليم العالي جامعة حماة ، سوريا ، 2020، ص 70.

(5) مفتي ابراهيم حمادة : بناء فريق كرة القدم ، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص213.

في مستوى القوة الناتج من التعب عند مستوى منخفض للغاية⁽¹⁾ ، كما يعرفها (سليمان علي حسن) بأنها " قدرة الرياضي على العمل لمدد طويلة"⁽²⁾، ويعرفها (عبد علي نصيف و قاسم حسن حسين، 1987) أنها قابلية تحقيق مستوى القوة العالي وقابلية التحمل في آن واحد ولاسيما القابلية ضد التعب الجزئي⁽³⁾.

ويرى الباحث أن تحمل القوة هو عبارة عن قابلية المجاميع العضلية بالعمل لأطول فترة زمنية ممكنة من دون ظهور علامات التعب المبكر خلال اداء اللاعب.

2-1-12 نبذة تاريخية حول لعبة تنس كرة القدم: (4)

تعد لعبة تنس كرة القدم رياضة نشأت في عقد العشرينات من القرن العشرين في (تشيكوسلوفاكيا). تُلعب هذه الرياضة في الهواء الطلق في ملعب صغير مُحدد تتصفه شبكةٌ مُتدلية ويتواجد كل فريق في أحد نصفي الملعب، وتتمثل اللعبة بمحاولة جعل الكرة تضرب في منطقة الخصم دون ردها من الفريق الآخر على طريقة لعبة التنس ولكن عن طريق أحد أعضاء الجسم عدا اليدين حيث يتكون كل فريق منهم من لاعب واحد او لاعبين اثنين او ثلاث لاعبين⁽⁵⁾. احيث ان تنس - كرة القدم من الالعاب التي ظهرت في ايام القرن الواحد العشرين في دولة (التشيكو سلوفاكيا) حيث كان يتدربون حين ذاك ناشئى كرة القدم النادي (Slavia pragua) في عام 1920 وكان الهدف من هذه اللعبة نشر روح الاثارة والتشويق والحماس

(1) السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي تدريب وفسولوجيا القوة، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 1997، ص165.

(2) سليمان علي حسن: المدخل الى التدريب الرياضي ، ط1، الموصل، ب ط، 1983، ص96.

(3) عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي، الموصل: مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1987، ص229.

(4) <http://www.uniful.net>

(5) www-ar.m.wikipedia.org.

والمتمعة في نفوس الأعبين وفي بداية الأمر استخدموا مقعد خشبي عوضا عن الشبكة ومن ثم استخدموا بدلا من الشبكة وكانت تعتبر رياضة الجميع ولها أسس وقواعد بسيطة وكانت تسمى في بداياتها (كرة القدم على الحبال) . بدأت لعبة تنس _ كرة القدم بتدرج في التطور في عام 1935 حيث انضم اليها نخبة من الأعبين كرة القدم امثال بروفيك، وبرادك، لودل، ثم بدئت الدول بتنظيم البطولات بين عامي (1939. 1948) وفي عام 1940 صدر قواعد تنس- كرة القدم من قبل المؤلفين (كولهاننيك، بروكرفيك) حيث دعوا إلى هذه اللعبة خلال المباريات الترفيهية⁽¹⁾، وفي عام (1987) تأسست الرابطة الدولية من خمس بلدان ضمت كل من (سويسرا ، انكلترا ، ايطالية، ورمانيا، والمانيا) وكان مقرها في سويسرا حيث عقدت اول بطولة عالمية في (سولفاكيا عام 1994) و اقيمت عام (2004) اول بطولة عالمية للنساء ولأشبال حيث انظمت حديثا مجموعة من البلدان مثل اليونان والولايات المتحدة واوكرانيا اما العراق وتركيا وفلسطين انظمت للاتحاد العالمي لتنس - كرة القدم عام 2017 وقد حصل فيها العراق تقدم قوي من حيث التصنيف العالمي في عام 2021 ، لعبة تنس - كرة القدم هي رياضة للجميع، لأنها تمارس من النساء والرجال وتضم على ثلاث فئات حسب لوائح الاتحاد الدولي لتنس كرة القدم وهم (أشبال بأعمار 8 الى 12 سنة ، ناشئين بأعمار 12 الى 15 سنة ، شباب بأعمار 16 الى 21 سنة ، المتقدمين بأعمار 22 سنة فأكثر) ولهذه لعبة ثلاثة تخصصات اساسية ولكل تخصص قوانين منصوص عليها وهذه التخصصات هي: (2)

❖ اللعب الفردي :

(1) Stehlik, V NOHEJAL: Metodicka Prirucka Protrenery Vydano vlastnimi salami Leden,2005,pp3.

(2) واثق شاكر محمود سلمان ،تأثير تمرينات خاصة في تحسين بعض القدرات الحركية وتعلم المهارات الأساسية للاعبين تنس كرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة ديالى ، 2021، ص 45-46.

❖ اللعب الزوجي :

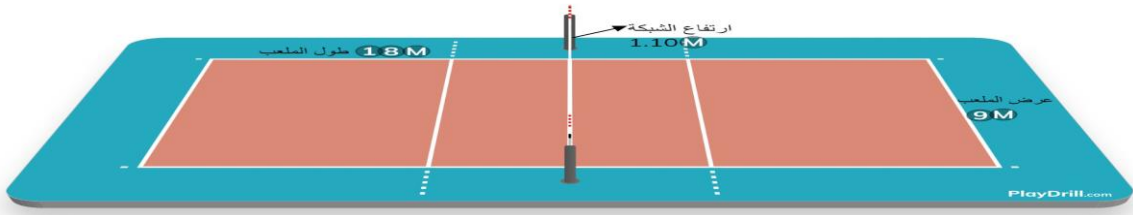
❖ اللعب الثلاثي :

1- اللعب الفردي: يتكون كل فريق من لاعب واحد يكون له الحق لمس الكرة مرتين وترتد الملعب مرة واحدة وابعاد الملعب تكون (9) متر عرض الملعب (12.8) متر طول الملعب، وارتفاع الشبكة يكون الفئات، إذا يكون ارتفاع الشبكة لفة الأشبال والناشئين تكون (100) سم اما ارتفاع الشبكة لفئة الشباب تكون (110)سم "ويحق إلى اللجنة المنظمة بزيادة ارتفاع الشبكة (2) سم اما الكرة فيبلغ وزنها(396-453) غم ومحيطها (680-710) ولارتداد يكون من 55-60 كيلو باسكال ، ويقاس ارتفاع الارتداد على(لوحة كيستلر) من خلال سقوط الكرة من ارتفاع متر واحد" (1) .

2 - اللعب المزدوج: يتكون كل فريق من لاعبين اثنين ولا يحق للاعب لمس الكرة مرتين بشكل متتالي من قبل اللاعب نفسه، ويكون الفريق ثلاث لمسات، وأبعاد الملعب تكون مثل أبعاد الملعب الفردي.

6- اللعب الثلاثي: يتكون كل فريق من ثلاثة لاعبين، ويعطى الفريق الحق في المس الكرة ثلاث لمسات ولا يسمح للاعب نفسه بتكرار لمس الكرة مرتين متتاليتين وأبعاد الملعب تكون مختلفة عن الفردي والزوجي فطول الملعب يكون (18) متر وعرض الملعب (9) اطار حيث يكون العب متكون من جولتين كل العبة وفي حال تعادل الفريقين يذهب الى جولة ثالثة ويكون عدد النقاط لكل جولة(15 نقطة) وبفارق (3) نقاط عن اللاعب المنافس اما اذا كانت جولة كسر التعادل الحاصل على 15نقطة هوة الفائز ولو بفارق نقطة واحدة .

(1) الاتحاد العراقي تنس كرة القدم : قوانين تنس كرة القدم ،ط1، 2017، ص6.



الشكل (1)

يوضح رسم ملعب تنس - كرة القدم

2-1-13 المهارات الأساسية لعبة تنس كرة القدم (1):

2-1-13-1 المهارات الهجومية :

1-الارسال

أ- الارسال بمشط القدم

ب-الارسال الساحق

2- الكبس

أ- الكبس العالي

1-الكبس بباطن القدم

2-الكبس بكعب القدم

3-الكبس بمشط القدم

4-الكبس المقصية

5-الكبس الخطاف

(1) ميس محمود سلمان : تقييم مستوى أداء أهم المهارات الأساسية لناشئي تنس كرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة بغداد ، سنة 2019، ص 41 .

ب- الكبس المنخفض

1-القطع

2-بالراس

3-بكعب القدم

2-1-13-2 المهارات الدفاعية :

1-الاعداد

أ- بياطن القدم

ب- بمشط القدم

ت- بالراس

ث- بالصدر

ج- بالفخذ

2-الاستقبال

أ- بالصدر

ب- بالراس

ت- بياطن القدم

ث- بمشط القدم

ج- بالفخذ

ح- الاستقبال بوجه القدم

3-الصد

أ- الصد المستقيم

ب- الصد الجانبي

ت- الصد من القفز

4-العب الميداني

أ- العب بالقدم

ب- العب بالراس

ت- العب بالفخذ

ث- العب بالجسم



شكل رقم (2)

مخطط يمثل مهارات تنس - كرة القدم

2-1-14 المهارات الاساسية التي سيتم درستها في لعبة تنس - كرة القدم :

2-1-14-1 الإرسال: (1)

يعد الإرسال من المهارات الهجومية وبدء اللعب في تنس - كرة القدم فهي الضربة التي يبدأ بها اللعب، ومفتاح الحصول على النقاط للفريق إذا أتقن بالشكل الصحيح، كما يعد من أهم ضربات الهجوم المباشر التي يستعملها اللاعب خلال اللعب وقد تضع الفريق المنافس في وضع دفاعي ضعيف فكلما كان الإرسال قويا ومتقناً وفي المكان المناسب كانت مهمة الفريق المنافس باستقبال الكرة أصعب وهو وضع الكرة في حالة اللعب بعد اطلاق الصافرة من الحكم الاول وتلعب الكرة من خلف خط نهاية الملعب وتضرب الكرة بواسطة القدم أو أي جزء من الجسم ماعدا اليدين إذ تعبر الكرة الشبكة الى ملعب المنافس في المكان المخصص للإرسال ويكون الإرسال قظريا في اللعب الفردي أما في اللعب الزوجي أو الثلاثي يكون سقوط الكرة في المنطقة المخصصة للإرسال للفريق المنافس ولا يشترط أن يكون قظريا. تتميز مهارة الإرسال بالصعوبة العالية والمعقدة وتحتاج دقة وتوقيت عالي بضرب الكرة، ولهذا فإنها تحتاج الى كثير من التدريب المستمر حتى يصل اللاعب الى المستوى الجيد في الاداء من حيث الاتقان والسرعة في الحركة، لذلك على اللاعب ان يدرك ان الإرسال ليس مجرد عبور الكرة من فوق الشبكة، و انما عليه أداء الإرسال بطريقة جيدة ومكان سقوط الكرة يكون دقيق فضلاً عن مراعاة المسافة والمكان المحدد وارتفاع الشبكة حتى يصعب على اللاعب المستقبل استقبال الكرة بسهولة (2).

انواع الإرسال :

(1) : طالب زينل حسين :تأثير تمارينات خاصة وفقاً لتحليل المباريات في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية

للاعبي تنس كرة القدم الشباب، اطروحة دكتوراه ، جامعة الموصل ، 2022،ص22

(2)F-PAVLÍK, V ,.MARŠÁLEK, M., Nohejbal. Vyd. Druhé, doplněné vydání. Praha: Grada Publishing,a .s., 2010. ISBN 978- 80-247-3490.

1-الارسال بمشط القدم

2-الارسال الساحق

ويعرف الباحث مهارة للإرسال انها ذات تأثير فعال وإيجابي للفريق المرسل وسليبي للفريق المنافس إذا تم تنفيذه بالطريقة المطلوبة وهو نقطة الانطلاق الهجوم وتكمن اهميتها الخاصة بتنس كرة القدم ، نقل الكرة نحو ملعب الفريق المنافس والحصول على نقطة وتكون درجة صعوبة حصول المنافس على الكرة وضع الكرة في المكان لأشد صعوبة وبدقة عالية على المنافس ويسرع مختلفة والإرسال الناجح يجبر المنافس على موقف دفاعي صعب ويقلل من اختيارات الهجوم ويساعد الفريق المرسل على أن يتصرف بفاعلية اكثر في ترتيب الدفاع فضلاً عن ذلك من الممكن أن يسجل المرسل بتنس -كرة القدم نقطة إذا أرسلها بطريقة ما بحيث أن المنافس لا يستطيع أن يصدّها.



شكل رقم (3)

يوضح مهارة الارسال في لعبة تنس - كرة القدم

2-1-15-2-1 الاستقبال:

عبارة عن جملة من المهارات الخططية التي تمكن اللاعب من السيطرة على الكرات الطائرة حيث بواسطة الاستقبال يستطيع اللاعب ان يتحكم في وتيرة اللعب والاستقبال يعني امتصاص قوة وسرعة الكرة بأجزاء الجسم ماعدا الذراعين ويعتبر من المهارات الدفاعية المهمة والأساسية في تنس - كرة القدم⁽¹⁾، حيث أهمية مهارة الاستقبال في تنس كرة القدم ،انها مهارة دفاعية لصد ارسال المنافس،(وان اختيار نوع الاستقبال للكرة حسب مستوى ارتفاعها لتهيئة الكرة للاعب المعد بتوقيت سليم حتى يتمكن الفريق من القيام بهجوم ناجح، كما وان أي خطأ يرتكب في استقبال الارسال يؤدي إلى خسارة نقطة)⁽²⁾ .

ويعرف الباحث الاستقبال هي قدرة اللاعب على امتصاص الكرة القادمة من امامة بالجزء الذي يراة مناسباً وبسرعة وبجهد قليل هو عملية ايقاف حركة الكرة القادمة عالية او نصف عالية ضمن اطار قانون اللعبة والسيطرة عليها والتحكم بها بصورة جيدة وتعتبر من المهارات الاساسية المهمة بتنس - كرة القدم والتي تتطلب من اللاعب ان يؤديها بأتقان اذ من غيرها لايمكن اداء المهارات الاخرى من اعداد وكبس ان مهارة الاستقبال واسعة ومتعددة من حيث التنفيذ لانها تشمل جميع انحاء الجسم ما عدا اليدين وان اللاعب الماهر والجيد هو الذي يستطيع استقبال الكرة القادمة باتجاه الجزء الذي يراة مناسباً بأسرع وقت وبأقل جهد لغرض الاعداد والكبس لتسجيل نقطة وعالية تتطلب توقيتاً سريعاً ودقيقاً واحساساً بالغاً للأعضاء الجسم المختلفة التي تشترك بالاداء وان أي خطأ في الاستقبال قد يؤدي للخسارة نقطة .

وهناك انواع عدة للاستقبال :

(1) ميس محمود سلمان : مصدر سبق ذكرة، ص 44.

(2) طالب زينل حسين: مصدر سبق ذكرة، ص 23.

- 1 بالصدر
- 2 بالراس
- 3 بباطن القدم
- 4 بمشط القدم
- 5 بالفخذ
- 6 الاستقبال بوجه القدم



شكل رقم (4)

يوضح الاستقبال في لعبة بتنس-كرة القدم

2-1-14-3 الاعداد:

"وهي من المهارات الدفاعية الاساسية بتتس - كرة القدم التي يتم من خلالها تهيئة الكرة إلى اللاعب المهاجم اي الكابس كذلك يؤدي الاعداد الى تغير مسار اللعب من الدفاع الى الهجوم كما ان نجاح الفريق يتوقف على قدرة اللاعبين بتأدية الكرة بطريقة الصحيحة التي تضمن عدم فقدان الكرة وخسارة نقطة مباشرة، كما تعد دقة الاعداد هي أساس الضرب الساحق وتعد من أكثر المهارات استخداما وتكرارا في اللعب حيث يتوقف عليها هجوم الفريق وأدائه، لأن نجاح الضرب الساحق يتوقف على الاعداد الكرة بشكل الصحيح من حيث بعد الكرة وقربها وارتفاعها من مستوى الشبكة حيث تعرف مهارة الاعداد من المهارات ذات الأهمية الكبرى بالعبء تتس - كرة حيث يتوقف عليها نقطة بداية الهجوم ولا يكون هناك كبس عالي في الدقة والاتقان بدون الاعداد جيد لان اغلب النقاط التي يحصل عليها الفريق سواء في الزوجي او الفردي هي عن طريق الكبس واحراز نقاط وضمان الفوز"⁽¹⁾.

وهناك انواع عدة للأعداد:

1-بباطن القدم

2-بمشط القدم

3-بالراس

4-بالصدر

5-بالفخذ

(1) وسام حامد عباس: تأثير برنامج تعليمي وفق انموذج (4MAT) في اليقظة وتعلم بعض المهارات الأساسية للاعبين تتس كرة القدم بأعمار (13-14) سنة ، رسالة ماجستير جامعة كربلاء ، 2022، ص 47.



الشكل رقم (5)

يوضح مهارة الاعداد في لعبة بتنس - كرة القدم

2-2 الدراسات السابقة :

1-2-2 دراسة (أميم سلمان مهدي العبيدي 2010) (1):

عنوان الدراسة ((استخدام التدريب المركب لعضلات الاطراف السفلى وأثره في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبات كرة القدم))

اهداف الدراسة :

1- اعداد ثلاث مناهج تدريبية لتنمية القدرات البدنية والمهارية بكرة القدم باستخدام التدريب (بالأثقال والبلايومتر ك والمركب).

2- التعرف على تأثير التدريب (بالأثقال والبلايومتر ك والمركب) على تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين بكرة القدم .

فروض الدراسة :

1- وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لأختبارات البحث للمجاميع التجريبية الثلاث ولصالح الاختبار البعدي .

2- ان التدريب المركب هو اكثر فاعلية في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين بكرة القدم .

منهج الدراسة : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي .

(1) أميم سلمان مهدي العبيدي : استخدام التدريب المركب لعضلات الاطراف السفلى وأثره في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبات كرة القدم، بحث منشور ، المجلة الرياضية المعاصرة، العدد الخامس عشر ، المجلد العاشر ، 2010.

استنتاجات الدراسة :

1- التدريب المركب (انقال_بلايومترك) عمل على تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة .

2-2-2 دراسة (طالب زينل حسين 2022)⁽¹⁾:

عنوان الدراسة ((تأثير تمرينات خاصة وفقاً لتحليل المباريات في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين تنس كرة القدم الشباب)).

اهداف الدراسة :

1- التعرف على المتغيرات البدنية والمهارية وفقاً لتحليل بعض المباريات للاعبين تنس كرة القدم الشباب.

2- الكشف عن دلالة الفروق المعنوية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة .

3- الكشف عن دلالة الفروق المعنوية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

فروض الدراسة :

1- توجد فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين ولمصلحة الاختبار البعدي.

2- توجد فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية.

(1) طالب زينل حسين : مصدر سبق ذكره ، 2022.

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

الاستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث ومن خلال البيانات التي تجمعت لدى الباحث في حدود العينة وفي

ضوء المعالجة الإحصائية المستخدمة في البحث وجد اهم الاستنتاجات هي :

1- ان استخدام التحليل العلمي ادى الى معرفة اهم المتغيرات البدنية والمهارية التي تتطلبها لعبة

تنس كرة القدم لكي يتم التركيز عليها خلال التدريب

2- أحدثت المنهاج المعد من قبل المدرب والتي نفذته المجموعة الضابطة تطوراً في المهارات

(الارسال والاستقبال بباطن القدم والاعداد بباطن القدم) ما عدا مهارتي (الاستقبال بالصدر

والكبس).

3- تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت التمرينات الخاصة وفقاً لتحليل المباريات على

المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات البدنية والمهارية .

2-2-3 مناقشة الدراسات السابقة:

أولاً: أوجه التشابه

- 1- تشابهت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث استخدامها المنهج التجريبي .
- 2- تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة طالب زينل حسين من حيث العينة والفئة العمرية .
- 3- تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة اميم سلمان مهدي من حيث اسلوب التدريب المركب .

ثانياً : أوجه الاختلاف

- 1- اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة اميم سلمان مهدي من حيث العينة والعينة .

2-2-4 أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة :

في ضوء ما اشارت اليه الدراسات السابقة توصل الباحث الى اهم النقاط التي يمكن الاستفادة منها في بحثه الحالي وهي كما يأتي :

- 1- صياغة أهداف وفروض البحث بدقة.
- 2- اختيار المنهج ذي التصميم المناسب للبحث.
- 3- التعرف على كيفية تنفيذ إجراءات البحث.
- 4- اختيار الوسائل الإحصائية المناسبة.
- 5- تحديد الطريقة المناسبة لعرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها.
- 6- معرفة اهم القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبي تنس كرة القدم .

الفصل الثالث

3- منهجية البحث وجراءته الميدانية

3-1 منهج البحث

3-2 مجتمع وعينة البحث

3-3 تجانس وتكافؤ العينة

3-3-1 تجانس عينة البحث

3-3-2 تكافؤ عينة البحث

3-4 وسائل و الاجهزة والادوات المستخدمة

3-4-1 الوسائل جمع المعلومات

3-4-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

3-5 تحديد متغيرات البحث

3-5-1 تحديد القدرات البدنية واختباراتها

3-5-2 تحديد اهم المهارات الاساسية واختباراتها للعبة تنس - كرة القدم

3-6-1-1 اختبارات القدرات البدنية

3-6-1-1 اختبار الوثب العريض من الثبات

3-6-1-2 اختبار تحمل القوة للرجلين

3-1-6-3 اختبار عدو 20م والبدء الطائر من 30 م

3-6-2 اختبارات المهارات الاساسية بتنس - كرة القدم

3-2-6-1 اختبار الارسال

3-2-6-2 اختبار الاستقبال

3-2-6-3 اختبار الاعداد

3-7 التجربة الاستطلاعية

3-8 الاسس العلمية للاختبارات

3-8-1 صدق الاختبارات

3-8-2 الثبات

3-8-3 الموضوعية

3-9 الاختبارات القبليية

3-10 البرنامج التدريبي

3-11 الاختبارات البعديية

3-12 المعالجات الاحصائية المستخدمة في البحث

3- منهجية البحث وجراسته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته لمتطلبات البحث، إذ يرى (Kris &Richard 2008) بأن مثل "هذا التصميم يتلافى عيوب لمجموعة الواحدة و يأخذ طابع الضبط المحكم ولكن بشرط توفر المجموعة المتكافئة"⁽¹⁾.

3-2 مجتمع وعينة البحث :

حيث إن الأهداف التي يضعها الباحث والإجراءات التي يستعملها، هي التي تحدد طبيعة المجتمع أو العينة التي يختارها⁽²⁾، وحتى تكون العينة صحيحة ودقيقة يجب ان تكون ممثلة للمجتمع الاصيل تمثيلاً دقيقاً إذ إن عينة البحث هي عبارة عن المجتمع الأصل بكل خصائصه ولكن بصورة مصغرة او بمعنى آخر هي عبارة عن تمثيل للمجتمع الذي سحبت منه⁽³⁾.

حيث حدد الباحث مجتمع البحث وهم لاعبين نادي شباب الأمير في محافظة ذي قار بتتس- كرة القدم اما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العمدية إذ اشتملت على لاعبي نادي شباب الأمير لفئة الشباب والبالغ عددهم (28) لاعباً من فئة الشباب بأعمار(16-19) سنة وتم تقسيمهم الى مجموعتين (ضابطة - تجريبية) عن طريق القرعة وتتضمن كل مجموعة (10) لاعبين تمثل المجموعة الضابطة و(10) لاعبين تمثل المجموعة التجريبية وكان

⁽¹⁾Kris E.&Richard W. ,Essentials of Research methods in health physical education exercise science and recreation ، 3ed ، (USA ,Wellers Kluwer,2008) P216

⁽²⁾ريسان خريط مجيد : مناهج البحث في التربية الرياضية ، ط1، الموصل ، مطابع جامعة الموصل ، 1998 ، ص14.

⁽³⁾ محمد نصر الدين رضوان :الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية الرياضية، القاهرة ، دار الفكر العربي، 2003، ص16.

عدد العينة (20) لاعبا من نادي شباب الامير الرياضي لتشكل نسبة مئوية مقدارها (71.42%) كما استبعد الباحث لاعبي التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (8) لاعبا بسبب عدم الالتزام في التدريبات ، وتم تقسيم عينة البحث "بحيث تكون المجموعات متكافئة تماما في جميع ظروفها ماعدا المتغير الذي يؤثر في المجموعة التجريبية⁽¹⁾ ويرجع اختيار الباحث لمجموعتي البحث للأسباب الآتية:

- 1- عدم خضوعهم لمنهج تدريبي المتبع يخص التدريب المركب بتنس - كرة القدم .
- 2- مناسبة العينة من حيث الرقعة الجغرافية مما يسهل اشراف الباحث على المنهج المقترح.
- 3- التزام اللاعبين بالحضور والتدريب المنتظم.
- 4- استعداد الكادر التدريبي لنادي شباب الامير لتطبيق المنهج المقترح .

جدول (1)

يبين مجتمع البحث وعينته والنسبة المئوية لعينة البحث

المجموعات	العدد الكلي للعينة	عينة التجربة الاستطلاعية	عدد كل مجموعة	النسبة المئوية للعينة
المجموعة التجريبية	28 لاعب	8 لاعبين	10 لاعبين	71.42%
المجموعة الضابطة			10 لاعبين	

3-3 تجانس وتكافؤ العينة :-

3-3-1 تجانس عينة البحث :

(1) ريسان خريبط : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، ط1 ، دار الشروق ، عمان ، 1997 ، ص99.

لأجل التوصل الى مستوى واحد ومتساوي لعينة البحث ولتجنب المتغيرات التي قد تؤثر في نتائج البحث من حيث الفروق الفردية الموجودة بين اللاعبين ، قام الباحث بأجراء التجانس على عينة بحثه بأخذ المتغيرات (العمر الزمني ، الطول، الكتلة) وبعد ذلك جرت المعالجات الاحصائية إذ كانت القيم محصورة بين (0.717-،0535) مما يدل على حسن توزيع العينة وانتشارها اعتدالياً داخل كل مجموعة من مجموعتي البحث ، وجدول (2) يبين ذلك.

جدول (2)

المعالم الاحصائية الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات (العمر الزمني ، الطول، الكتلة)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	173.800	174.000	2.588	-0.232
العمر الزمني	سنة	18.6	18	0.837	0.717
الكتلة	كغم	72.714	73.000	1.604	-0.535

3-3-2 تكافؤ عينة البحث :

وقام الباحث بأجراء التكافؤ بين أفراد عينة البحث للمجموعتين (التجريبية والضابطة) وذلك لمعرفة مدى تكافؤ المجموعتين في جميع المتغيرات ماعدا المتغير التجريبي لغرض إرجاع الفروق التي قد تحدث إلى المتغير التجريبي على المجموعة التجريبية عند انتهاء مدة تطبيق المنهج التدريبي ، لذا تم استخدام اختبار (T) للعينات لإيجاد التكافؤ في الاختبارات البدنية

القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة فضلا عن ذلك قام الباحث ببيان الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل مجموعة لغرض التوضيح .

جدول (3)

يبين التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث البدنية والمهاريه

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T قيمة المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
		ع	س	ع	س			
سرعة الانتقالية	المسافة	3.3240	0.71527	3.1810	0.76410	0.432	0.671	غير معنوي
تحمل قوة	تكرار	12.5000	3.40751	12.3000	3.49762	0.130	0.898	غير معنوي
القدرة العضلية	سم	2.0400	0.38064	2.0700	0.39455	0.173	0.865	غير معنوي
الارسل	درجة	13.3000	1.82878	13.2000	1.87380	0.121	0.905	غير معنوي
الاستقبال	درجة	9.7000	2.11082	9.8000	2.14994	0.105	0.918	غير معنوي
الاعداد	درجة	8.6000	1.42984	8.5000	1.43372	0.156	0.878	غير معنوي

من خلال الجدول (3) نلاحظ ان درجة (T) المحسوبة وهي على التوالي (0.432,0.130,0.173,0.121,0.105,0.156) وعند درجة حرية (18)(ن-1) وتحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على تكافؤ العينة في اختبار السرعة الانتقالية والقدرة العضلية وتحمل القوة ومهارة الارسل والاستقبال والاعداد.

3-4 وسائل و الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

للأجل اكمال الإجراءات العلمية الصحيحة تم الاعتماد على وسائل البحث الآتية: الملاحظة العلمية - الاستبيان - المقابلة الشخصية - الاختبارات والقياس يمكن تعريف الاجهزة والادوات المستخدمة بانها " الوسيلة او الطريقة التي يستطيع الباحث حل مشكلة بحثه سواءً كانت ادوات ام بيانات ام اجهزة"⁽¹⁾ وقد استخدم الباحث الادوات الآتية:-

3-4-1 وسائل جمع المعلومات :

❖ المصادر العربية والاجنبية.

❖ المقابلات الشخصية^(*).

❖ الملاحظة

❖ الاستبيان

3-4-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

❖ شريط قياس بالسنتيمتر حديدي .

❖ شريط قياس من القماش طولة 50متر كتان .

❖ ميزان طبي لقياس الطول والوزن صيني الصنع .

❖ كرات تنس-كرة قدم قانونية عدد (6) .

❖ قواعد جانبية لربط الشبكة بارتفاع (1.5م)

❖ شواخص عدد (10).

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

(*) ينظر الملحق (6)، ص116.

- ❖ ساعة توقيت الكترونية عدد (3) نوع كاسيو صينية الصنع .
- ❖ ملعب تنس - كرة قدم قانوني.
- ❖ حبال طولها 10 متر عدد (2) نوع قطن .
- ❖ اعمدة عدد 4 بارتفاع (2) متر
- ❖ اشربة اللاصقة ملونة عدد (8) شريط
- ❖ صافرة عدد (2) نوع fox
- ❖ حاسبة الإلكترونية نوع (لينوفا).
- ❖ مسطبة عدد (10) بارتفاع متعدد من 20 سم الى 45 سم .
- ❖ اوزان مختلفة من 1 كغم الى 6 كغم
- ❖ صندوق خشب عدد (10) بارتفاع مختلف من (24) سم الى (60) سم .

3-5 تحديد متغيرات البحث:

3-5-1 تحديد القدرات البدنية واختبراتها:

من مراجعة العديد من المراجع العلمية لتحديد القدرات البدنية المرشحة، ولغرض اختيار البعض منها قام الباحث بتوزيع استمارة استبيان تتضمن مجموعة من القدرات البدنية (*) ، وتم توزيعها على مجموعة من الأساتذة والخبراء (**) وذلك لمعرفة آرائهم وإضافة أي قدرة يرونها مناسبة ولم يرد ذكرها في الاستمارة الموزعة وتحديد أهمية شمولها بالبحث لأولويتها واحتياجها لدى لاعبي تنس - كرة القدم ، وبعد جمع البيانات وتقريغها تم اختيار القدرات المختارة باستخراج الأهمية النسبية لها وتم تحديد القدرات التي حصلت على نسبة (75 %) فأكثر إذ

(*) ينظر ملحق (1) ،ص113-114.

(**) ينظر ملحق (2) ،ص115 .

يشير (محمد حسن علاوي ، 1979) " إلى أن للباحث الحق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة عند اختيار المؤثرات" (1) . وكما مبين في جدول (4) في أدناه .

جدول (4)

الأهمية النسبية للقدرات البدنية التي عرضت على الخبراء والمختصين

ت	القدرات البدنية	الأهمية النسبية	عدد الخبراء	الترتيب النهائي للصفات التي تم اختيارها	
1	السرعة القصوى	58,18%	15	لم يتم اختيارها	
2	السرعة الحركية	57,27%		لم يتم اختيارها	
3	السرعة الانتقالية	83,63%		1	
4	سرعة الاستجابة الحركية	57,27%		للذراعين	لم يتم اختيارها
		43,63%		للرجلين	لم يتم اختيارها
5	سرعة رد الفعل	55,54%		لم يتم اختيارها	
6	القوة القصوى	28,18%		لم يتم اختيارها	
7	تحمل القوة	55,54%		للذراعين	لم يتم اختيارها
		95,45%		للرجلين	2
8	القدرة العضلية	55,54%		للذراعين	لم يتم اختيارها
		88,18%		للرجلين	3

(1) محمد حسن علاوي ، محمد نصير الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط1، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1979 ، ص 366.

3-5-2 تحديد اهم المهارات الاساسية واختباراتها للعبة تنس - كرة القدم :

لغرض تحديد المهارات الاساسية ، فقد استعان الباحث بالمصادر الخاصة بتنس - كرة القدم وقد تم جمع مجموعة من المهارات الاساسية في استمارة استبيان (*) ، وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين(**) لغرض تحديد المهارات الاساسية الأكثر ملائمة للدراسة الحالية وتحديد نسبة اتفاق الخبراء عليها لاختيار الأفضل ولاهم باللعبة . وبعد جمع تلك الاستمارات ومعاملتها إحصائياً والأخذ بالتعديلات التي أشار لها الخبراء على المهارات الاساسية التي تم عرضها عليهم تم تحديد المهارات الاساسية وكما مبين في الجدول (5)

جدول (5)

تحديد اهم المهارات الاساسية واختباراتها للعبة تنس - كرة القدم التي حصلت على اتفاق الخبراء

ت	الاختبار	عدد الخبراء	نسبة الاتفاق
1	العب الميداني	15	%26.66
2	الصد		%40
3	الاستقبال		%86.66
4	الكبس		%53.33
5	الاعداد		%93.33
6	الارسال		%93.33

(*) ينظر ملحق (3)، ص 116-118 .

(**) ينظر ملحق (4) ، ص 119 .

3-6-1 اختبارات القدرات البدنية:

3-6-1-1 اختبار الوثب العريض من الثبات⁽¹⁾:

الهدف من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام.

الادوات اللازمة: مكان مناسب للوثب بعرض (1.5) م بطول (3.5) م، ويراعي ان يكون

المكان مستويا وخاليا من الطباشير.

وصف الاداء: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان. بحيث

يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج. ويبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخاف مع ثني

الركبتين والميل للأمام قليلا، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين

والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام.

حساب الدرجات: يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الارض وتعطى

ثلاث محاولات للمختبر وتحسب للمختبر درجات احسن محاولة.

3-6-1-2 اختبار تحمل القوة للرجلين⁽²⁾:

اسم الاختبار: الوثب فوق الحواجز حتى استنفاد الجهد باستمرار حتى استنفاد الجهد.

الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة للرجلين.

الادوات: ارض مستوية ، حاجز بأرتفاع (30) سم.

⁽¹⁾ علي سلوم جواد الحكيم: الاختبارات والاحصاء في المجال الرياضي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة القادسية، 2004م، ص91.

⁽²⁾ عبد المنعم احمد جاسم الجنابي: أساسيات القياس و الاختبار في التربية الرياضية ، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 2018 ، ص 183.

طريقة الاداء: عند سماع الصافرة يبدأ اللاعب بالوثب من فوق الحاجز .

طريقة التسجيل: يحسب اكبر عدد من الوثبات للاعب .

3-6-1-3 اختبار عدو 20 م والبدء الطائر من 30م:(1)

الهدف من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية القصوى .

الادوات: ساعة ايقاف ، ثلاثة خطوط مرسومة على الارض ، المسافة بين الخط الاول والثاني

عشر امتار ، وبين الخط الثاني والثالث (20) متر.

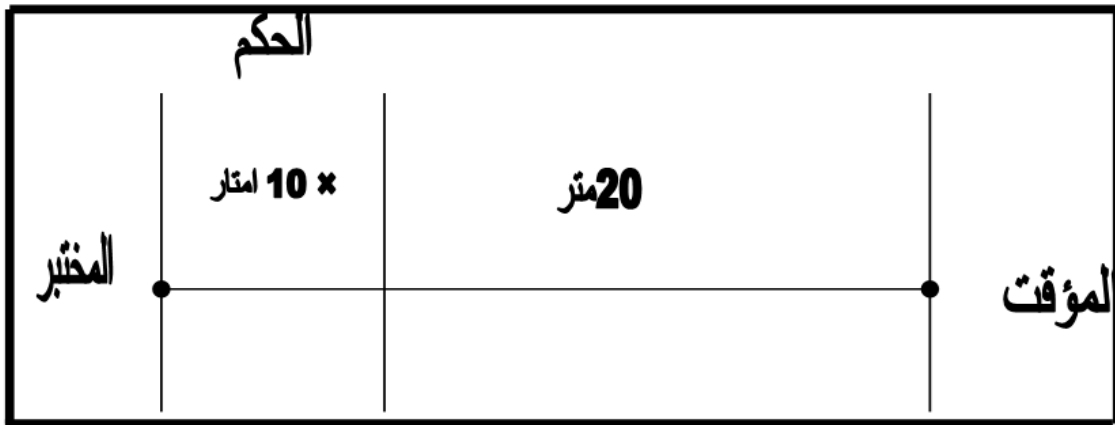
مواصفات الاداء : يقف المختبر خلف الخط الاول ، عند سماع أشاره البدء يقوم بالعدو الى ان

يتخطى الخط الثالث ، يحسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني حتى وصوله الى الثالث

(20)مترا ينظر الشكل .

التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي أستغرقه في قطع مسافة (20)مترا (من الخط الثاني

حتى الخط الثالث).



شكل (7)

يوضح اختبار السرعة الانتقالية

(1) قيس ناجي عبد الجبار ، بسطويسي أحمد : الإختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، ط1 ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1987، ص363.

3-6-2 اختبارات المهارات الاساسية بتنس - كرة القدم :-

3-6-2-1 الاختبار الاول الارسال:⁽¹⁾

اسم الاختبار : اختبار (ميس) لمهارة الارسال بتنس كرة القدم .

الغرض من الاختبار: قياس دقة الارسال.

الادوات المستخدمة: (ملعب قانوني ،شريط قياس، اصباغ ترابية، نوع (spray) ، كرات قانونية

عدد (6)، صافرة عدد (1).

وصف الاداء:

❖ تخطط منطقة الاختبار على منطقة الارسال وتحدد بأربع مناطق وعلى النحو التالي

المبين في الشكل (7).

❖ يقف المختبر خلف خط القاعدة خارج الملعب .

❖ يعطى للمختبر محاولة واحدة تجريبية بعد اجراء الاحماء.

❖ يقف المختبر خلف الخط الاساسي ويأخذ وضع الارسال عند سماع صافرة البدء وخلال

(5)ثوان يقوم بأرسال الكرة الى منطقة الارسال المخصصة ، محاولا اسقاط الكرة في

المربع الذي يحمل اعلى درجة في منطقة الارسال .

تعليمات الاختبار:

❖ كل مختبر (6) محاولات ،(3) محاولات لكل جهة بالتتابع ، يبدأ من جهة اليمين.

❖ تعتبر يعطى المحاولة ناجحة في حالة مس الكرة للشبكة وسقطت في مربع الارسال.

❖ التأكيد على ان الارسال يجب ان يكون بشكل قطري.

❖ في حالة سقوط الكرة على الخط بين المربعين يأخذ المختبر الدرجة الاعلى.

⁽¹⁾طالب زينل حسين : مصدر سبق ذكره ، ص 51.

❖ في حالة سقوط الكرة داخل الملعب ولكن خارج المناطق المحددة يأخذ المختبر (صفر).

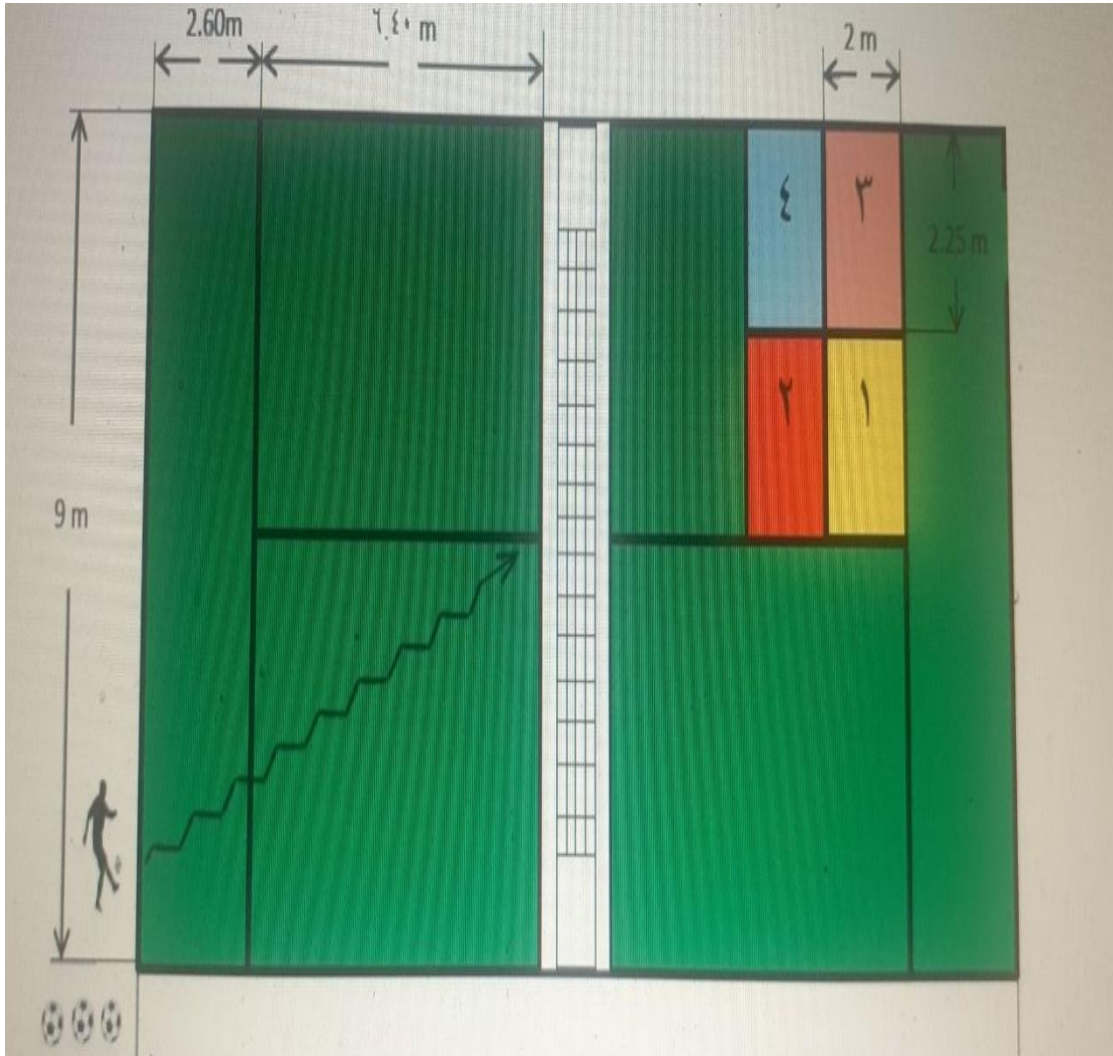
طريقة التسجيل:

تحتسب درجة الاختبار من خلال جمع درجات الست محاولات بعد ان تأخذ درجة كل محاولة

حسب مكان سقوط الكرة في منطقة الارسال ، حيث يحصل المختبر على اربع درجات عند

سقوط الكرة في المنطقة رقم (4) ويحصل على ثلاث درجات عند سقوطها في المنطقة رقم (3)

.... وهكذا تكون اعلى درجة للاختبار (24).



الشكل (8)

يوضح اختبار الارسال في لعبة تنس -كرة القدم

3-6-2-2 الاستقبال :

الغرض من الاختبار: قياس دقة الاستقبال بباطن القدم⁽¹⁾.

الادوات المستخدمة :

(ملعب قانوني، شريط قياس، كرات قانونية، اشرطة لاصقة بعرض (5) سم).

وصف الاختبار

- ❖ يقف المختبر خلف خط الارسال في منتصف الملعب كما في الشكل.
- ❖ يقف المدرب في الجهة الاخرة ويقوم بأرسال(6)كرات الى منطقة الارسال وبصورة عشوائية.

❖ يقوم المختبر باستقبال الكرة التي يرسلها المدرب بباطن القدم ويحاول اسقاط الكرة في المربع الذي يحمل اعلى درجة.

تعليمات الاختبار:

- ❖ يعطى المختبر (6) محاولات .
- ❖ في حالة سقوط الكرة في الخط الفاصل بين مربعين يأخذ المختبر الدرجة الاعلى.
- ❖ يتم حساب درجة المنطقة بعد أن يستلم المختبر الكرة ويسقطها في إحدى المناطق المحددة.

- ❖ تأكيد استلام الكرة بباطن القدم.
- ❖ في حالة سقوط الكرة على الخط الفاصل بين المربع داخل الملعب، يأخذ المختبر درجة المربع.

❖ في حالة سقوط الكرة داخل الملعب ولكن خارج المناطق المحددة يأخذ المختبر (صفر).

(1) طالب زينل حسين : مصدر سبق ذكره ، ص 50

طريقة التسجيل: تحسب درجة الاختبار بعد جمع درجات المحاولات الستة وحسب درجة كل محاولة ، حيث يحصل المختبر على ثلاث نقاط عند سقوطها في المنطقة التي تحمل الرقم (3) ويأخذ المختبر نقطتين عند سقوط الكرة في المنطقة الرقم (2) ودرجة وعند سقوطها في المنطقة (1) وهكذا ... وبذلك تكون أعلى درجة للاختبار (18).



الشبكة 18م

الشكل (9)

يوضح اختبار الاستقبال في لعبة تنس - كرة القدم

3-6-2-3 الاعداد:

اسم الاختبار : اختبار (ميس) لمهارة الاعداد بتتس كرة القدم⁽¹⁾.

الغرض من الاختبار : قياس دقة الاعداد.

الادوات المستخدمة :

ملعب قانوني ، قوائم عدد (4) ارتفاع (2)م، شريط قياس، حبل سمك (5)ملم عدد (2) طوله

(9)م، اصباغ ترابية نوع (spray) ، كرات قانونية ، عدد (6).

وصف الاداء:

❖ يقف المختبر في المنطقة المحددة للأعداد والمحصورة بين حبلين كما موضح في الشكل

حيث يكون وقوف المدرب بالقرب من خط منتصف الارسال.

❖ وضع الحبل يبعد عن خط الارسال (1)م بارتفاع (2)م لضمان ارتداد الكرة بارتفاع

مناسب عندما يقوم المدرب برميها باتجاه المختبر من خلف خط الارسال ، ووضع حبل

اخر بارتفاع (2)م ويبعد (2)م عن الشبكة.

❖ يقوم المدرب برمي الكرة باتجاه المختبر من اعلى الحبل والقريب من جهة المدرب ويعد

ارتدادها من الارض يقوم المختبر بأعداد الكرة وبارتفاع الحبل والذي يبلغ (2)م بل قريب

من الشبكة حيث يجب عبور الكرة لهذا الحبل وسقوطها في احدي المناطق المحددة في

الشكل.

❖ يقوم المدرب برمي (3) كرات لجهة اليمين و(3) كرات لجهة اليسار ويكون الاعداد بشكل

قطري.

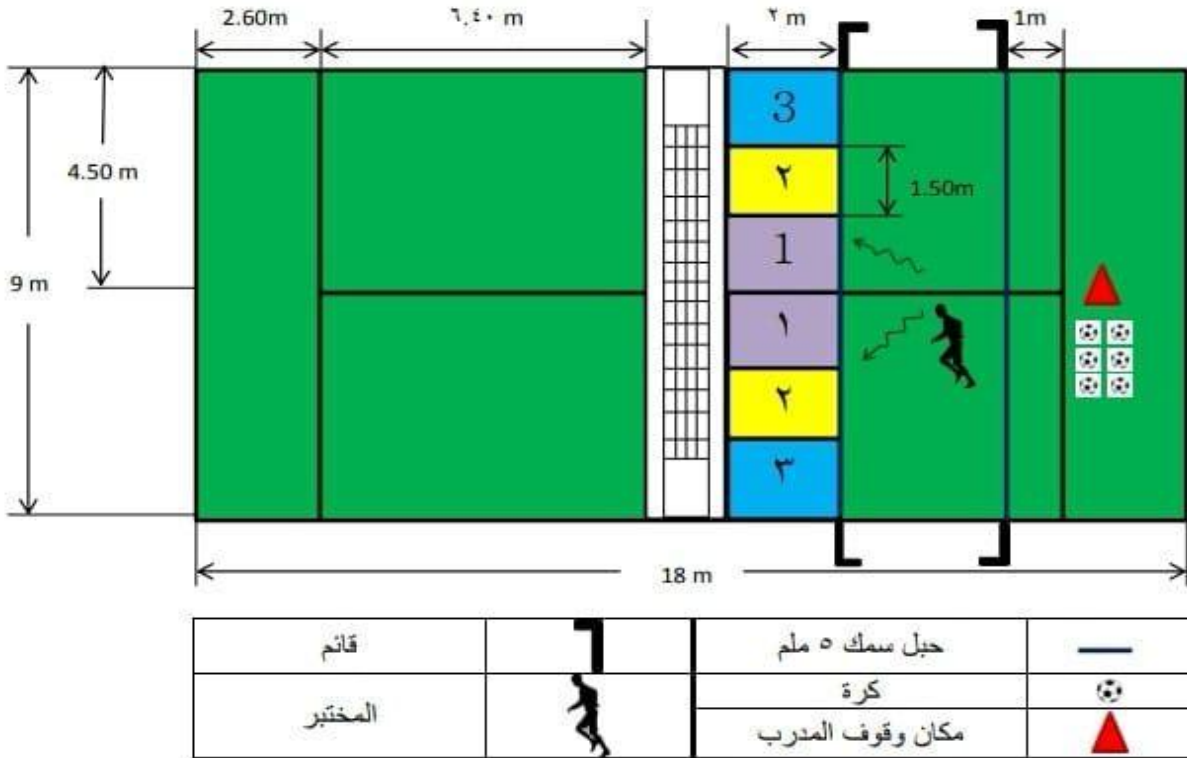
تعليمات الاختبار :

(1) واثق شاکر محمود سلمان : مصدر سبق ذکرة، ص 70-71

- ❖ يعطى كل مختبر (6) محاولات.
- ❖ يجب ان ترتد الكرة من الارض قبل اعدادها.
- ❖ يجب عبور الكرة للحبل القريب من الشبكة قبل سقوطها في المناطق المحددة.
- ❖ في حالة سقوط الكرة على الخط الجانبي بين مربعين يأخذ المختبر الدرجة الاعلى .
- ❖ في حالة سقوط الكرة داخل الملعب ولكن خارج المناطق المحددة يأخذ المختبر (صفر).

طريقة التسجيل :

درجة الاختبار هي مجموع درجات المحاولات الستة وحسب المنطقة التي تسقط فيها الكرة حيث ان سقوط الكرة في المنطقة رقم (3) يأخذ المختبر ثلاث درجات وسقوطها في المنطقة رقم (2) يأخذ درجتين وهكذا وان اعلى درجة للاختبار (18).



الشكل (10)

يوضح اختبار الاعداد في لعبة تنس - كرة القدم

3-7 التجربة الاستطلاعية:

يؤكد خبراء البحث اهمية اجراء التجربة الاستطلاعية وهي عبارة عن " تدريب عملي للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله اثناء اجراء الاختبار لتفاديها⁽¹⁾.

ولغرض التعرف على العوامل والمعوقات التي من الممكن ان تصادف الباحث عند تنفيذ التجربة الرئيسية، وبعد استكمال الإجراءات المطلوبة تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (8) لاعبين يوم الثلاثاء والاربعاء الموافق 1-2/11/2022 وتم التوصل الى:-

- ❖ معرفة مدى ملاءمة الاختبارات لمستوى العينة وزمن ادائها .
- ❖ تجاوز الاخطاء التي تحدث عند تنفيذ الاختبارات.
- ❖ تنظيم العمل واجراءات الوحدة التدريبية المتمثلة بتوقيتها وبجميع اقسامها.
- ❖ معرفة كفاءة فريق العمل.
- ❖ التأكد من ملاءمة المكان لتنفيذ الاختبارات وكذلك مدى صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة.

3-8 الأسس العلمية للاختبارات:

3-8-1 صدق الاختبارات:

من أجل التأكد من صدق الاختبارات تم عرضها على مجموعة من الخبراء المختصين الذي تم ذكرهم سابقا وتم انتقاء الاختبارات الصالحة والمقننة بواسطة الصدق للمختصين وقد اجمعوا على صدق الاختبارات في قياس الصفة المراد قياسها فضلا عن احتساب الصدق يعد الاختبار صادقاً اذا كان " يقيس ما وضع لقياسه أي انه يقيس الوظيفة التي يزعم انه يقيسها ولا يقيس

(1) قاسم حسن حسين وآخرون: الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، الموصل، مطابع لتعليم العالي، 1990، ص107.

شيئاً آخر بدلاً منها أو بالإضافة إليها⁽¹⁾، وقد اعتمد الباحث في استخراج صدق الاختبار بطريقة كا² كما مبين في الجدول(5).

الجدول (5)
يبين صدق الاختبار

نوع الدلالة	قيمة كا ²		% النسبة المئوية لغير الموافقين	غير الموافقين	% النسبة المئوية الاتفاق الخبراء	الموافقون	الاختبارات	ت
	الجدولية	المحسوبة						
معنوي	3.84	10.28	%7.41	1	92.85 %	13	القدرة العضلية	1
معنوي	3.84	4.57	21.42 %	3	%78.57	11	السرعة الانتقالية	2
معنوي	3.84	7.14	%14.28	2	%85.71	12	تحمل القوة	3
معنوي	3.84	14	صفر %	صفر	%100	14	الارسال	4
معنوي	3.84	14	صفر %	صفر	%100	14	الاستقبال	5
معنوي	3.84	14	صفر %	صفر	%100	14	الاعداد	6

(1) عبد الله الكندري، ومحمد احمد: _مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية والعلوم الاسلامية، ط2 ، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، 1999 ، ص154.

3-8-2 الثبات:

حيث يعطي الاختبار نفس النتائج إذ ما أعيد على الأفراد في نفس الظروف⁽¹⁾ وطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه من أكثر الاستخدامات شيوعاً لثبات الاختبار وهذه الطريقة تقوم على أساس تطبيق الاختبار نفسه على مجموعة واحدة من الأفراد العينة بذلك تم تطبيق الاختبار في يوم الثلاثاء والاربعاء الموافق (7-8/11/2022) على عينه مكونه من (8) لاعبين و يعطي نفس النتيجة إذا أعطي الاختبار أكثر من مرة لنفس العينة وتحت نفس الظروف⁽²⁾، ولإيجاد ثبات الاختبار استخدم الباحث طريقة الاختبار وأعاد الاختبار لإيجاد معامل الثبات حيث قام الباحث بتطبيق الاختبار على عينة من نادي شباب الأمير في القاعة المغلقة لمنندى شباب قلعة سكر وإعادة الاختبار على نفس العينة في يوم الاثنين والثلاثاء الموافق 14-2022/11/15 بعد مرور (7) ايام على الاختبار الاول مع مراعاة نفس الظروف والمكان للاختبار الاول وبعدها أستعمل الباحث الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبارين لإيجاد ثبات الاختبارات والجدول (6) يبين معاملات الثبات الاختبارات .

3-8-3 الموضوعية:

الموضوعية تعرف انها عدم الاختلاف المقدرين بالحكم على شيء ما أو على موضوع معين تعرف الموضوعية بأنها مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية⁽³⁾ و قد تم استخراج الموضوعية من خلال الاستعانة ب(4) خبراء كل من (ا.م. د عبد الحسين محسن و م. د علي

(1) محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ط3، مصر، دار الفكر العربي ،1995، ص193 .

(2) نزار الطالب ومحمود السامرائي: مبادئ الإحصاء في الإختبارات البدنية والرياضية، جامعة الموصل، مؤسسة الكتب للطباعة والنشر، 1981، ص134.

(3)إيلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط3 ،مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005، ص169.

حميد الحميداوي م. م عمر جابر خيون و محسد الوائلي) من خلال عينة مكونة من (8) لاعبين من نادي شباب الامير يوم السبت بتاريخ 2022/11/12 من خارج عينة البحث الرئيسية والجدول (6) موضوعية الاختبارات تعني الموضوعية عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شئ ما أو على موضوع معين أن الاختبارات التي تم استخدامها في البحث بعيدة عن التقدير الذاتي والانحيازية فهي واضحة ومهمة ومفهومة من قبل أفراد العينة وتعتمد على أدوات قياس واضحة وذلك لان نتائج الاختبارات تم تسجيلها.

الجدول (6)

يبين ثبات وموضوعية الاختبارات

ت	الاختبار	وحدة القياس	معامل الثبات	مستوى الدلالة	نوع الدلالة	معامل الموضوعية	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
1	القدرة العضلية	سم	0.915	0.001	معنوي	0.936	0.001	معنوي
2	تحمل قوة	تكرار	0.937	0.001	معنوي	0.954	0.000	معنوي
3	سرعة انتقالية	المسافة	0.909	0.002	معنوي	0.928	0.001	معنوي
4	ارسال	درجة	0.938	0.001	معنوي	0.949	0.000	معنوي
5	الاستقبال	درجة	0.914	0.002	معنوي	0.923	0.001	معنوي
6	الاعداد	درجة	0.905	0.002	معنوي	0.935	0.002	معنوي

3-9 الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية لأفراد عينة البحث من قبل فريق العمل وقد قام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة إجرائها، إذ استمرت هذه الاختبارات لمدة يومين كان اليوم الأول اختبارات القدرات البدنية واليوم الثاني اختبارات المهارات الأساسية بأجراء الاختبارات البدنية والمتمثلة بـ (القدرة العضلية والسرعة الانتقالية و تحمل القوة) واليوم الثاني المهارات الأساسية والمتمثلة بـ (اختبار الارسال و اختبار الاستقبال واختبار الاعداد) وعلية تم إجراء هذه الاختبارات على نادي شباب الامير بن تنس_كرة القدم في قاعة منتدى شباب قلعة سكر بدأ بتنفيذ الاختبارات القبلية بتاريخ 17-18/11/2022 لكون قاعة النادي في مرحلة الصيانة وتم تسجيل وتثبيت الارقام الرسمية التي حققها أفراد العينة ضمن هذه الاختبارات.

3-10 البرنامج التدريبي:

تم اعداد الباحث برنامجا تدريبيا خاصا مراعيًا الإمكانيات والمستويات العامة لعينة البحث من ناحية ومن ناحية أخرى مدى توفر الأجهزة والأدوات اذ يتكون المنهج من (24) وحدة تدريبية بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع لمدة (8) أسابيع، مستندا في ذلك على نتائج التجربة الاستطلاعية ويهدف البرنامج التدريبي إلى إيجاد خطة منظمة لتدريب مجموعة من اللاعبين لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية في لعبة تنس - كرة القدم، و للأجل ذلك حدد الباحث برنامجه التدريبي وخصص وقتا ملائما وكافيا لتنفيذه وكان البرنامج التدريبي يتضمن مجموعة تمارين الحركية الخاصة لغرض تطوير القدرات البدنية والقدرات الحركية الخاصة لمتغيرات البحث وكذلك مجموعة من التمرينات الخاصة بالمهارات الأساسية المختلفة من خلال وضع هذه التمرينات باستخدام مثيرات وادوات ووسائل لتطوير الجانب البدني والاداء المهاري الخاص باللعبة وكذلك كانت هذه التمارين تحتوي على تمارين التوافق والقوة المميزة

بالسرعة والرشاقة والسرعة الحركية والاستجابة الحركية والسرعة الانتقالية والقوة الانفجارية وتم مراعاة العمر التدريبي للعينة لفئة الشباب للوصول بها الى اعلى المستويات بالجانب البدني والمهاري وقد تم استخدام طرق التدريب منها طريقة التدريب الفترتي والتكراري وكان هذا البرنامج في فترة الاعداد الخاص ، " فقد استخدم الباحث الشكل التنافسي الذي يعمل على اعطاء مجموعة الانتقال يتبعها مباشرة مجموعة البلايومترك ومن ثم مهاري يتخللها فترة راحة وان هذا الشكل يصلح تطبيقه مع الشباب والمستويات العليا"⁽¹⁾ ، حيث قام الباحث بأعداد البرنامج التدريبي المقترح على وفق الضوابط التدريبية المعتمدة وحسب مفهوم علم التدريب الرياضي، وتضمن البرنامج التدريبي ما يلي :

- ❖ المتغير الخاص بالبرنامج: التمرينات المركبة
- ❖ اللعبة الاختصاص: تنس - كرة القدم
- ❖ مستوى العينة: اللاعبين من فئة الشباب.
- ❖ الهدف من البرنامج: تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية بتنس - كرة القدم .
- ❖ مدة البرنامج: 8 اسابيع خلال شهرين زمن المنهج.
- ❖ عدد الوحدات التدريبية: 24 وحدة تدريبية بواقع 3 وحدات تدريبية في الاسبوع.
- ❖ اعتماد مبدأ التموجات في شدد الوحدات التدريبية وحسب مبدأ (2-1).
- ❖ الشدة التدريبية المستخدمة: 75 - 90 %.
- ❖ طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكراري.
- ❖ وتم استخراج الشدة المطلوبة للتمارين باستخدام المعادلة الاتية

(1) ليث ابراهيم جاسم : التدريب الرياضي ، ط1، العراق ، مطبعة جامعة ديالى ، 2010 ، ص146-147

الثقل الذي يمكن رفعه في أقصى ما يمكن *الشدة المطلوبة

الوزن المطلوب عند الشدة المطلوبة =

100

تم البدء بتطبيق البرنامج التدريبي على افراد المجموعة التجريبية في يوم الموافق 12/1/2022 على القاعة الرياضية المخصصة نادي شباب الأمير في محافظة ذي قار للعبة تنس - كرة القدم ، بعد اتمام الاختبارات القبلية على المجموعتين التجريبية والضابطة وتم انتهاء البرنامج بتاريخ 2023/2/1 .

3-11 الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية لأفراد عينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي يوم السبت والاحد بتاريخ 5-4 /2023/2 وبنفس تسلسل الاختبارات القبلية وبنفس الظروف وفي تمام الساعة (9) صباحا.

3-11 المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث :

قام الباحث باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائياً:

1. الوسط الحسابي .
2. الانحراف المعياري .
3. الوسيط
4. معامل الالتواء .
5. معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
6. قيمة (t) للعينات المترابطة .
7. قيمة (t) للعينات المستقلة .
8. النسبة المئوية .
9. مربع كا².

الفصل الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الخاصة بالقدّرات البدنية وتحليلها ومناقشتها.

2-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة الخاصة بالقدّرات البدنية وتحليلها ومناقشتها.

3-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الخاصة في المهارات الاساسية وتحليلها ومناقشتها.

4-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة الخاصة في المهارات الاساسية وتحليلها ومناقشتها.

5-4 عرض وتحليل ومناقشة الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات القدرات البدنية .

6-4 عرض وتحليل ومناقشة الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات المهارات الاساسية .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

تضمن هذا الفصل عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها والتي توصل إليها الباحث من خلال إجراء الاختبارات القبلية وتنفيذ البرنامج التدريبي ، ثم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث ، وقد تم جمع البيانات وتنظيمها وتبويبها في جداول توضيحية ثم معالجتها إحصائياً للوصول إلى النتائج النهائية لتحقيق أهداف وفرضيات البحث.

4-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الخاصة

بالقدرات البدنية وتحليلها ومناقشتها

ولغرض اختبار الفرضية الأولى والتي تنص على هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ولغرض التعرف على هدف الدراسة المتضمن تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المركب في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين تنس - كرة القدم ، ومن خلال النتائج التي تم التوصل إليها قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومن خلال معرفة الفروق المعنوية للاختبار القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية استخدم اختبار (Ttest) للعينات كما في الجدول (8).

جدول (8)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الفروق والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (T.test) المحسوبة ومستوى الدلالة ومعنوية الفروق للاختبارات القبليّة والبعدية للقدرات البدنية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار	س	ع	ف ⁻	ع ف ⁻	قيمة (T) المحسوبة	مستوى المعنوية	sig
سرعة الانتقالية	المسافة	القبلي	4.8	0.715	1.549	0.183	8.420	0.000	0.05
		البعدية	3.90	0.542					
تحمل قوة	تكرار	القبلي	12.50 0	3.407	5.200	1.200	4.333	0.002	0.05
		البعدية	17.700	3.233					
القدرة العضلية	سم	القبلي	2.040	0.380	0.685	0.047	14.52	0.000	0.05
		البعدية	2.725	0.324	-				

درجة الحرية (ن-1)=(10-1)=9 عند مستوى الدلالة (0.05)

من خلال الجدول (8) اعلاه يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للعينات ومعنوية الفروق للاختبار القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية اذ نجد الوسط الحسابي لاختبار السرعة لانتقالية للاختبار القبلي (4.8) و الانحراف المعياري (0.715) حيث نجد وسطها الحسابي وانحرافها المعياري في الاختبار البعدية (3.90) و(0.542) كما نجد قيمة (T) المحسوبة للعينات (8.420) اما قيمة مستوى دلالة للاختبار نجدها (0.000) وهي اصغر من (0.05) مما يشير الى الفروق المعنوية بين الاختبار القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية والصالح لاختبار البعدية .

اما قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لتحمل القوة في الاختبار القبلي نجدة (12.500) و (3.407) اما قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي نجدة (17.700) و (3.233) حيث نجد قيمة (T) المحسوبة (4.333) اما قيمة مستوى الدلالة في اختبار تحمل القوة نجدة (0.002) عند مستوى دلالة (0.05) مما يشير الى وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لتحمل القوة والصالح للاختبار البعدي .

حيث نجد الوسط الحسابي والانحراف المعياري للقدرة العضلية كما يلي في الاختبار القبلي (2.040) و (0.380) اما قيمة الوسط والانحراف المعياري نجدة في الاختبار البعدي للقدرة العضلية (2.725) و (0.324) حيث نجد قيمة (T) المحسوبة (14.522) اما قيمة مستوى الدلالة الاختبار القدرة العضلية نجدة كما يلي (0.000) عند مستوى دلالة (0.05) مما يشير الى وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للقدرة العضلية ولصالح الاختبار البعدي .

4-1-1 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية :

ويعزو الباحث ان النتائج قد اظهرت نتيجة تأثير البرنامج التدريبي الذي وضعه الباحث على كافة متغيرات المبعوثة لدى لاعبين - تنس كرة القدم الشباب ان الفروق المعنوية التي ظهرت في نتائج الاختبارات للمجموعة التجريبية الى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في تطوير القدرات البدنية الخاضعة للقياس، فبخصوص بعض القدرات البدنية والدلالة المعنوية التي خرجت بها نتائج الاختبارات القبلي بعدي فيرى الباحث ان البرنامج التدريبي المقترح تضمن وحدات تدريبية مقننة بأسلوب تدريبي يتسم بالحدثة بما يناسب لعبة تنس -كرة القدم ومتطلباتها البدنية، اذ كان الحمل التدريبي التي خضعت له المجموعة التجريبية يحتوي على مزيج من تدريبات الاثقال والبلايومترك ، ان تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ينبثق من تدريبات خاصة

تدعى بتدريبات رفع الاثقال اذ تحقق هذه التدريبات فوائد كثيرة لجميع المستويات بالنسبة للاعبين وان العمل على هذه التدريبات سوف يحقق إنتاج القوة والسرعة اي ان القدرة المنتجة من القوة والسرعة تكون لها فوائد خاصة موجهة ضمن القدرة الخاصة بالأداء⁽¹⁾ بما يجعلها المفردات التدريبية الامثل لتطوير القدرة العضلية نتج عنها تكيفات واضحة لما يحتويه من شدد تدريبية مرتفعة وهذا ما اكد عليه "محمد رضا" من ان "طريقة رفع أو زيادة الشدة خلال الوحدة التدريبية أو المرحلة التدريبية تعتبر من الطرائق المهمة التي يجب ان يركز عليها المدربون عند استعمالها في التدريب لأنها تزيد من قدرة الرياضي⁽²⁾ فوجود الفروق الدالة في اختبار القدرة العضلية لرجلين يرجع إلى إن طبيعة الأداء خلال الوحدات التدريبية كان يؤكد على العمل المتفجر للاعبين اثناء ادائهم للتمارين الخاصة بالبرنامج المقترح والتي بالعموم تستخدم فيها عضلات والرجلين أثناء التدريب لتقوية العضلات المستهدفة للأطراف السفلى مما أدى الى احداث تكيفات ايجابية. ويمكن القول ان من المنطقي إن تتطور القوة في عضلات الرجلين لأفراد العينة التجريبية، فضلاً عن ان الفروق المعنوية في القدرة العضلية لكل من الذراعين والرجلين يشير الى توازن مفردات البرنامج التدريبي في استهدافه تطوير القدرة العضلية لجميع اجزاء الجسم وعدم اغفاله جزء لحساب الآخر، وهذا يتفق مع ما توصل اليه (دوشرتي وروبنز) من ان "استخدام التدريب المركب كافي لزيادة القوة الانفجارية في الاطراف العليا والسفلى ويمكن ان تستخدم في التدريب لتحسين الاداء⁽³⁾. لذا ارتأى الباحث استخدام التدريب المركب الذي يجمع في

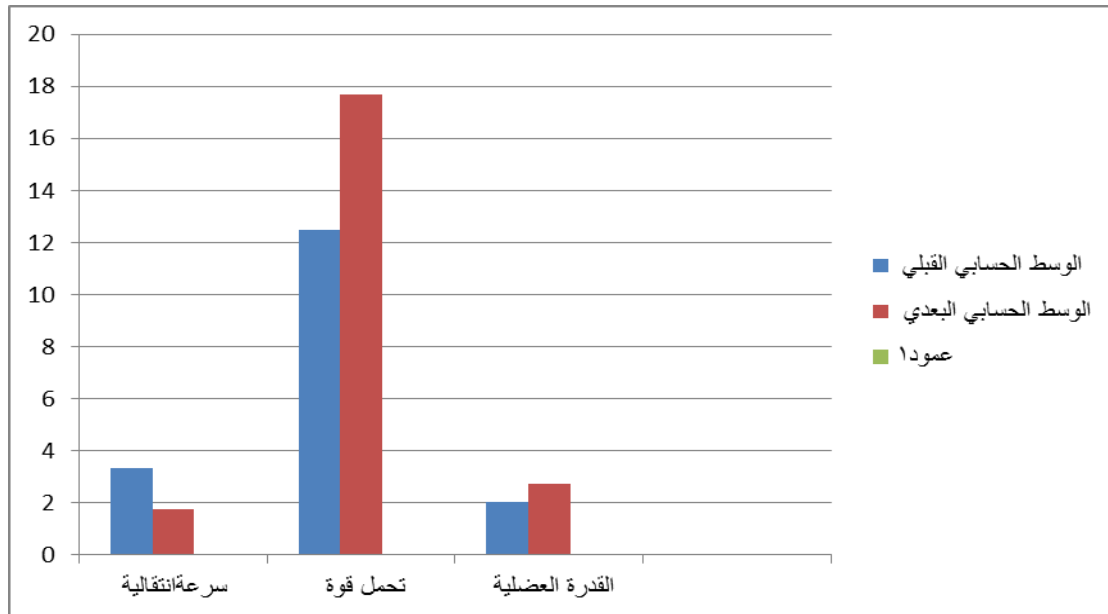
(1) Lee E.Brown, **Strength training national strength and conditioning association** : (USA,Human kinetics, 2007),P25 .

(2) محمد رضا إبراهيم: التطبيق الميداني، النظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط2، بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، 2009، ص113.

(3) docherty D. and Robbins(2004),,Opcitp52-57

طياته تدريبات الأثقال و تدريبات البلايومترك لتحقيق التقدم بالجانب البدني للعبة تنس - كرة القدم .

أن المنهج المستخدم في هذه الدراسة والذي أستخدم فيه تدريبات الأثقال عمل على تطوير القدرة العضلية وذلك لأن تدريبات الأثقال هي من التدريبات الرئيسية تطوير قوة العضلية بأنواعها المختلفة وإن الشدة التدريبية المستخدمة كان لها دور في تطوير أنواع القوة المذكورة انفا كما أن تدريبات الأثقال ذات أهمية كبيرة في الوصول الى اعداد الرياضيين بصورة صحيحة كونها طريقة مناسبة لتطوير وتنمية أنواع القوة العضلية مع الاحتفاظ بمرونة المفصل والتي تساعد اللاعب او الرياضي على التحرك والتحكم في أجزاء جسمه بصورة متزنة لذلك يمكن أستخدامه كقاعدة أساسية للأعداد البدني والمهاري (1).



الشكل (11)

يوضح الاوساط الحسابية القبلية والبعدي في المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية

(1) Syd hoar: the A.z . Of judo :published by upon book ، ltd .447 High road ,London. N/2 oaf, England (1994) ،p. 75.

2-4 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة الخاصة
بالقدرة البدنية وتحليلها ومناقشتها

الجدول (9)

يبين نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في متغيرات
البدنية للمجموعة الضابطة

المتغير	الاختبار	س	ع	ف ⁻	ع ف ⁻	قيمة (T) المحسوبة	مستوى المعنوية	Sig
سرعة انتقالية	القبلي	5.80	0.764	0.795	0.174	4.545	0.001	0.05
	البعدي	5.70	0.440					
تحمل قوة	القبلي	12.300	3.498	1.400	0.426	3.280-	0.010	0.05
	البعدي	13.700	3.560					
القدرة العضلية	القبلي	2.070	0.394	0.150	0.064	4.341-	0.044	0.05
	البعدي	2.220	0.314					

درجة الحرية (ن-1)=(10-1)=9 عند مستوى الدلالة (0.05)

من خلال الجدول (9) اعلاه يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للعينات ومعنوية الفروق للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة اذ نجد الوسط الحسابي لاختبار السرعة لانتقالية للاختبار القبلي (5.80) و الانحراف المعياري (0.764) حيث نجد وسطها الحسابي وانحرافها المعياري في الاختبار البعدي (5.70) و(0.440) كما نجد قيمة (T) المحسوبة للعينات (4.545) اما قيمة مستوى دلالة للاختبار نجدها (0.001) وهي اصغر من (0.05) مما يشير الى الفروق المعنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والصالح لاختبار البعدي .

اما قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لتحمل القوة في الاختبار القبلي نجدة (12.300) و (3.497) اما قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي نجدة (13.700) و (3.560) حيث نجد قيمة (T) المحسوبة (-3.280) اما قيمة مستوى الدلالة في اختبار تحمل القوة نجدة (0.010) عند مستوى دلالة (0.05) مما يشير الى وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لتحمل القوة والصالح الاختبار البعدي.

حيث نجد الوسط الحسابي والانحراف المعياري للقدرة العضلية كما يلي في الاختبار القبلي (2.070) و (0.394) اما قيمة الوسط والانحراف المعياري نجدة في الاختبار البعدي للقدرة العضلية (2.220) و (0.314) حيث نجد قيمة (T) المحسوبة (-4.341) اما قيمة مستوى الدلالة الاختبار القدرة العضلية نجدة كما يلي (0.044) عند مستوى دلالة (0.05) مما يشير الى وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للقدرة العضلية ولصالح الاختبار البعدي

4-2-1 مناقشة نتائج القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية :

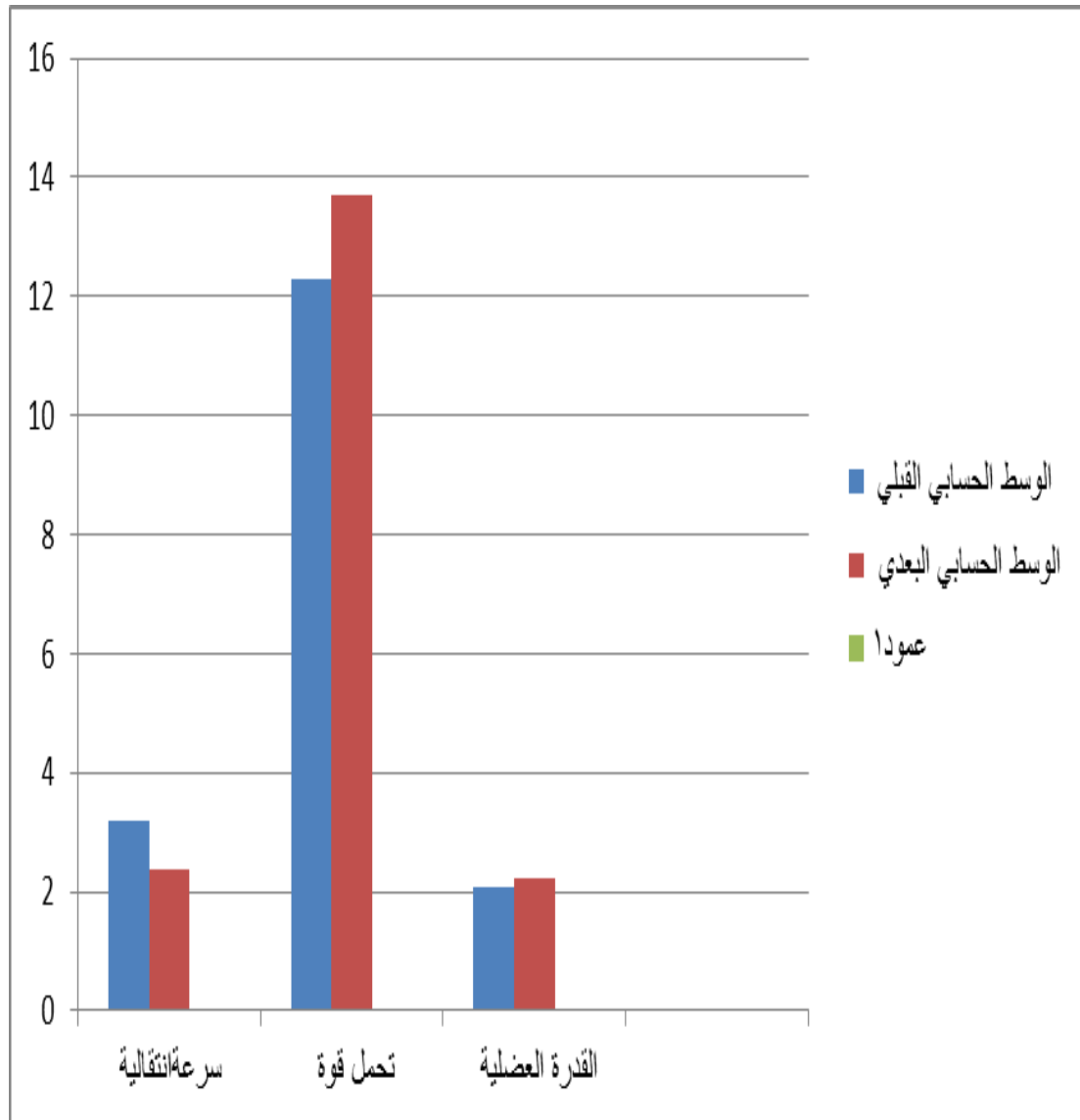
ويعزو الباحث ان النتائج قد اظهرت معنوية الفروق الى التدريب المستمر والمتواصل من قبل المدرب وفق خطة ميدانية تؤثر ايجابا في تحسن الاداء بنسبة محدودة لدى لاعبين - تنس كرة القدم الشباب وهذا ما اكده فوزي الخصري بأن " ممارسة التمرينات الرياضية بشكل منتظم تؤثر كثيرا على رفع مستوى طاقة الجسم (1) .

بالإضافة الى ما تقدم فإن تدريبات البلايومترك "تعد من الأساليب التدريبية المميزة لتطوير القدرة العضلية"⁽²⁾ وان القوة السريعة "هي خاصية بدنية تتكون من عنصر القوة والسرعة وأنها تتميز

(1) فوزي الخصري : الطب الرياضي والياقة البدنية ، ط1 ، لبنان ، دار العلوم العربية ، 1997 ، ص7.

(2) www.net.fit.co.uk.plyometrics.2002-2003.

بالارتباط المتبادل لمستويات مختلفة لكل من خصائص القوة والسرعة وتتماشى مع طبيعة الأداء المهاري في النشاط الممارس وحتى نستطيع أن نطور القدرة العضلية لابد من الاهتمام بتنمية عنصرى القوة والسرعة" (1).



الشكل (12)

يوضح الاوساط الحسابية القبلية والبعدي في المتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة

(1) مهدي كاظم علي: اثر استخدام أساليب تمارين البلايومترك في تنمية القوة السريعة وانجاز الوثبة الثلاثية ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1999، ص28.

3-4 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الخاصة في المهارات
الاساسية وتحليلها ومناقشتها

الجدول (10)

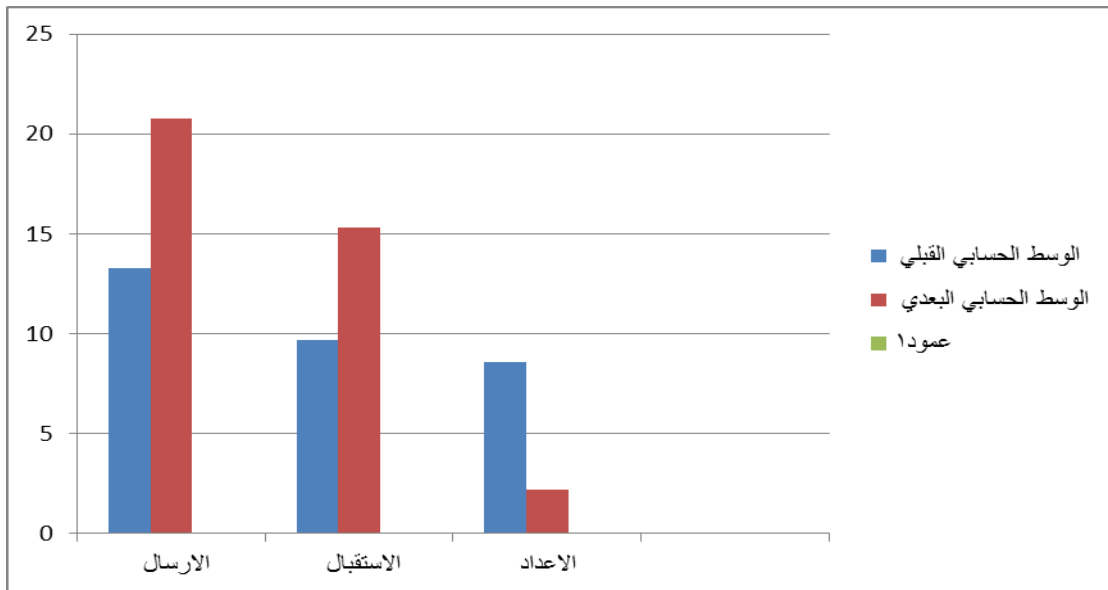
عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الخاصة في المهارات الاساسية
وتحليلها ومناقشتها

Sig	مستوى المعنوية	قيمة (T) المحسوبة	ع-ف-	ف-	ع	س	الاختبار	وحدة القياس	المتغيرات
0.05	0.000	11.77	0.637	7.500	1.828	13.300	القبلي	درجة	الارسال
					0.788	20.800	البعدي		
0.05	0.000	7.483	0.748	5.600	2.110	9.700	القبلي	درجة	الاستقبال
					0.674	15.300	البعدي		
0.05	0.000	13.619	0.477	6.500	1.430	8.600	القبلي	درجة	الاعداد
					0.738	15.100	البعدي		

اما المتغيرات المهارية حيث نجد الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمهارة الارسال في
الاختبار القبلي نجدة كما يلي (13.300) و (1.828) اما قيمة الوسط الحسابي والانحراف
المعياري للاختبار البعدي نجدة (20.800) و (0.788) حيث نجد قيمة (T) المحسوبة
(11.777) اما قيمة مستوى الدلالة للاختبار الارسال نجدة (0.000) عند مستوى دلالة (0.05)
مما يشير الى وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة الارسال بتتنس - كرة القدم
والصالح للاختبار البعدي .

اما مهارة الاستقبال نجد وسطها الحسابي وبتنصاف معياري للاختبار القبلي (9.700) و (2.110) اما للاختبار البعدي نجد الوسط الحسابي وبتنصاف المعايي كما يلي (15.300) و(0.674) حيث نجد قيمة (T) المحسوبة (7.483) اما قيمة مستوى الدلالة للاختبار الاستقبال نجدة (0.000) عند مستوى دلالة (0.05) مما يشير الى وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة الاستقبال ولصالح الاختبار البعدي .

كذلك مهارة الاعداد بتنس - كرة القدم قد بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (8.600) وبتنصاف معياري بلغ (1.429) اما الوسط الحسابي وبتنصاف المعايي للاختبار البعدي كما يلي (15.1000) و (0.737) اما قيمة (T) المحسوبة (13.619) اما مستوى الدلالة للاختبار الاعداد بلغ (0.000) عند مستوى دلالة (0.05) مما يشير الى وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة الاعداد للمجموعة التجريبية ولصالحا للاختبار البعدي.



الشكل (13)

يوضح الالوساط الحسابية القبلية والبعدي في متغيرات المهارات الالاساسية للمجموعة التجريبية

4-4 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة الخاصة في

المهارات الأساسية وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (11)

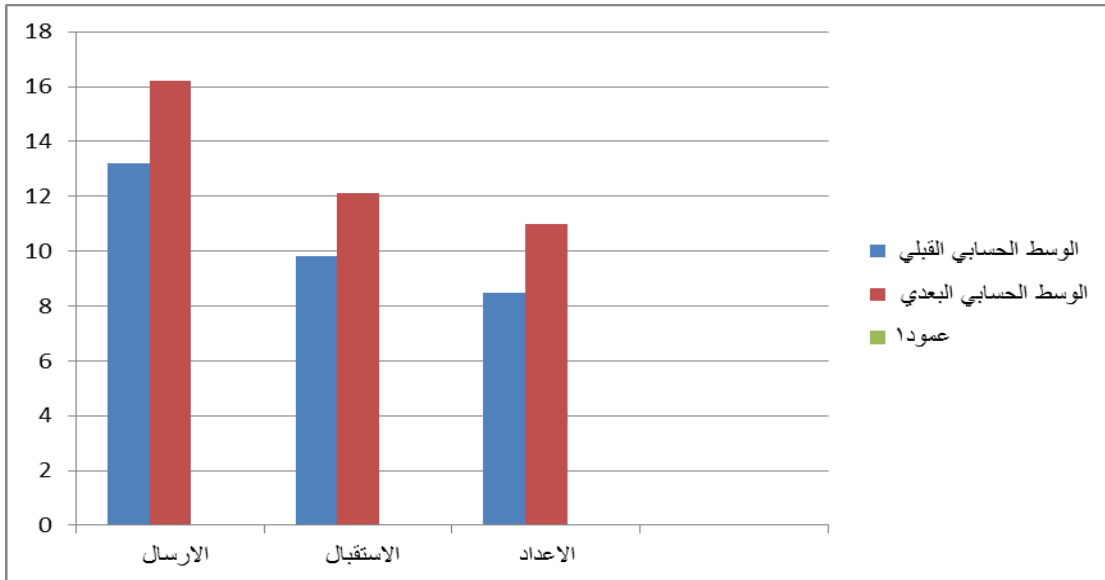
عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة الخاصة في المهارات الأساسية

المتغير	الاختبار	س	ع	ف ⁻	ع ف ⁻	قيمة (T) المحسوبة	مستوى المعنوية	sig
الارسال	القبلي	13.200	1.873	3.000	0.699	4.160-	0.002	0.05
	البعدي	16.200	1.229					
الاستقبال	القبلي	9.800	2.149	2.300	0.650	3.535	0.006	0.05
	البعدي	12.100	0.737					
الاعداد	القبلي	8.500	1.433	2.500	0.601	4.291-	0.002	0.05

اما المتغيرات المهارية حيث نجد الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمهارة الارسال في الاختبار القبلي نجدة كما يلي (13.200) و (1.873) اما قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي نجدة (16.200) و (1.229) حيث نجد قيمة (T) المحسوبة (4.160-) اما قيمة مستوى الدلالة للاختبار الارسال نجدة (0.002) عند مستوى دلالة (0.05) مما يشير الى وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة الارسال بتتس - كرة القدم والصالح الاختبار البعدي .

اما مهارة الاستقبال نجد وسطها الحسابي وانحراف معياري للاختبار القبلي (9.800) و (2.149) اما للاختبار البعدي نجد الوسط الحسابي وانحراف المعياري كما يلي (12.100) و (0.737) حيث نجد قيمة (T) المحسوبة (7.483) اما قيمة مستوى الدلالة للاختبار الاستقبال نجدة (3.535) عند مستوى دلالة (0.006) مما يشير الى وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارة الاستقبال ولصالح الاختبار البعدي .

كذلك مهارة الاعداد بتنس - كرة القدم قد بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (8.500) وانحراف معياري بلغ (1.433) اما الوسط الحسابي وانحراف المعياري للاختبار البعدي كما يلي (11.000) و (0.942) اما قيمة (T) المحسوبة (-4.291) اما مستوى الدلالة للاختبار الاعداد بلغ (0.002) عند مستوى دلالة (0.05) مما يشير الى وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة الاعداد للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي.



الشكل (14)

يوضح الاوساط الحسابية القبلية والبعدي في متغيرات المهارات الاساسية للمجموعة الضابطة

5-4 عرض وتحليل ومناقشة الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

في متغيرات القدرات البدنية.

جدول (12)

يبين الاختبارات البعدية بين لمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية

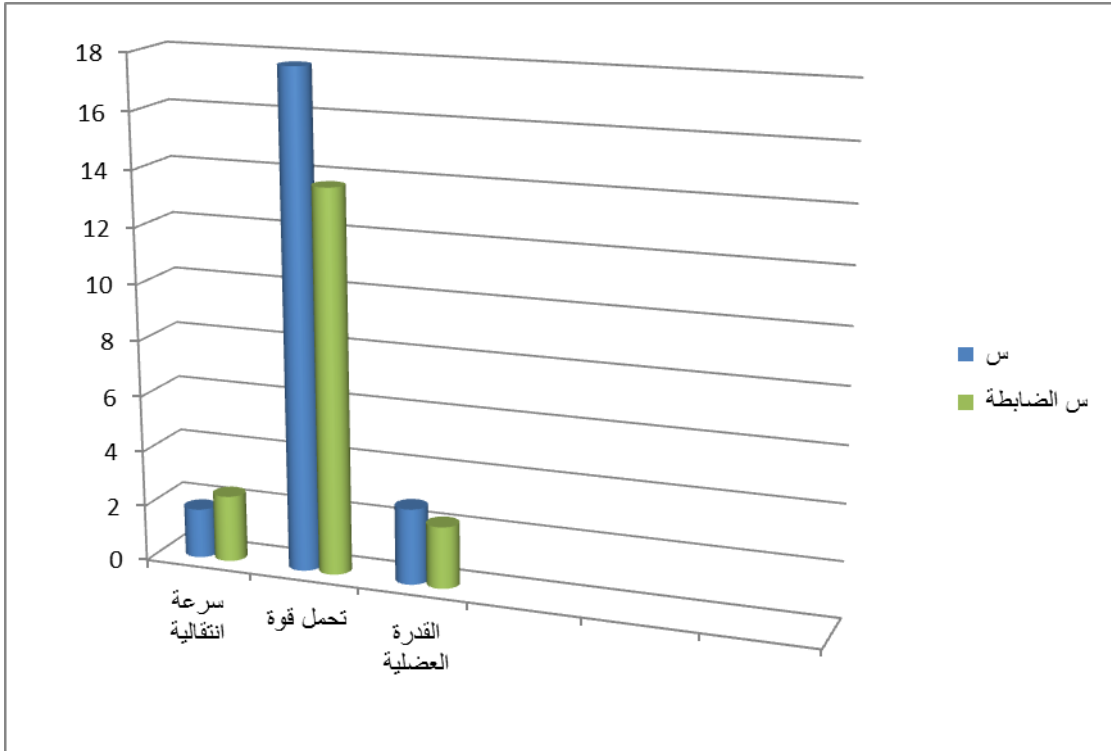
sig	مستوى الدلالة	T قيمة المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
0.05	0.013	-2.765	0.440	5.70	0.542	3.90	سرعة الانتقالية
0.05	0.017	2.630	3.560	13.700	3.233	17.700	تحمل قوة
0.05	0.002	3.535	0.314	2.220	0.324	2.725	القدرة العضلية

الجدول (12) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين البحث

من خلال الجدول (12) اعلاه يبين هناك اختلاف بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى الدلالة ومعنوية الفرق للاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة اذ نجد ان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للسرعة الانتقالية للمجموعة التجريبية على التوالي (3.90) و (0.542) كما جاءت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة على التوالي (5.70) و (0.440) وكانت قيمة (T) المحسوبة للعينات المستقلة فقد بلغت (-2.765) عند مستوى دلالة (0.013) وهذا يدل على هناك فروق معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة والصالح لاعبي المجموعة التجريبية .

بينما قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى الدلالة ومعنوية الفروق للاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة اذ نجد ان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لتحمل القوة للمجموعة التجريبية على التوالي (17.700) و (3.233) كما جاءت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة على التوالي (13.700) و (3.560) وكانت قيمة (T) المحسوبة للعينات المستقلة فقد بلغت (2.630) عند مستوى دلالة (0.017) وهذا يدل على هناك فروق معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة والصالح لاعبي المجموعة التجريبية .

كذلك قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى الدلالة ومعنوية الفروق للاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة اذ نجد ان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للقدرة العضلية للمجموعة التجريبية على التوالي (2.725) و (0.324) كما جاءت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة على التوالي (2.220) و (0.314) وكانت قيمة (T) المحسوبة للعينات المستقلة فقد بلغت (3.535) عند مستوى دلالة (0.002) وهذا يدل على هناك فروق معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة والصالح لاعبي المجموعة التجريبية .



يوضح الشكل (15)

الاطراف الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية للاختبار البعدي

4-6 عرض وتحليل ومناقشة الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

في متغيرات المهارات الاساسية.

جدول (13)

يبين الاختبارات البعدية بين لمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات الاساسية

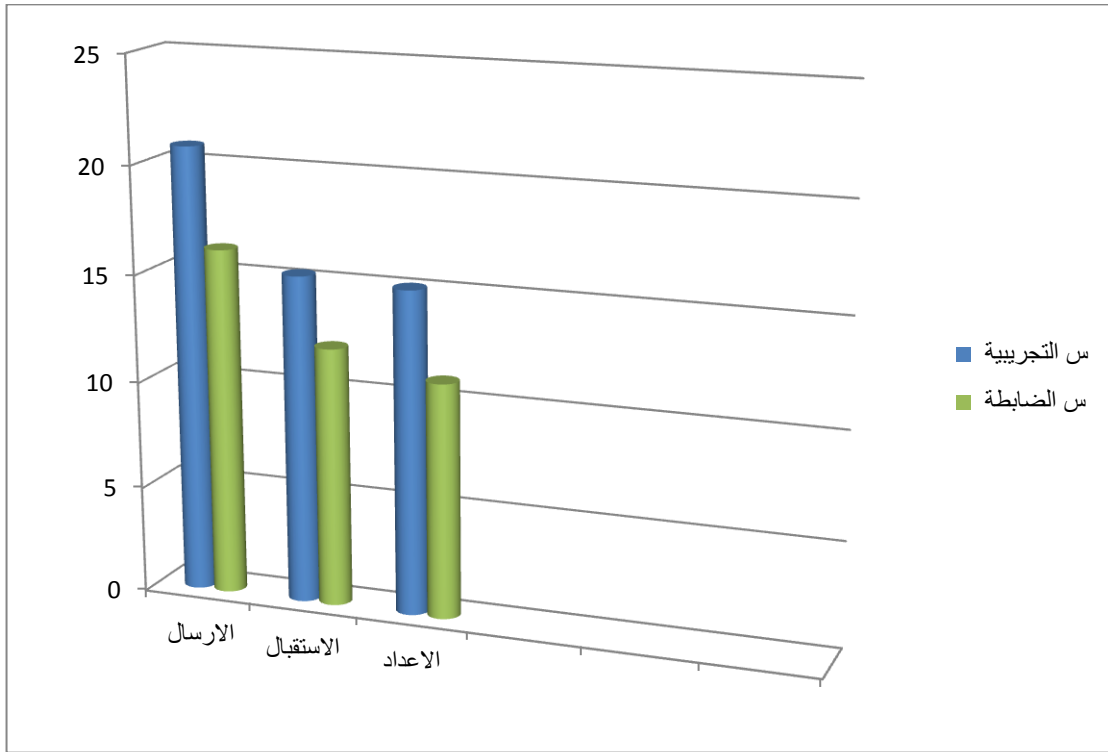
sig	مستوى الدلالة	T قيمة المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
0.05	0.000	9.959	1.229	16.200	0.788	20.800	الارسال
0.05	0.000	10.119	0.737	12.100	0.674	15.300	الاستقبال
0.05	0.000	10.830	0.942	11.000	0.737	15.100	الاعداد

قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى الدلالة ومعنوية الفروق للاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة اذ نجد ان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمهارة الارسال بتنس- كرة القدم للمجموعة التجريبية على التوالي (20.800) و (0.788) كما جاءت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة على التوالي (16.200) و (1.229) وكانت قيمة (T) المحسوبة للعينات المستقلة فقد بلغت (9.959) عند مستوى دلالة (0.000) وهذا يدل على هناك فروق معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة والصالح لاعبي المجموعة التجريبية .

كذلك قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى الدلالة ومعنوية الفروق للاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة اذ نجد ان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمهارة الاستقبال بتنس- كرة القدم للمجموعة التجريبية على التوالي (15.300) و (0.674) كما جاءت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة على التوالي (12.100) و (0.737) وكانت قيمة (T) المحسوبة للعينات المستقلة فقد بلغت (10.119) عند مستوى دلالة (0.000) وهذا يدل على هناك فروق معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة والصالح لاعبي المجموعة التجريبية .

لقد ظهرت قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى الدلالة ومعنوية الفروق للاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة اذ نجد ان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمهارة الاعداد بتنس- كرة القدم للمجموعة التجريبية على التوالي (15.1000) و (0.737) كما جاءت قيمة الوسط الحسابي والانحراف

المعياري للمجموعة الضابطة على التوالي (11.000) و (0.942) وكانت قيمة (T) المحسوبة للعينات المستقلة فقد بلغت (10.830) عند مستوى دلالة (0.000) وهذا يدل على هناك فروق معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة والصالح لاعبي المجموعة التجريبية .



يوضح الشكل (16)

الاطراف الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المهارات الاساسية للاختبار البعدي

4-6-1 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات

البدنية والمهارات الاساسية

ان هذا التطور والفروق المعنوية التي ظهرت من خلال النتائج للاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية يعود إلى استمرار العينة في التدريب بشكل منتظم وهذا بالتأكيد يساعد على تطوير المهارات الاساسية والقدرات البدنية وبعد هذا الأمر من مبادئ التدريب الرياضي الذي يعمل

على تحسين القدرات ومستوي الأداء المهاري بشكل متساوي . كما ان سبب التحسن الذي حصل في الجانب البدني والمهاري لدى عينة البحث التجريبية هو لاستخدام تدريبات البلايومترك حيث أسهم بشكل فعال في تحسين القدرة والسرعة الانتقالية وهذا بدوره ادى الى التحسن في الأداء المهاري وبالتالي تحقيق النتائج التي بينت لنا ظهور فروق معنوية بين الاختبارين بالإضافة إلى كون تمرينات البلايومترك تقوم فيها العضلات المستهدفة بالانقباض المركزي ولامركزي من اجل تنمية القدرة العضلية للأطراف السفلى للجسم وهذا ادى الى ظهور الاثر الايجابي في الأداء المهاري (1).

ومن خلال ملاحظة النتائج نرى ان المجموعة التجريبية قد تطورت بشكل افضل من المجموعة الضابطة ويرجع ذلك الى الشدة المستخدمة في الوحدات التدريبية والتي كانت عالية التي استخدمها الباحث للتأثير على مستوى اداء اللاعبين ، حيث ان اتقان مثل هكذا مهارات يتطلب عند ادائها جهد بدني عال يكون على اللاعبين خلال المباراة مما دعا الباحث الى زيادة الشدة للمحاولة من الاقتراب لمستوى المباريات وبالتالي الى المستوى العالي وهذا يتفق مع ما جاء به (مفتي ابراهيم 2001) ان تطوير بعض المهارات لا يتم الا من خلال الشدة العالية لطبيعة ادائها واتقانها للمباراة (2)، كذلك يعزو الباحث هذا التطور الى طبيعة البرنامج التدريبي المستخدم والمتمثل في اداء تدريبات الانتقال والقفز والحجل بين الحواجز بين الحواجز حيث يؤكد (willim,2002) ان التدريب المركب اصبح يمارس على نطاق واسع في المجال الرياضي وذلك لكونه تدريبا استراتيجيا يدمج كل من تدريبات الانتقال وتدريب البلايومترك واصبح يوصى به في

(1) حافظ خباط وآخرون: اثر التدريبات البلايومترية في تنمية القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية للأطراف السفلية وتحسين المستوى الرقمي وفي الوثب الطويل لدى طالبات معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة جامعة عبد الحميد مهدي فسنتينه 2 ، مجلة العلوم الإنسانية، 2018، ص55.

(2) مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث ، ط2 ، القاهرة ، 2001 ، ص 56.

تحسين القدرة العضلية وتحقيق الانجاز الرياضي" (1) ويدعم ذلك ايضا ما ذكره (وليام ايبين واخرون 2000) "ان التدريب المركب يعد من افضل الاساليب التدريبية المستخدمة لتنمية وتطوير القدرة الانفجارية وغيرها من القدرات ، لأنه يتم من خلالها الجمع بين فوائد تدريبات المقاومة (الاثقال) ذات الشدة العالية مع تدريبات التصادم (البلايومترك)" (2) كما يضيف (عبد الرحمن زاهر، 2000) "ان التدريب المركب هو اسلوب من الاساليب التدريبية يتم فيها الدمج بين مميزات التدريب التقليدي بالأتقال ومميزات التدريب البلايومترك ويتيح الفرصة لإمكانية الاداء البدني بكفاءة وقدرة عالية تناسب الاسلوب الذي يتم في المنافسات الرياضية" (3).

(1)Willim eben;complex training, abrief ,review, jornal of sport science and medicine,2002,p42-46 .

(2) Ebben,watts, Jensen, black : emy and kinetic analysis of complex training exercises variables ، 2000، p,243.

(3) عبد الرحمن عبد الحميد زهرو: فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، مركز الكتاب للطباعة والنشر ، القاهرة ، 2000، ص 247.

الفصل الخامس

5- الاستنتاجات و التوصيات

5-1 الاستنتاجات

5-2 التوصيات

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

في اطار النتائج التي اظهرتها هذه الدراسة توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية:

- 1- ان للتمرينات المركبة تأثير افضل من الاسلوب التقليدي في تطوير المتغيرات البدنية والمهارات الاساسية قيد الدراسة لدى لاعبي تنس - كرة القدم الشباب.
- 2- استخدام التمرينات المركبة خلال فترة الاعداد الخاص له الاثر الايجابي فعال في تطوير المهارات الاساسية لدى لاعبي تنس كرة القدم .
- 3- ان استخدام التمرين المركب له دور في رفع مستوى القدرة العضلية للرجلين لدى لاعبي تنس - كرة القدم
- 4- التمرينات المركبة قد طور المتغيرات البدنية لدى عينة البحث.

5-2 التوصيات:

في اطار النتائج التي تم التوصل اليها وضع الباحث عدة توصيات وكما يأتي:

- 1- التأكيد على استخدام التمرينات المركبة كأسلوب فاعل لتطوير المتغيرات البدنية وتعميمه على لاعبي الاندية والمنتخبات في العراق في لعبة تنس - كرة القدم .
- 2- التأكيد على استخدام التمرينات المركبة في تطوير المتغيرات البدنية لفاعليتها.
- 3- استخدام اسلوب التمرينات المركبة في الاعداد البدني والبدني المهاري الشامل في لعبة تنس - كرة القدم واستبدال الاساليب التقليدية في تدريب تنس-كرة القدم .
- 4- الاهتمام من قبل العاملين في مجال اللعبة والتدريب ببناء برامج تدريبية بأسلوب التمرينات المركبة وتوزيعها بشكل مدروس للاستفادة منها

5- التأكيد على دراسة بعض المتغيرات الخاصة بتنس القدم من قبل الباحثين مثل سرعة

الاستجابة الحركية وسرعة اداء والرشاقة والمرونة والتوافق



1- المصادر العربية

2- المصادر الاجنبى

1-المصادر العربية:

- ❖ القران الكريم
- ❖ الاتحاد العراقي تنس كرة القدم : قوانين تنس كرة القدم ، 2017.
- ❖ الاتحاد العراقي لتنس كرة القدم : قوانين تنس كرة القدم ، ط1، 2018.
- ❖ احمد يوسف متعب الحسنوي : مهارات التدريب الرياضي ،ب. ط، بابل ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، 2014.
- ❖ أسعد لازم: تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية كمؤشر لانتقاء ناشئي كرة القدم في العراق بأعمار (15-16) سنة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2004.
- ❖ اشرف محمود: الاعداد البدني والأحماء في التدريب الرياضي ، ط 1، دار المحيط الى الخليج والتوزيع، 2016.
- ❖ أمر الله احمد البساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، القاهرة ، مطبعة الانتصار، 1999 ، 1998.
- ❖ أمر الله احمد البساطي: التدريب والأعداد البدني في كرة القدم، الإسكندرية، مطبعة دار المعارف، 1995.
- ❖ أميم سلمان مهدي العبيدي : استخدام التدريب المركب لعضلات الاطراف السفلى وأثرة في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبات كرة القدم، بحث منشور ، المجلة الرياضية المعاصرة، العدد الخامس عشر ، المجلد العاشر ، 2010.
- ❖ بسطويسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، ط1، القاهرة ، دارالفكر العربي ، 1999.
- ❖ بسطويسي احمد وعباس احمد : طرائق التدريس في مجال التربية الرياضية ، بغداد ، مطابع جامعة الموصل ، 1984.
- ❖ بلحسن الأسود ومحمد مرزوق : الأعداد الكامل للاعب كرة اليد ،الاتحاد العربي لكرة اليد ، 1988.
- ❖ حافظ خباط وآخرون: اثر التدريبات البلايومترية في تنمية القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية للأطرف السفلية وتحسين المستوى الرقمي وفي الوثب الطويل لدى طالبات معهد علوم

- وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة جامعة عبد الحميد مهدي فسنطينه 2 ، مجلة العلوم الإنسانية، 2018.
- ❖ حسام الدين، طلحة وآخرون: " الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي (القوة - القدرة - عمل القوة - المرونة) 300 تمرين مصور، ط1، مركز الكتاب للنشر، 1997.
- ❖ حمدي احمد وياسر عبد العظيم : التدريب الرياضي افكار ونظريات ،جامعة الزقازيق ، الزقازيق، 1999.
- ❖ حنفي محمود ابراهيم : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، القاهرة ،دار الفكر العربي ، 1994.
- ❖ حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في التدريب ، ب . ط ، الكويت ،دار الكتب الحديث .
- ❖ خالد تميم الحاج: اساسيات التدريب الرياضي ،الطبعة الاولى، الجنادرية للنشر والتوزيع ، المملكة الاردنية الهاشمية، 2017.
- ❖ ذو الفقار الطيب : محاضرة المرحلة الرابعة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة العين ، 2022.
- ❖ ريسان خريبط : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، ط1 ، دار الشروق ، عمان ، 1997.
- ❖ ريسان خريبط مجيد : مناهج البحث في التربية الرياضية ، ط1، الموصل ، مطابع جامعة الموصل ، 1998.
- ❖ سامي الصفار وآخرون : كرة القدم ، ط1، بغداد ، مطبعة وزارة التربية ، 1992.
- ❖ سليمان علي حسن: المدخل الى التدريب الرياضي ، ط1، الموصل، ب ط، 1983.
- ❖ السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي وتدريب وفسولوجيا القوة، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 1997.
- ❖ طالب زينل حسين : تأثير تمارين خاصة وفقا لتحليل المباريات في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين تنس كرة القدم الشباب ، اطروحة دكتوراه ، جامعة الموصل ، 2022.
- ❖ طلحة حسام الدين واخرون : الموسوعة العلمية للتدريب الرياضي ، القوة ، القدرة ، التحمل ، المرونة ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1996.

- ❖ عبد الرحمن عبد الحميد زهرو: فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، مركز الكتاب للطباعة والنشر ، القاهرة ، 2000.
- ❖ عبد العزيز النمر ،مدحت صالح : كرة سلة -تدريب - تعلم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997.
- ❖ عبد العزيز النمر ونيرمان الخطيب : الأعداد البدني والتدريب بالأثقال لناشئين قبل مرحلة البلوغ ، القاهرة، الاساتذة للنشر والتوزيع ، 2000.
- ❖ عبد الكريم فرحان :اسس ومبادئ تعليم وتدريب ،بغداد ، ب ط ، مطبعة جعفر العصامي ، 2015.
- ❖ عبد الله الكندري، ومحمد احمد: _مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية والعلوم الاسلامية، ط2 ، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، 1999.
- ❖ عبد المعطي محمد عساف وآخرون. التطورات المنهجية وعملية البحث العلمي. ط1. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع، 2002.
- ❖ عبد المنعم احمد جاسم الجنابي: أساسيات القياس و الاختبار في التربية الرياضية ،ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 2018.
- ❖ عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين : مبادئ علم التدريب الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1988.
- ❖ عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي، الموصل: مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1987.
- ❖ عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات . تطبيقات ، ط 9 ، الإسكندرية ، 1999 .
- ❖ عقيل الكاتب :كرة طائرة مرحلة الرابعة، التدريب والخطط الجماعية والياقة البدنية، جامعة بغداد، 1980.
- ❖ علاء ابراهيم الغريبي : تأثير منهج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب المركب في بعض القدرات البدنية والنشاط الكهربائي لاهم العضلات العاملة في قوة التصويب للاعبين كرة اليد الشباب ، جامعة ديالى ، رسالة ماجستير، 2012.
- ❖ علي سلوم جواد الحكيم: الاختبارات والاحصاء في المجال الرياضي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة القادسية، 2004.

- ❖ عماد الدين عباس أبو زيد : التخطيط والأسس العلمية لبناء وأعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات-تطبيقات) ، ط1، القاهرة ، منشأة المعارف، 2005.
- ❖ غازي صالح محمود ،هاشم ياسر حسن : كرة القدم ، التدريب المهاري، ط1،عمان ،مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2013.
- ❖ فاطمة عبد مالح وآخرون : التدريب الرياضي ، ط1، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ،2011.
- ❖ فوزي الخضري : الطب الرياضي والياقة البدنية ، لبنان ، دار العلوم العربية ، 1997.
- ❖ قاسم حسن المندلأوي ومحمود عبد الله: التدريب الرياضي والأرقام القياسية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987.
- ❖ قاسم حسن حسين : تعلم قواعد اللياقة البدنية ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998.
- ❖ قاسم حسن حسين وآخرون :الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، الموصل، مطابع لتعليم العالي، 1990، ص107.
- ❖ قاسم حسن حسين: علم التدريب بالاعمار المختلفة، ط1 ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1980.
- ❖ قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة ، عمان ، 1998.
- ❖ قيس ناجي عبد الجبار ، بسطويسي أحمد : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، ط1 ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1987.
- ❖ كمال جميل الرضي: التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرون، ط2، عمان، الجامعة الأردنية، 2004.
- ❖ كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين: الياقة البدنية ومكوناتها ، 3ط ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997.
- ❖ كيرد هارد كارل،(ترجمة) صادق فرج: رفع الأثقال، بغداد، أوفسيت للتحريم، 1976.
- ❖ ليث ابراهيم جاسم : التدريب الرياضي _ ، العراق ، مطبعة جامعة ديالى ، 2010 .
- ❖ ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط3 ،مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005.

- ❖ محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط11 ، دار المعارف ، 1990.
- ❖ محمد حسن علاوي ، محمد نصير الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط1، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1979.
- ❖ محمد رضا إبراهيم: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط1: بغداد، مكتب الفضلي، 2008.
- ❖ محمد رضا إبراهيم: التطبيق الميداني، النظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط2، بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، 2009.
- ❖ محمد صبحي حسانين ، احمد كسري معاني : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998.
- ❖ محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ح1، ط3، مصر، دار الفكر العربي، 1995.
- ❖ محمد عبده الوحش ومفتي إبراهيم: أساسيات كرة القدم، ط1 القاهرة ،دار علم المعرفة، 1994.
- ❖ محمد نصر الدين رضوان :الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية الرياضية، القاهرة ، دار الفكر العربي، 2003
- ❖ مراد محمد مسعود : التدريب البدني الشامل والكامل ،شبكة لأنترنت ، الجزائر .
- ❖ مفتي أبراهيم : تدريب الرياضي الحديث تخطيط و تطبيق و قيادة ،طبعة الثانية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001.
- ❖ مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث ، ط2 ، القاهرة ، 2001 .
- ❖ مفتي ابراهيم حمادة : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998.
- ❖ مفتي ابراهيم حمادة : بناء فريق كرة القدم ، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- ❖ مهدي كاظم علي :اثر استخدام أساليب تمارين البلايومترك في تنمية القوة السريعة وانجاز الوثبة الثلاثية ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1999.
- ❖ موفق مجيد مولى : التدريب المركب بكرة القدم ، موسوعة التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية ، 2010.

- ❖ مي الرضوان :علم التدريب الرياضي لسنة الثالثة الفصل الثاني، وزارة التعليم العالي جامعة حماء ، سوريا ، 2020.
- ❖ ميس محمود سلمان : تقييم مستوى أداء أهم المهارات الأساسية لناشني تنس كرة القدم، رسالة ماجستير ،جامعة بغداد ، سنة 2019.
- ❖ ناهدة عبد زيد الدليمي ، حمودي محمود الرماحي : تدريبات البليومتر ك ذو القدرة العالية ، ط1، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والنشر، 2017.
- ❖ ناهدة عبد زيد الدليمي : مفاهيم في التربية الحركية ، ط1 ، بيروت ، دار الكتب العلمية ، 2011 .
- ❖ نبيلة احمد عبد الرحمن و سلوى عز الدين فكري : منظومة التدريب الرياضي (فلسفية - تعليمية - نفسية - فسيولوجية - بايو ميكانيكية - ادارية) ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003.
- ❖ نزار الطالب ومحمود السامرائي: مبادئ الإحصاء في الإختبارات البدنية والرياضية، جامعة الموصل، مؤسسة الكتب للطباعة والنشر، 1981
- ❖ نوال مهدي العبيدي واخرون : التدريب الرياضي ، بغداد ، دار الأرقم للطباعة ، 2009.
- ❖ هارة ترجمة عبد علي نصيف :اصول التدريب ، جامعة بغداد ، مديرية دار الكتب ، 1990.
- ❖ هدى اليازجي : مقرر الاعداد البدني السنة الأولى ، وزارة التعليم جامعة البعث كلية التربية الرياضية .
- ❖ هيثم صالح عبد الجواد : محاضرة التدريبات المهاريه المركبة وتأثيرها على تطوير القدرات العقلية للاعبي كرة القدم، العراق 26، 2020 .
- ❖ واثق شاكر محمود سلمان ،تأثير تمرينات خاصة في تحسين بعض القدرات الحركية وتعلم المهارات الأساسية للاعبي تنس كرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة ديالى ، 2021.
- ❖ وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988.

❖ وسام حامد عباس : تأثير برنامج تعليمي وفق انموذج (4MAT) في اليقظة الذهنية وتعلم بعض المهارات الأساسية للاعبين تنس كرة القدم بأعمار (13-15) سنة ، رسالة ماجستير ، جامعة كربلاء، 2022.

2-المصادر الأجنبية:

- ❖ Davis,B,et-al, **physical education and the study of sport** : USA,Humankintices,2000.
- ❖ Ebben,watts, Jensen, black : emy and kinetic analysis of complex training exercises variables,2000.
- ❖ F-PAVLÍK, V .,MARŠÁLEK, M: Nohejbal. Vyd. Druhé, doplněné vydání. Praha: Grada Publishing,a .s., 2010. ISBN 978- 80-247-3490
- ❖ Gloday and others: **Methodology of Training**,Meskaw,34, 1980. Ian Taylor with David Vear : Taylor on hockey, first published, Greater House , London,1998.
- ❖ Kris E.&Richard W. ,**Essentials of Research methods in health physical education exercise science and recreation** , 3ed , USA ,Wellers Kluwer,2008
- ❖ Lee E.Brown, **Strength training national strength and conditioning association** : (USA,Human kinetics, 2007).
- ❖ Stehlik, V NOHEJAL: **Metodicka Prirucka Protrenery Vydano vlastnimi salami Leden**,2005.
- ❖ Syd hoar: the A.z . Of judo :**published by upon book** , ltd .447 High road ,London. N/2 oaf, England,1994.

-
- ❖ Willim ebben;complex training, abrief ,review, jornal of sport science and medicine,2002.
 - ❖ Winona State University; Complex Training Basics (www.winona.edu/.../s-c-complex_training_descripti .
 - ❖ [www- ar.m.wikipedia.org](http://www-ar.m.wikipedia.org).
 - ❖ www.net.fit.co.uk.plyometrics.2002-2003.



ملحق (1)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ميسان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / الماجستير

استمارة استبيان

حول تحديد أهم القدرات البدنية واختباراتها المرتبطة بتطوير المهارات الأساسية للعبة تنس -
كرة القدم.

السيد الخبير.....المحترم

تحية طيبة.....

يروم الباحث إجراء البحث الموسوم :

- (تأثير تمارين مركبة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين تنس -

كرة القدم)

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال البحث العلمي وعلم التدريب الرياضي يرجى
من سيادتكم تحديد أهم القدرات البدنية المرتبطة بأداء المهارات الأساسية للاعبين تنس - كرة
القدم.

ولكم جزيل الشكر والتقدير والاحترام

ملاحظة:

- تعبر الدرجة (صفر) عن اقل درجة والدرجة (10) هي أعلى درجة لاختيار القدرة البدنية .

- من الممكن إضافة أي قدرة بدنية لم يرد ذكرها في الاستمارة .

الاسم الثلاثي:

اللقب العلمي:

الاختصاص:

مكان العمل:

التوقيع :

طالب الماجستير

سعد جاسم محمد

التاريخ :

الدرجة حسب الأهمية											القدرات البدنية	ت
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	صفر		
											الرشاقة	1
											المرونة	2
											الدقة	3
											التوازن	4
											التوافق	5
											القدرة الانفجارية	6
											القدرة العضلية	7
											سرعة الاستجابة الحركية	8
											السرعة الحركية	9
											السرعة الانتقالية	10
											تحمل السرعة	11
											تحمل القوة	12
											تحمل الاداء	13

غير ملائم	ملائم	الاختبارات	ت
		اختبار تحمل القوة للرجلين	1
		اختبار الوثب العريض من الثبات	2
		اختبار عدو 20 متر والبدء من 30م	3

ملاحظات :

ملحق (2)

السادة الخبراء الذين اخذت اراءهم لتحديد أهم القدرات البدنية واختبارتها المرتبطة بتطوير المهارات الأساسية للعبة تنس - كرة القدم.

مكان العمل	الاختصاص	اسم الخبير	ت
جامعة ذي قار/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	فلسجة التدريب	أ.د صادق يوسف محمد	1
جامعة المثنى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	اختبارات وقياس	أ.د محمد مطر عراق	2
جامعة البصرة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي/ كرة قدم	أ.د عبد علي جعفر محمد	3
جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي / كرة قدم	أ.د عقيل حسن فالح	4
جامعة البصرة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي	أ.د ماجد علي موسى	5
جامعة ميسان /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب / سلة	أ.د احمد عبد الائمة كاظم	6
جامعة المثنى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	فلسجه تدريب/قدم	أ.د عقيل مسلم عبد الحسين	7
جامعة ميسان /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب / كرة قدم	أ.م.د ضياء سالم حافظ	8
جامعة ميسان /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	اصابات	أ.م.د عدنان راضي فرج	9
جامعة ميسان /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب معاقين / ساحة وميدان	أ.م.د مصطفى سلطان حسين	10
جامعة المثنى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي/كرة القدم	أ.م.د خالد عودة كشييش	11
جامعة المثنى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب / كرة قدم	أ.م.د كامل مليوخ حسين	12
مديرية تربية كربلاء	تدريب / تنس - كرة قدم	أ.م.د طالب زينل حسين	13
جامعة المثنى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	فلسجه /جمناستك	أ.م.د سندس برهان	14
جامعة ذي قار/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب / كرة قدم صالات	م.د رزاق حسين عودة	15

ملحق (3)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ميسان
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات العليا / الماجستير

استمارة استبيان

حول تحديد أهم المهارات الأساسية واختبارتها للعبة تنس - كرة القدم

السيد الخبير.....المحترم

تحية طيبة

يروم الباحث إجراء البحث الموسوم :

(تأثير تمارين مركبة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين تنس

- كرة القدم)

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال كرة القدم وعلوم التربية الرياضية لذا يرجى من سيادتكم تحديد أهم المهارات الأساسية للاعبين تنس - كرة القدم.

ولكم جزيل الشكر والتقدير

ملاحظة:

- تعبر الدرجة (صفر) عن اقل درجة والدرجة (10) هي أعلى درجة لاختيار المهارات الأساسية.

- من الممكن إضافة أي ملاحظات تذكر من قبلكم.

الاسم الثلاثي:

اللقب العلمي:

الاختصاص:

مكان العمل:

التوقيع:

التاريخ:

طالب الماجستير

سعد جاسم محمد

الدرجة حسب الأهمية											المهارات الأساسية للعبة تنس - كرة القدم	ت
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	صفر		
											الإرسال • بمشط القدم	1
											• الإرسال الساحق	
											الكبس 1- العالي • بباطن القدم	2
											• بكعب القدم	
											• الخطاف	
											• بمشط القدم	
											• المقصية	
											• المطرقة	
											• تسارع	
											• بأصبع القدم	
											2- المنخفض • بكعب القدم	
											• بباطن القدم	
											• بالرأس	
											• قطع الكرة	
											الإعداد • بباطن القدم	3
											• بالرأس	
											• بمشط القدم	

											الصد • الجانبي	4
											• المستقيم	
											• من القفز	
											الاستقبال	5
											• بالصدر	
											• بباطن القدم	
											• بالرأس	
											اللعب الميداني	6
											• نصف طائرة	
											• اللعب بالجسم	
											• اللعب بالرأس	

ت	الاختبارات	ملائم	غير ملائم
1	اختبار (ميس) لمهارة الارسال ببتس كرة القدم		
2	قياس دقة الاستقبال بباطن اللقدم		
3	اختبار (ميس) لمهارة الاعداد ببتس كرة القدم		

الملاحظات

ملحق (4)

السادة الخبراء الذين اخذت اراءهم حول تحديد أهم المهارات الأساسية واختباراتها للعبة تنس
- كرة القدم

ت	الاسماء	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د رحيم عطية الجنابي	اختبارات وقياس/كرة قدم	جامعة ميسان /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د محمد مطر عراك	اختبارات وقياس	جامعة المثنى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.د عبد علي جعفر محمد	تدريب رياضي / كرة قدم	جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.د عقيل حسن فالح	تدريب رياضي / كرة قدم	جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	أ.د أمين خزل عبد	فسلجه تدريب/كرة قدم	جامعة ذي قار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	أ.م.د مصطفى عبد الزهرة عبود	اختبارات وقياس	جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	أ.م.د حكمت عبد الستار علوان	تدريب / قدم	جامعة ذي قار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	أ.م.د ضياء سالم حافظ	تدريب / كرة قدم	جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	أ.م.د نور حاتم الحداد	اختبارات وقياس	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
10	أ.م.د حيدر مجيد شويح	طرائق تدريس/كرة قدم	جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
11	أ.م.د خالد عودة كشيح	تدريب رياضي /كرة القدم	جامعة المثنى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
12	أ.م.د كامل مليوخ حسين	تدريب / كرة قدم	جامعة المثنى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مديرية تربية كربلاء	تدريب / تنس - كرة قدم	أ.م.د طالب زينل حسين	13
جامعة المثنى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	فسلجه / جمناستك	أ.م.د سندس برهان	14
جامعة ذي قار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب / كرة قدم صالات	أ.م.د رزاق حسين عودة	15

ملحق (5)

فريق العمل المساعد

مكان العمل	الاختصاص	الاسماء	ت
رئيس اتحاد تنس _ كرة القدم فرع ذي قار	طرائق تدرس /قدم	أ.م.د عبد الحسين محسن الجزباني	1
مديرية تربية ذي قار	تدريب/ سلة	م. د علي حميد الحميداوي	2
مديرية تربية ذي قار	مدرس	م.م عمر جابر خيون	2
مديرية تربية ذي قار	مدرس	مؤيد صالح مهدي	3
وزارة الشباب والرياضة	بكالوريوس	محمّد ابراهيم الوائلي	4
مديرية تربية ذي قار	مدرس	ضياء لطيف خضير	5
مصور	بكالوريوس /اعلام	حازم محمد سلمان	6
جامعة المثنى /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	طالب ماجستير	مهدي صالح عباس	7

ملحق (6)

قائمة السادة الخبراء والمختصون الذين تم مقابلتهم

مكان العمل	نوع المقابلة	الاختصاص	الاسماء	ت
جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	حضورية	اختبارات وقياس	أ.د رحيم عطية الجنابي	1
جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	حضورية	تدريب / كرة طائرة	أ.د محمد صبيح الساعدي	2
جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	حضورية	تدريب / كرة قدم	أ.د علي حسن فليح	3
جامعة ذي قار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	حضورية	فسلجه تدريب / قدم	أ. د صادق يوسف محمد	4
رئيس اتحاد تنس _ كرة القدم فرع ذي قار	حضورية	طرائق تدريس / كرة القدم	أ.م.د عبد الحسين محسن الجيزاني	5
مديرية تربية كربلاء	حضورية	تدريب / تنس -كرة القدم	أ.م.د طالب زينل حسين	6
رئيس الاتحاد العراقي لتنس - كرة القدم	هاتفيا	تدريب	م. د صفاء صاحب نايف	7
الاتحاد العراقي لتنس - كرة القدم	هاتفيا	مدرب	عماد حسن عبد الرحيم	8
رئيس اتحاد تنس - كرة القدم فرع كربلاء	حضوريا	حكم دولي	اياذ محسن الحسناوي	9
الاتحاد العراقي لتنس - كرة القدم	حضوريا	حكم دولي	عباس حسن مرعي	10
الاتحاد الفرعي لتنس - كرة القدم كربلاء	حضوريا	حكم دولي	احمد حسن الفتلاوي	11
رئيس لجنة الحكام لتنس - كرة القدم الاتحاد العراقي تنس - كرة القدم	حضوريا	حكم دولي	عباس عبد الكريم	12
الاتحاد العراقي لتنس - كرة القدم	حضوريا	محاضر دولي نائب رئيس الاتحاد	اسعد الساعدي	13
الاتحاد الفرعي لتنس - كرة القدم فرع ذي قار	حضوريا	بكلوريوس تربية رياضية مدرب	صبار السابر	14

ملحق رقم (7)

تسهيل مهمة

Ministry of Higher Education and
Scientific Research
UNIVERSITY OF MISAN
COLLEGE OF PHYSICAL EDUCATION
AND SPORT SCIENCE



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ميسان
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
وحدة الدراسات العليا



العدد / ٤٢٤
التاريخ / ٤ / ١٢ / ٢٠٢٢

الس / الاتحاد الفرعي لتنس - كرة القدم في ذي قار

م / تسهيل مهمة

تحية طيبة...٠٠٠

يرجى تسهيل مهمة طالب الماجستير (سعد جاسم محمد) أحد طلبة الدراسات العليا في كليتنا لغرض
إكمال إجراءات بحثه الموسوم ((تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب المركب في تطوير بعض
القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين تنس - كرة القدم)).

شاكرين تعاونكم معنا خدمة للمسيرة العلمية مع التقدير

أ.م.د. حسن غالي مھاوي

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

٤ / ١٢ / ٢٠٢٢

نسخة منه إلى:

- ❖ مكتب السيد العميد... للتفضل بالاطلاع مع التقدير
- ❖ مكتب السيد معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا ... لغرض اعلاء مع التقدير
- ❖ الدراسات العليا ... للحفظ مع الاوليات مع التقدير
- ❖ الصادرة



ملحق (8)

تمرينات القوة

- 1- القفز بكلتا الرجلين للأعلى مع التأكد على ضم الرجلين للصدر مع تكرارها لعدة مرات.
- 2- الجلوس على الكرسي المائل قليلا الى الخلف ودفع الثقل بكلتا القدمين
- 3- سناد بار حديدي مع ثقل على الظهر والصعود الجانبي على المسطبة بارتفاع 30سم للجانب الايمن والايسر .
- 4- القفز الجانبي على الحواجز (10 حواجز) بارتفاع 50 سم والمسافة بين حاجز واخر 50سم
- 5- من وضع الوقوف _ مسك الكرة بالرجلين _ القفز لقفذ الكرة خلفا .
- 6- مرجحة الساقين من وضع الاستلقاء مع وضع وزن (2كغم) في كل ساق
- 7- الركض الى جهة اليسار اربع خطوات ثم القفز اماما والهبوط مع ثني الركبتين ثم الركض الى جهة اليمين اربع خطوات ثم القفز والهبوط .
- 8- الوقوف الجانبي بوضع القرفصاء ثم الحركة للأمام بثني الركبتين .
- 9- الوقوف الجانبي بوضع القرفصاء ثم الحركة للأمام بثني الركبتين.
- 10- الوقوف بوضع القرفصاء مع تقاطع الرجلين ثم النهوض ورفع كلتا اليدين للأعلى .
- 11- الوقوف فتحا مع وضع البار الحديدي على الكتفين ثم الهبوط فتحا بوضع القرفصاء .
- 12- المشي بالمكان مع وضع البار الحديدي على الكتفين .
- 13- الوقوف فتحا ثم الوثب بالقدمين معا بوضع البار الحديدي على الكتفين .
- 14- الوقوف فتحا بوضع نصف القرفصاء ثم الوثب بالقدمين معا بوضع البار الحديدي على الكتفين .
- 15- التبادل بالصعود على الصندوق بكلتا الرجلين مع وضع البار الحديدي على الكتفين .
- 16- القفز بالقدمين معا مع رفع وخفض البار الحديدي بوزن 15كغم .
- 17- دفع الوزن بثني ومد الرجلين .
- 18- القفز الجانبي من وضع البداية القفز الى للأعلى من فوق الشاخص الى الجانب الأخر ثم القفز الى الجهة الاخرى وهكذا مع سحب الركبتين الى الأعلى .
- 19- وضع اليدين على الرقبة والقفز بكلتا الرجلين على المسطبة ثم الارض ثم المسطبة .
- 20- نصف دبني مع رفع بمشط القدم الى الأعلى.

- 21- الجلوس على الكرسي المائل قليلاً الى الخلف ودفن الثقل بكلتا القدمين .
- 22- اخذ وضع ثني الركبتين مع مسك الثقل ومن ثم ثني الركبتين وبعدها القفز بالثقل للأعلى.
- 23- اسناد البار على الظهر والوقوف على خشبة ارتفاعها 10 سم في منطقة الكعبين ثم ثني ومد الساقين للنصف .
- 24- اسناد البار على الظهر والوقوف على خشبة ارتفاعها 10 سم والرفع بمشط القدم الى الاعلى .
- 25- اسناد بار حديدي مع ثقل على الظهر ورفع الركبتين للأعلى مع الدفع للأمام.
- 26- اسناد بار طويل اعلى الظهر ثم نصف دبني ثم مد الساقين والقفز للأعلى .
- 27- اخذ وضع ثني الركبتين مع مسك الثقل (دمبلص) ومن ثم وضع الشناو ومن ثم ثني الركبتين وبعدها القفز الى الأعلى.
- 28- القفز الجانبي على الحواجز (10 حواجز) بارتفاع 50 سم والمسافة بين حاجز واخر 50سم
- 29- من وضع الوقوف بفتح الرجلين _ الذراعان خلفا تقوس مع ثني الركبتين ورفع المشطين لمس الكعبين باليدين..
- 30- من وضع الوقوف فتحا القفز عاليا وضم الرجلين فوق الكرة .
- 31- حجل على ساق واحدة بعدها التبديل على الاخرى مع حمل (1كغم) في كل يد.
- 32- الاستلقاء فتحا على الصندوق مع ثني الرجلين مع الركبتين والقدمان تلمسا الارض .
- 33- القفز الى الجانبيين (يمين ويسار) ثم (امام وخلف) مع وضع بار على الكتفين والمسافة بعرض الكتفين بين الساقين .
- 34- نصف دبني بالقفز حيث يقفز اللاعب والبار الحديدي على الكتفين مع ملاحظة فتحة الرجلين تكون مناسبة بمستوى الصدر .
- 35- من وضع الاستلقاء على الظهر ثني ومد الساقين على الجهاز .
- 36- قفز على المدرجات بكلتا الساقين .
- 37- ركض على المدرجات صعودا ونزولا المسافة 20م .

- 38- قفز من وضع الثبات العميق .
- 39- حمل اقراص حديدية بوزن 2كغم لكل ذراع ثم الحجل على ساق واحدة ثم تبديل لمسافة 10م.
- 40- الوقوف وثني الركبتين ، حمل كرة طبية بالذراعين امام الصدر ، مد الركبتين للقفز عاليا وتهيما باستمرار لمدة (10ثا).
- 41- الوقوف ، ثني الركبتين ، حمل كرة طبية بالذراعين امام الصدر ، مد الركبتين للقفز عاليا لأقصى ارتفاع .
- 42- الوقوف ، حمل كرة طبية بالذراعين امام الصدر ، الحجل للامام بالساق الناهضة ثم بالساق الاخرى بالتبادل بين الساقين باستمرار لمدة (10ثا) لأطول مسافة .
- 43- سحب الركبتين الى الصدر بقفزات تتابعية .
- 44- القفز للامام مصحوب بالدوران الى جهة اليمين واليسار لمسافة (5)متر
- 45- القفز من فوق الحواجز بشكل فردي - بالتبادل .
- 46- حمل الزميل على الظهر والمشي لمسافة 20م.
- 47- القفز فوق مقعد ارتفاعه 40سم حيث تكون الرجلين مضمومتين والجسم يأخذ وضعية قرفصاء عند القفز لمسافة 15م.
- 48- القفز بالمكان بدا من وضعية الجلوس على الكرسي بدون وجود كرسي والعودة الى نفس الوضعية .

تمرينات البلايومترك:

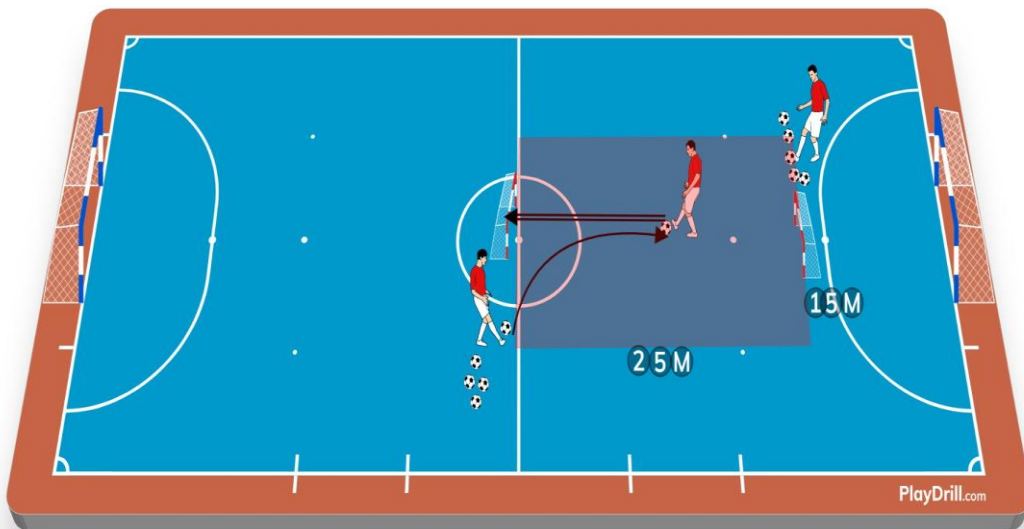
1. قفز متعاقب فوق لمخروط ، القفز والدفع الى الجانبين بعيدا الارض مع مراعاة ان يكون القفز للجانبين فوق المخروط لمدة 10 ثا .
2. القفز (10قفزات) افقية لمدة (20ثا) ثم الثبات (10ثا).
3. القفز برجل واحدة مع ثني الركبة على الصدر (10 مرات)
4. اداء ثلاث حجلات بالرجل اليمين ثم ثلاث حجلات بالرجل اليسار .
5. القفز برجل واحدة من الارض الى الصندوق وبالعكس (اربعة صناديق ارتفاعها 24سم).
6. القفز الى الصندوق ، البدء من الارض والقدمين مفتوحتين بعرض الكتفين بشكل مواجه للصندوق بعدها اتخذ وضع القرفصاء قليلا واقفز بالرجلين على الصندوق ثم الرجوع الى المكان الأولي .
7. القفز بكلا القدمين مع ضمهما الى الجسم بصورة مكررة مع سحب الركبتين للصدر .
8. من وضع الخطوة دفع الارض بالقدم الخلفية ورفع الركبة الخلفية عاليا باتجاه الصدر .
9. قفز متعاقب فوق المخروط القفز بدفع الى الجانبين بعيدا عن الارض (6-12انج الصندوق) .
10. وقوف عاليا على صندوق مواجه خط مرسوم على الارض على مسافة مناسبة ثم الهبوط على الارض فالقفز اماما عاليا ثم الحجل اماما عاليا الصعود فوق الصندوق فالهبوط على لارض برجل الارتكاز والحجل اماما عاليا بالتبادل .
11. وقوف مواجه حبال افقية على ارتفاع مناسب وعلى مسافات مناسبة وخط مرسوم على الارض على مسافة مناسبة- القفز اماما عاليا من فوق الحبال ثم رفع الركبة والحجل على الرجل الاخرى اماما وعاليا بالتبادل فوق الحبال .
12. الوقوف المواجه لخطوط مرسومة على الارض على مسافات مناسبة -القفز اماما عاليا بالتبادل والحجل اماما عاليا بالرجل الاخرى بالتبادل للرجلين .
13. وقوف مواجه لخطوط مرسومة على مسافات مناسبة -القفز اماما عاليا ثم رفع الركبة والحجل على الرجل الاخرى اماما عاليا بتبادل الرجلين .
14. القفز من فوق المقعد 4-6 قفزات متبوع بركض سريع لمسافة 20 م .

15. الصعود على الدرج (5) بيات ومن ثم الهبوط منة بزمن (10ثا).
16. القفز برجل واحدة فوق اربع موانع بارتفاع 30سم.
17. القفز العميق برجل واحدة من صندوق بارتفاع 55سم الى الارض والقفز فوق ستة وانع بارتفاع 26سم .
18. الركض بالقفز (تبادل الدفع بالرجلين باتجاه الامام).
19. القفز المزدوج بالرجلين معا من لارض الى الصندوق وبالعكس (اربع صناديق ارتفاعها 45 و41سم).
20. القفز برجل واحدة من الارض الى الصندوق وبالعكس (ثلاث صناديق ارتفاعها 30سم).
21. القفز العميق برجل واحدة من صندوق بارتفاع (55سم) الى الارض ومن ثم القفز فوق مانع واحد بارتفاع (42سم).
22. وقوف بوضع القرفصاء _ الذراعان عاليا _مد الركبتين عاليا والقفز عاليا مع خفض الذراعين اسفلا.
23. الهبوط من صندوق بارتفاع (60سم) على الارض والنهوض بسرعة الى صندوق اخر ارتفاعه 60 سم ثم القفز عاليا على الارض بالرجلين كلتيهما .
24. القفز من فوق صندوق (حاجز) ثم الارتداد فوق الصندوق الثاني مباشرة دون توقف عدد الصناديق (4) ارتفاع كل صندوق 50سم .
25. القفز بالتعاقب على جانبي مسطبة بالرجلين كلاهما ارتفاع المسطبة 40سم .
26. القفز على الموانع (عدد 5مانع) المسافة بين مانع واخر (1م) وارتفاع المانع (40سم) والقفز بشكل عمودي مع التأكد على عدم ثني الركبتين .
27. القفز العميق بالرجلين معا - الهبوط من صندوق (30سم) ومن ثم اجتياز مانع بارتفاع (40سم)المسافة بين الصندوق والمانع (130سم).
28. وضع ثقل على الكتفين وثنى الركبتين بشكل بطئ وبزاوية (90درجة)نصف دبرني.
29. الثقل على الاكتاف - مد كامل للقدم برفع الكعب من الأرض على الأمشاط مع ثني الركبتين ثم الرجوع بشكل بطئ وهكذا _ يستمر .

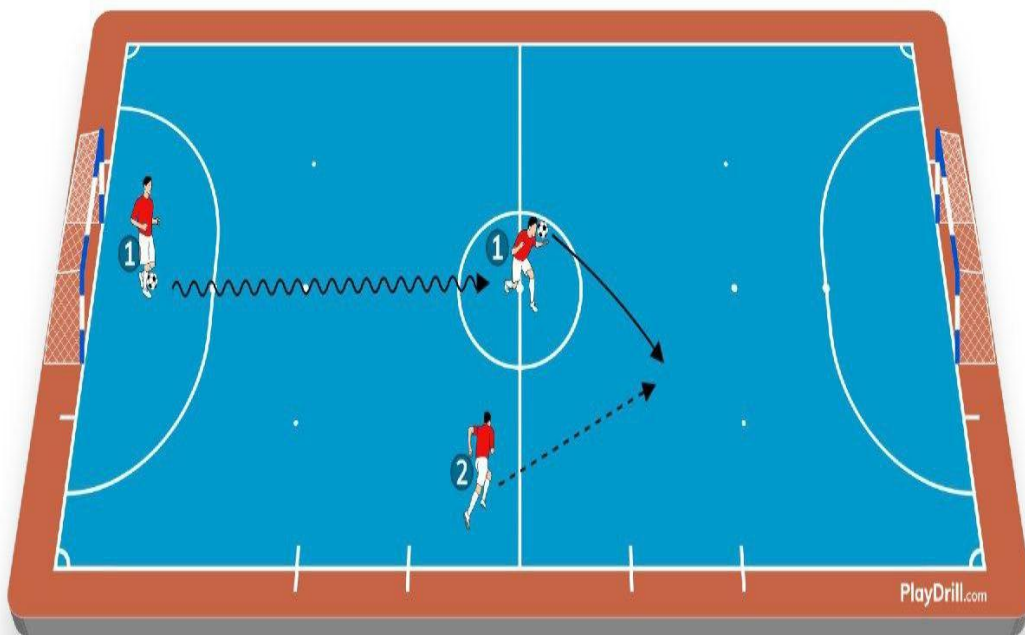
30. الحجل المتعاقب على جانبي حبل مثبت على الأرض من طرف والطرف الآخر بارتفاع (120).
31. الوقوف على بداية سطح مائل او سلم _دفع الأرض بالقدمين مع المساعدة بحركة مرجحة الذراعين .
32. القفز عاليا بالقدمين والهبوط ثم الارتداد والقفز عاليا (عدد مرات).
33. القفز عاليا من وضع القرفصاء لأعلى ما يمكن (تمرين حر).
34. الوقوف فتحا _ العصا بين القدمين _ ثني الركبتين اسفلا ومدهما عاليا للوثب العميق بين العصاتين.
35. من وضع الرقود _ نصف القرفصاء _ مـد الركبة عاليا لرفع المقعد عن الارض.
36. القفز بالرجلين على حاجز _ القيام بقفز الى الامام والخلف في نفس المكان على الحاجز .
37. القفز بالرجلين امام _ خلف _ يسار _ يمين في مكان واحد .
38. القفز العميق مع استدارة (180 درجة).
39. القفز الجانبي على الحاجز .
40. القفز بالتناوب على الصندوق .
41. القفز الى الامام عاليا (10مرات) ثم الركض السريع لمسافة (10م).
42. القفز العميق من على صندوق ارتفاعه (30سم) ..
43. القفز على 3 مقاعد سويدية (10مرات).
44. القفز برجل واحدة مع ثني الركبة على الصدر (10مرات).
45. القفز العميق من على صندوق ارتفاعه (60سم).
46. القفز بالقدمين معا والعودة الى الارض بشكل سريع .
47. القفز لأعلى ارتفاع مع لمس الركبتين للصدر مع توجيه .

التمرينات المهارية :

1. اللاعب معه (2كرة) يقوم برمي الكرة من الثبات لزميلة الذي يسيطر على الكرة بامتصاصها بالخذ ثم كتمها بجانب القدم الداخلي ثم الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي بين الشاخصين المسافة بينهما (2م) على شكل رقم (8) ثم يقوم بالتمرير على حائط صد بوجه القدم الأمامي ثم يستقبل الكرة رقم (2) لتكرار نفس الأداء مرة اخرى .
2. ثلاث لاعبين على شكل مثلث المسافة بين كل لاعب (15م) اللاعبان يشكلان قاعدة المثلث في منتصف المسافة بينهم علم _ مع كل لاعب كرة _ اللاعب الرابع يقف يمين العلم ثم يتحرك لاستلام الكرة الاتية من شمال العلم بباطن القدم ثم يردها بوجه القدم الخارجي ثم يتعد من العلم لاستقبال الكرة من الاتجاه المقابل لامتصاصها بالراس وارجاعها بالراس ثم يجري ليدور خلف العلم في اتجاه راس المثلث لاستقبال الكرة وامتصاصها بوجه القدم الامامي ويرجعها بوجه القدم الامامي .
3. مستطيل (25 م طولة) × (15م عرضة) وضع اهداف على الجانبين يقف على كل جانب لاعب مع كل منهما عدد (5كرات) لاعب وسط المستطيل يقوم بركل الكرة في الهدف الكرات تكون قطرية وتأتي من الخلف .



4. قاطرة مكونة من (5 لاعين) في احد جوانب الملعب مع كل لاعب منهم كرة _ قاطرة مواجهه على بعد (10م) تركل الكرة للاعب المقابل ليسيطر عليها ثم يجري ليقوم بركلها قبل سقوطها على الارض .
5. اللاعب (1) يلعب الكرة عاليا الى اللاعب (2) الذي يقوم بالسيطرة على الكرة بوجه القدم الامامي مع التقدم اماما ثم يرفعها على رأسه ليضربها الى اللاعب (1) مرة ثانية .
6. لاعبان المسافة بينهما (10م) يرمي احدهما الكرة لزميلة الذي يقوم بكتم الكرة بباطن القدم في نفس لحضة تغير الاتجاه جسمه في الاتجاه العكسي الذي جاءت منه الكرة حيث يجري بها بالقدمين معا ثم يقوم بركلها بأي قدم مستخدما وجه القدم الأمامي.
7. يقوم المدرب برمي الكرة اماما عاليا _ يركض اللاعب رقم (1) ويضرب الكرة برأسه لتعبر الى الساحة الاخرى متجاوزة الشبكة .
8. يقوم اللاعب بتنطيط الكرة بوجه القدم الامامي الى ان يصل الى نصف الملعب _ ثم يرفعها على رأسه مع التقدم للأمام مرة ثانية ثم يقوم بمناولتها الى الجهة الثانية من الملعب الى زميلة الذي كان يقف خلفه .



9. يقوم اللاعب بتنطيط الكرة بالقدمين والفتحين مع استخدام الصدر والرأس (6مرات) ثم الجري بالكرة مسافة (10م) ثم ارسال الكرة الى الساحة المقابلة .
10. لاعبان (1و2) يقفان امام بعضهما اللاعب (1) يقوم بتنطيط الكرة بالقدمين ثم رفعها للأعلى لضربها بالرأس للزميل الذي يستقبلها بامتصاصها بالقدم ثم يقوم بنفس الأداء .
11. يقف لاعبان بينهما مسافة (10م) بينهما الشبكة تلعب الكرة بباطن القدم بين اللاعبين عبر الشبكة _ وهكذا لبقية اللاعبين .
12. يقف لاعبان المسافة بينهما (10م) تضرب الكرة عالية فوق مانع ارتفاعه (2م) ويتم السيطرة على الكرة ثم ركلها مرة اخرى .
13. يقف لاعبان بينهما مسافة (7م) بزوية ميل يقوم احدهما برمي الكرة الى اللاعب المقابل ليسيطر عليها واللاعب الاخر بالرأس ويقوم بركلها مباشرة الى لاعب الذي أعطاه الكرة .
14. يوضع شاخصان ارتفاعهما (90سم)المسافة بينهما (1م) يمتد حبل يصل بين الطرفين العلويين اللاعب (رقم 1) يقف خلف الحبل عند الاشارة يقوم بالتنطيط بالكرة في اتجاه اللاعب (2) الذي يلعبها مباشرة بوجه القدم الامامي على ان تعبر الكرة العلمين من فوق الحبل ومعه اللاعب (1) للحاق بالكرة خلف العلمين .
15. اللاعب يحمل الكرة على احدى اليدين يقوم بالجري للأمام ثم يرميها للأعلى وهو يجري ثم يقوم بضرب الكرة بالرأس من الركض بقدم لارتقاء .
16. اللاعب رقم (1) يعمل مناولة عالية باليدين الى لاعب رقم(2) الذي يعيدها بالرأس الى اللاعب (1) ثم يستدير ليواجه اللاعب (1) الذي يحاول ارسال الكرة الى اللاعب (2) وهكذا يستمر التمرين ثم يتبادلون المراكز .
17. نفس التمرين رقم (16) مع تحريك اللاعب المناول بدل اللاعب المنفذ الذي يحتل مكانة .
18. اللاعب (1) يناول الكرة باليدين الى اللاعب (2) الذي يضربها بالرأس الى الجانب الايمن .
19. اللاعب _ (1) يعمل مناولة مرتفعة الى لاعب (2) الذي يستقبلها للجانب بعد (10 تكرارات) يتم الاستبدال فيستقبل اللاعب (1).

20. التمرين رقم (19) نفسة والكن بوجود منافس من الجانب يضغط على اللاعب المستقبل
21. التمرين رقم (20) نفسة بوجود لاعبين منافسين يضغطان على اللاعب المستقبل من الجانبين .
22. اللاعب رقم (1) يعمل مناولة للاعب (2) الذي يستقبلها بالصدر للأمام _ ثم يتم تبديل
23. اللاعب (1) يعمل مناولة الى اللاعب (2) الذي يستقبلها بالفخذ للأمام _ ويتم التبديل بين اللاعبين .
24. يقف اللاعب خلف خط الارسال ويضرب الكرة في وجه القدم بحيث تقع الكرة خلف الشبكة على شكل قوسي .
25. يقوم اللاعبون في صف على طول الخطوط الجانبية للملعب ويأخذ اللاعبون وضع الاستعداد للارسال وتنفيذ الحركة بدون كرة _ ثم ينتقلون الى الجهة الاخرى من الملعب المقابلة ويؤدون نفس المهارة .
26. يقف اللاعبون على الخطوط الجانبية للملعب ويقوم كل لاعب بتنفيذ الارسال لزميله على الخط الجانبي الاخر والذي يقوم بعملية مسك الكرة ثم القيام بعملية الارسال .
27. تنفيذ الارسال من فوق الشبكة من مسافة (6م) الى الزميل الذي يقوم بمسك الكرة ثم تنفيذ الارسال .
28. يقف اللاعب في منطقة الارسال وارسال الكرة من فوق الشبكة الى ملعب المنافس المقسم على شكل مربعات ويتم الارسال الى المربعات المرسومة .
29. يعطي اللاعب كرة ويقوم بالسيطرة عليها والاحساس بها وكلما ازداد العدد يزداد الاحساس بالكرة.
30. يقف اللاعبون على شكل صف على طول الخطوط الجانبية للملعب ويقوم كل لاعب برمي الكرة عاليا ثم يؤدي اللاعب مهارة الاعداد من فوق .
31. يقوم اللاعب بعملية السيطرة على الكرة من ملعب اللاعب نفسة ومجال (6م) ثم يقوم اللاعب بضرب الكرة (4-5) ضربات للوصول الى الشبكة والكرة في الهواء يقوم اللاعب بالكبس الجانبي ودوران الجسم على الكرة من السيطرة على عملية الكبس بحيث تقع الكرة في ملعب الخصم .

32. يقوم اللاعب بالوقوف عند خط نهاية الملعب من احدى جهاته_ يقوم اللاعب بالسيطرة على الكرة لحد وصوله الى الشبكة ثم الرجوع الى خط النهاية الذي كان واقفا فيه ثم ارسال الى الجهة الاخرى الى اللاعب الزميل الذي يقف امامه .
33. نفس التمرين رقم (32) ولكن بوضع دوائر موسوعة على الارض في الجهة الأخرى من الملعب ويقوم اللاعب بأرسال الكرة الى داخل هذه الدوائر المرقمة.
34. تكرار الضربات بباطن القدم ومقدمة القدم مع المدرب وبشكل قطري.
35. التحرك السريع للاعب الذي يقف في بداية حدود الملعب من احدى جهاته ويتحرك بسرعه الى الشاخص الموجود في منتصف الملعب والرجوع الى نقطة البداية ليقوم المدرب بمناولة الكرة اليه ويقوم اللاعب بإرجاعها الى الجهة الاخرى من الملعب.
36. يقف اللاعبون بصفين في بداية الملعب ويأخذ اللاعبون وضع التهيؤ ارسال الكرة بصورة قطرية الى الجهة الثانية من الملعب الذي يتواجد فيه زملاء.
37. نفس التمرين رقم (٢٦) اللاعب في هذا التمرين يقوم بتوجيه الكرات الى مناطقه محددة بأرقام في الجهة المقابلة من الملعب.
38. يقف اللاعب خلف خط نهاية الملعب من احدى جهتي الملعب وظهر اللاعب مواجه للشبكة وعند اشارة البدء من المدرب الذي سيقوم برمي الكرة الى اللاعب - يقوم اللاعب بالدوران السريع ومحاولة توقع مكان سقوط الكرة وضربها في حالة استطاع السيطرة عليها وارجاعها الى المدرب في الجهة الاخرى من الملعب .
39. تبادل مناولة واستلام الكرات مع الزميل على طول الملعب مع المحافظة على عدم سقوطها الى الارض .
40. التحرك السريع نحو الشاخص الذي يتم وضعة في منتصف الملعب واداء ضربة الكرة بباطن القدم للكرة التي يقوم بمناولتها المدرب للاعب ثم الدوران حول الشاخص والرجوع الى نقطة البداية وهكذا يستمر التمرين حسب الوقت المحدد.

الشهر: الأول
الأسبوع: الأول
اليوم: الجمعة

الشدة : 75%

رقم الوحدة التدريبية: 1
زمن الوحدة التدريبية: 68 دقيقة
المكان: ملعب نادي شباب الامير
التاريخ : 2022/12/2
الهدف : التدريب المركب
التدريب بدني - التدريب مهاري

الوقت الكلي	زمن الأداء والراحة	الراحة بين		المجموعات	التدريب		التمارين المستخدمة	أقسام الوحدة التدريبية
		المجموعات	تكرارات		الزمن	التكرار		
18,5 دقيقة	215ثا	15ثا	30ثا	3	50	5	تمرين رقم (1) القوة	التدريب البدني
	355ثا	15ثا	30ثا	3	40	15	تمرين رقم (2) القوة	
	240ثا	15ثا	30ثا	3	30	8	تمرين رقم (1) بلايومترك	
	300ثا	15ثا	30ثا	3	30	20	تمرين رقم (2) بلايو مترك	
30 دقيقة	450ثا	30ثا	60ثا	3	150	4	تمرين رقم (1)	التدريب المهاري
	450ثا	30ثا	60ثا	3	150	4	تمرين رقم (2)	
	450ثا	30ثا	60ثا	3	150	4	تمرين رقم (3)	
	450ثا	30ثا	60ثا	3	150	4	تمرين رقم (4)	

القسم الرئيسي
التدريب المركب

الشهر: الأول
الأسبوع: الأول
اليوم: الأحد

الشدة : 75%

رقم الوحدة التدريبية: 2
زمن الوحدة التدريبية: 69 دقيقة
المكان: ملعب نادي شباب الامير
التاريخ: 2022/12/4
الهدف: التدريب المركب
التدريب بدني - التدريب مهاري

الوقت الكلي	زمن الأداء والراحة	الراحة بين		المجموعات	التدريبي الاجم		التمارين المستخدمة	أقسام الوحدة التدريبية		
		المجموعات	تكرارات		الزمن	التكرار		التدريب البدني	التدريب المركب	القسم الرئيسي
19 دقيقة	215ثا	15ثا	30ثا	3	50 ثا	5	تمرين رقم (3) القوة			
	240ثا	15ثا	30ثا	3	30ثا	8	تمرين رقم (4) القوة			
	255ثا	15ثا	30ثا	3	40ثا	15	تمرين رقم (3) بلايومترك			
	300ثا	15ثا	30ثا	3	30ثا	20	تمرين رقم (4) بلايو مترك			
30 دقيقة	450ثا	30ثا	60ثا	3	150ثا	4	تمرين رقم (5)	التدريب المهاري	التدريب المركب	القسم الرئيسي
	450ثا	30ثا	60ثا	3	150ثا	4	تمرين رقم (6)			
	450ثا	30ثا	60ثا	3	150ثا	4	تمرين رقم (7)			
	450ثا	30ثا	60ثا	3	150ثا	4	تمرين رقم (8)			

الشهر: الأول
الأسبوع: الأول
اليوم: الاربعاء

رقم الوحدة التدريبية: 3
زمن الوحدة التدريبية: 80 دقيقة
المكان: ملعب نادي شباب الامير
التاريخ: 2022/12/7
الهدف: التدريب المركب
التدريب بدني - التدريب مهاري

الشدة: 75%

الوقت الكلي	زمن الأداء والراحة	الراحة بين		المجموعات	التدريب		التمارين المستخدمة	أقسام الوحدة التدريبية		
		المجموعات	تكرارات		الزمن	التكرار		التدريب البدني	التدريب المركب	القسم الرئيسي
30 دقيقة	450ثا	15ثا	30ثا	4	30ثا	20	تمرين رقم (5) القوة			
	460ثا	15ثا	30ثا	4	40ثا	20	تمرين رقم (6) القوة			
	450ثا	15ثا	30ثا	4	30ثا	20	تمرين رقم (5) بلايومترك			
	460ثا	15ثا	30ثا	4	40ثا	20	تمرين رقم (6) بلايو مترك			
30 دقيقة	450ثا	30ثا	60ثا	3	150ثا	4	تمرين رقم (9)	التدريب المهاري	التدريب المركب	القسم الرئيسي
	450ثا	30ثا	60ثا	3	150ثا	4	تمرين رقم (10)			
	450ثا	30ثا	60ثا	3	150ثا	4	تمرين رقم (11)			
	450ثا	30ثا	60ثا	3	150ثا	4	تمرين رقم (12)			

الشهر: الأول
الأسبوع: الثاني
اليوم: الجمعة

الشدة : 80%

رقم الوحدة التدريبية: 4
زمن الوحدة التدريبية: 70 دقيقة
المكان: ملعب نادي شباب الامير
التاريخ : 2022/12/9
الهدف :التدريب المركب
التدريب بدني - التدريب مهاري

الوقت الكلي	زمن الأداء والراحة		الراحة بين		المجموعات	التدريبي		التمارين المستخدمة	أقسام الوحدة التدريبية	
						الجمع	التكرار			
	تكرارات	المجموعات	الزمن	التكرار						
16 دقيقة	215ثا	20ثا	30ثا	3	40ثا	6	تمرين رقم (7) القوة	التدريب البدني	التدريب المركب	القسم الرئيسي
	240ثا	20ثا	30ثا	3	30ثا	6	تمرين رقم (8) القوة			
	250ثا	20ثا	30ثا	3	40ثا	6	تمرين رقم (7) بلايومترك			
	240ثا	20ثا	30ثا	3	30ثا	6	تمرين رقم (8) بلايو مترك			
34 دقيقة	510ثا	40ثا	60ثا	4	150ثا	3	تمرين رقم (13)	التدريب المهاري	التدريب المركب	القسم الرئيسي
	510ثا	40ثا	60ثا	4	150ثا	3	تمرين رقم (14)			
	510ثا	40ثا	60ثا	4	150ثا	3	تمرين رقم (15)			
	510ثا	40ثا	60ثا	4	150ثا	3	تمرين رقم (16)			

الشهر: الأول
الأسبوع: الثاني
اليوم: الأحد

الشدة : 80%

رقم الوحدة التدريبية: 5
زمن الوحدة التدريبية: 63 دقيقة
المكان: ملعب نادي شباب الامير
التاريخ : 2022/12/11
الهدف : التدريب المركب
التدريب بدني - التدريب مهاري

الوقت الكلي	زمن الأداء والراحة	الراحة بين		المجموعات	التدريبي الاجم		التمارين المستخدمة	أقسام الوحدة التدريبية		
		المجموعات	تكرارات		الزمن	التكرار		التدريب البدني	التدريب المركب	القسم الرئيسي
17 دقيقة	260ثا	20ثا	30ثا	3	50 ثا	6	تمرين رقم (9) القوة			
	260ثا	20ثا	30ثا	3	50ثا	6	تمرين رقم (10) القوة			
	250ثا	20ثا	30ثا	3	40ثا	6	تمرين رقم (9) بلايومترك			
	260ثا	20ثا	30ثا	3	50ثا	6	تمرين رقم (10) بلايو مترك			
26 دقيقة	390ثا	40ثا	40ثا	4	150ثا	2	تمرين رقم (17)	التدريب المهاري	التدريب المركب	القسم الرئيسي
	390ثا	40ثا	40ثا	4	150ثا	2	تمرين رقم (18)			
	390ثا	40ثا	40ثا	4	150ثا	2	تمرين رقم (19)			
	390ثا	40ثا	40ثا	4	150ثا	2	تمرين رقم (20)			

الشهر: الأول
الأسبوع: الثاني
اليوم: الأربعاء

الشدة : 80%

رقم الوحدة التدريبية: 6
زمن الوحدة التدريبية: 69,5 دقيقة
المكان: ملعب نادي شباب الامير
التاريخ: 2022/12/14
الهدف : تدريب المركب
التدريب بدني - التدريب مهاري

الوقت الكلي	زمن الأداء والراحة	الراحة بين		المجموعات	التدريب		التمارين المستخدمة	أقسام الوحدة التدريبية				
		المجموعات	تكرارات		الجم	التكرار		الزمن				
15,5 دقيقة	240ثا	20ثا	30ثا	3	50	5	تمرين رقم (11) القوة	التدريب البدني	التدريب المركب	القسم الرئيسي		
	230ثا	20ثا	30ثا	3	40	5	تمرين رقم (12) القوة					
	240ثا	20ثا	30ثا	3	50	5	تمرين رقم (11) بلايومترك					
	230ثا	20ثا	30ثا	3	40	5	تمرين رقم (12) بلايو مترك					
34 دقيقة	510ثا	40ثا	60ثا	4	150	2	تمرين رقم (21)	التدريب المهاري	التدريب المركب	القسم الرئيسي		
	510ثا	40ثا	60ثا	4	150	2	تمرين رقم (22)					
	510ثا	40ثا	60ثا	4	150	2	تمرين رقم (23)					
	510ثا	40ثا	60ثا	4	150	2	تمرين رقم (24)					

الشهر: الأول
الأسبوع: الثالث
اليوم: الجمعة

الشدة : 85%

رقم الوحدة التدريبية: 7
زمن الوحدة التدريبية: 62 دقيقة
المكان: ملعب نادي شباب الامير
التاريخ : 2022/12/16
الهدف : تدريب المركب
التدريب بدني - التدريب مهاري

الوقت الكلي	زمن الأداء والراحة	الراحة بين		المجموعات	التدريب		التمارين المستخدمة	أقسام الوحدة التدريبية		
		المجموعات	تكرارات		الجم	التكرار		التدريب البدني	التدريب المركب	القسم الرئيسي
16 دقيقة	240ثا	10ثا	30ثا	4	40	8	تمرين رقم (13) القوة			
	240ثا	10ثا	30ثا	4	40	8	تمرين رقم (14) القوة			
	240ثا	10ثا	30ثا	4	40	8	تمرين رقم (13) بلايومترك			
	240ثا	10ثا	30ثا	4	40	8	تمرين رقم (14) بلايو مترك			
26 دقيقة	290ثا	30ثا	60ثا	3	150	2	تمرين رقم (25)	التدريب المهاري	التدريب المركب	القسم الرئيسي
	290ثا	30ثا	60ثا	3	150	2	تمرين رقم (26)			
	290ثا	30ثا	60ثا	3	150	2	تمرين رقم (27)			
	290ثا	30ثا	60ثا	3	150	2	تمرين رقم (28)			

الشهر: الأول

الأسبوع: الثالث

اليوم: الأحد

الشدة : 85%

رقم الوحدة التدريبية: 8

زمن الوحدة التدريبية: 66 دقيقة

المكان: ملعب نادي :شباب الامير

التاريخ : 2022/12/18

الهدف : التدريب المركب

التدريب بدني - التدريب مهاري

الوقت الكلي	زمن الأداء والراحة	الراحة بين		المجموعات	التدريب الجم		التمارين المستخدمة	أقسام الوحدة التدريبية
		المجموعات	تكرارات		التكرار	الزمن		
20 دقيقة	300ثا	15ثا	30ثا	5	30 ثا	8	تمرين رقم (15) القوة	التدريب البدني
	300ثا	15ثا	30ثا	5	30ثا	8	تمرين رقم (16) القوة	
	300ثا	15ثا	30ثا	5	30ثا	8	تمرين رقم (15) بلايومترك	
	300ثا	15ثا	30ثا	5	30ثا	8	تمرين رقم (16) بلايو مترك	
26 دقيقة	390ثا	30ثا	60ثا	3	150ثا	2	تمرين رقم (29)	التدريب المركب
	290ثا	30ثا	60ثا	3	150ثا	2	تمرين رقم (30)	
	290ثا	30ثا	60ثا	3	150ثا	2	تمرين رقم (31)	
	290ثا	30ثا	60ثا	3	150ثا	2	تمرين رقم (32)	

الشهر: الأول
الأسبوع: الثالث
اليوم: الاربعاء

الشدة : 85%

رقم الوحدة التدريبية: 9
زمن الوحدة التدريبية: 66 دقيقة
المكان: ملعب نادي :شباب الامير
التاريخ : 2022 /12 /21
الهدف : التدريب المركب
التدريب بدني - التدريب مهاري

الوقت الكلي	زمن الأداء والراحة	الراحة بين		المجموعات	التدريب الجم		التمارين المستخدمة	أقسام الوحدة التدريبية
		المجموعات	تكرارات		الزمن	التكرار		
20 دقيقة	300ثا	15ثا	30ثا	5	30 ثا	8	تمرين رقم (17) القوة	التدريب البدني
	300ثا	15ثا	30ثا	5	30ثا	8	تمرين رقم (18) القوة	
	300ثا	15ثا	30ثا	5	30ثا	8	تمرين رقم (17) بلايومترك	
	300ثا	15ثا	30ثا	5	30ثا	8	تمرين رقم (18) بلايو مترك	
26 دقيقة	390ثا	40ثا	40ثا	4	150ثا	2	تمرين رقم (33)	التدريب المهاري
	390ثا	40ثا	40ثا	4	150ثا	2	تمرين رقم (34)	
	390ثا	40ثا	40ثا	4	150ثا	2	تمرين رقم (35)	
	390ثا	40ثا	40ثا	4	150ثا	2	تمرين رقم (36)	

التدريب المركب
القسم الرئيسي

الشهر: الأول
الأسبوع: الرابع
اليوم: الجمعة
الشدة: 80%

رقم الوحدة التدريبية: 10
زمن الوحدة التدريبية: 70,5 دقيقة
المكان: ملعب نادي: شباب الامير
الثلاثاء: 2022 / 12 / 23
الهدف: التدريب المركب
التدريب بدني - التدريب مهاري

الوقت الكلي	زمن الأداء والراحة	الراحة بين		المجموعات	التدريبي الجم		التمارين المستخدمة	أقسام الوحدة التدريبية		
		المجموعات	تكرارات		الزمن	التكرار		التدريب البدني	التدريب المركب	القسم الرئيسي
16,5 دقيقة	250ثا	20ثا	30ثا	3	40ثا	6	تمرين رقم (19) القوة			
	240ثا	20ثا	30ثا	3	40ثا	6	تمرين رقم (20) القوة			
	250ثا	20ثا	30ثا	3	40ثا	6	تمرين رقم (19) بلايومترك			
	240ثا	20ثا	30ثا	3	40ثا	6	تمرين رقم (20) بلايو مترك			
34 دقيقة	510ثا	40ثا	60ثا	4	150ثا	3	تمرين رقم (37)	التدريب المهاري		
	510ثا	40ثا	60ثا	4	150ثا	3	تمرين رقم (38)			
	510ثا	40ثا	60ثا	4	150ثا	3	تمرين رقم (39)			
	510ثا	40ثا	60ثا	4	150ثا	3	تمرين رقم (40)			

الشهر: الأول
الأسبوع: الرابع
اليوم: الاحد

الشدة : 80%

رقم الوحدة التدريبية: 11
زمن الوحدة التدريبية: 67 دقيقة
المكان: ملعب نادي :شباب الامير
التاريخ : 2022/12/25
الهدف : التدريب المركب
التدريب بدني - التدريب مهاري

الوقت الكلي	زمن الأداء والراحة	الراحة بين		المجموعات	التدريب الجم		التمارين المستخدمة	أقسام الوحدة التدريبية		
		تكرارات	المجموعات		الزمن	التكرار		التدريب البدني	التدريب المركب	القسم الرئيسي
17 دقيقة	260ثا	20ثا	30ثا	3	50ثا	6	تمرين رقم (21) القوة			
	260ثا	20ثا	30ثا	3	50ثا	6	تمرين رقم (22) القوة			
	250ثا	20ثا	30ثا	3	40ثا	6	تمرين رقم (21) بلايومترك			
	260ثا	20ثا	30ثا	3	50ثا	6	تمرين رقم (22) بلايو مترك			
30 دقيقة	450ثا	30ثا	60ثا	3	150ثا	4	تمرين رقم (1)			
	450ثا	30ثا	60ثا	3	150ثا	4	تمرين رقم (2)			
	450ثا	30ثا	60ثا	3	150ثا	4	تمرين رقم (3)			
	450ثا	30ثا	60ثا	3	150ثا	4	تمرين رقم (4)			

الشهر: الأول
الأسبوع: الرابع
اليوم: الاربعاء

الشدة : 80%

رقم الوحدة التدريبية: 12
زمن الوحدة التدريبية: 66 دقيقة
المكان: ملعب نادي :شباب الامير
التاريخ : 2022/12/28
الهدف : التدريب المركب
التدريب بدني - التدريب مهاري

الوقت الكلي	زمن الأداء والراحة	الراحة بين		المجموعات	التدريبي الاجم		التمارين المستخدمة	أقسام الوحدة التدريبية		
		المجموعات	تكرارات		التكرار	الزمن		التدريب البدني	التدريب المركب	القسم الرئيسي
16 دقيقة	250ثا	20ثا	30ثا	3	40ثا	6	تمرين رقم (23) القوة			
	240ثا	20ثا	30ثا	3	30ثا	6	تمرين رقم (24) القوة			
	250ثا	20ثا	30ثا	3	40ثا	6	تمرين رقم (23) بلايومترك			
	240ثا	20ثا	30ثا	3	30ثا	6	تمرين رقم (24) بلايومترك			
30 دقيقة	450ثا	30ثا	60ثا	3	150ثا	4	تمرين رقم (5)			
	450ثا	30ثا	60ثا	3	150ثا	4	تمرين رقم (6)			
	450ثا	30ثا	60ثا	3	150ثا	4	تمرين رقم (7)			
	450ثا	30ثا	60ثا	3	150ثا	4	تمرين رقم (8)			

الشهر: الثاني
الأسبوع: الأول
اليوم: السبت
الشدة : 85%

رقم الوحدة التدريبية: 13
زمن الوحدة التدريبية: 70 دقيقة
المكان: ملعب نادي شباب الامير
التاريخ: 1: 2022/12/3
الهدف : التدريب المركب
التدريب بدني - التدريب مهاري

الوقت الكلي	زمن الأداء والراحة	الراحة بين		المجموعات	التدريب		التمارين المستخدمة	أقسام الوحدة التدريبية		
		تكرارات	المجموعات		الجم	التكرار		التدريب البدني	التدريب المركب	القسم الرئيسي
20 دقيقة	300ثا	15ثا	30ثا	5	30	8	تمرين رقم (25) القوة			
	300ثا	15ثا	30ثا	5	30	8	تمرين رقم (26) القوة			
	300ثا	15ثا	30ثا	5	30	8	تمرين رقم (25) بلايومترك			
	300ثا	15ثا	30ثا	5	30	8	تمرين رقم (26) بلايو مترك			
30 دقيقة	450ثا	30ثا	60ثا	3	150ثا	4	تمرين رقم (9)	التدريب المهاري	التدريب المركب	القسم الرئيسي
	450ثا	30ثا	60ثا	3	150ثا	4	تمرين رقم (10)			
	450ثا	30ثا	60ثا	3	150ثا	4	تمرين رقم (11)			
	450ثا	30ثا	60ثا	3	150ثا	4	تمرين رقم (12)			

الشهر: الثاني
الأسبوع: الأول
اليوم: الثلاثاء

رقم الوحدة التدريبية: 14
زمن الوحدة التدريبية: 70 دقيقة
المكان: ملعب نادي :شباب الامير
التاريخ : 2023/1/3
الهدف : التدريب المركب
التدريب بدني - التدريب مهاري

الشدة : 85%

الوقت الكلي	زمن الأداء والراحة	الراحة بين		المجموعات	التدريب		التمارين المستخدمة	أقسام الوحدة التدريبية		
		تكرارات	المجموعات		الجم	التكرار		التدريب البدني	التدريب المركب	القسم الرئيسي
16 دقيقة	240ثا	10ثا	30ثا	4	40 ثا	8	تمرين رقم (27) القوة			
	240ثا	10ثا	30ثا	4	40ثا	8	تمرين رقم (28) القوة			
	240ثا	10ثا	30ثا	4	40ثا	8	تمرين رقم (27) بلايومترك			
	240ثا	10ثا	30ثا	4	40ثا	8	تمرين رقم (28) بلايومترك			
34 دقيقة	510ثا	40ثا	60ثا	4	150ثا	3	تمرين رقم (13)	التدريب المهاري	التدريب المركب	القسم الرئيسي
	510ثا	40ثا	60ثا	4	150ثا	3	تمرين رقم (14)			
	510ثا	40ثا	60ثا	4	150ثا	3	تمرين رقم (15)			
	510ثا	40ثا	60ثا	4	150ثا	3	تمرين رقم (16)			

الشهر: الثاني
الأسبوع: الأول
اليوم: الخميس

الشدة : 85%

رقم الوحدة التدريبية: 15
زمن الوحدة التدريبية: 62 دقيقة
المكان: ملعب نادي شباب الامير
التاريخ: 2023/1/5
الهدف : التدريب المركب
التدريب بدني - التدريب مهاري

الوقت الكلي	زمن الأداء والراحة	الراحة بين		المجموعات	التدريب الجم		التمارين المستخدمة	أقسام الوحدة التدريبية
		تكرارات	المجموعات		الزمن	التكرار		
16 دقيقة	240ثا	10ثا	30ثا	4	40ثا	8	تمرين رقم (29) القوة	التدريب البدني
	240ثا	10ثا	30ثا	4	40ثا	8	تمرين رقم (30) القوة	
	240ثا	10ثا	30ثا	4	40ثا	8	تمرين رقم (29) بلايومترك	
	240ثا	10ثا	30ثا	4	40ثا	8	تمرين رقم (30) بلايو مترك	
26 دقيقة	390ثا	40ثا	40ثا	4	150ثا	2	تمرين رقم (17)	التدريب المهاري
	390ثا	40ثا	40ثا	4	150ثا	2	تمرين رقم (18)	
	390ثا	40ثا	40ثا	4	150ثا	2	تمرين رقم (19)	
	390ثا	40ثا	40ثا	4	150ثا	2	تمرين رقم (20)	

الشهر: الثاني
الأسبوع: الثاني
اليوم: السبت

الشدة : 90%

رقم الوحدة التدريبية: 16
زمن الوحدة التدريبية: 72,5 دقيقة
المكان: ملعب نادي شباب الامير
التاريخ: 2023/1/7
الهدف : التدريب المركب
التدريب بدني - التدريب مهاري

الوقت الكلي	زمن الأداء والراحة	الراحة بين		المجموعات	التدريب		التمارين المستخدمة	أقسام الوحدة التدريبية		
		المجموعات	تكرارات		التكرار	الزمن		التدريب البدني	التدريب المركب	القسم الرئيس
18,5 دقيقة	270 ثا	10 ثا	30 ثا	6	6	30 ثا	تمرين رقم (31) القوة			
	270 ثا	10 ثا	30 ثا	6	6	30 ثا	تمرين رقم (32) القوة			
	270 ثا	10 ثا	30 ثا	6	6	30 ثا	تمرين رقم (31) بلايومترك			
	270 ثا	10 ثا	30 ثا	6	6	30 ثا	تمرين رقم (32) بلايو مترك			
34 دقيقة	510 ثا	40 ثا	60 ثا	4	2	150 ثا	تمرين رقم (21)	التدريب المهاري	التدريب المركب	القسم الرئيس
	510 ثا	40 ثا	60 ثا	4	2	150 ثا	تمرين رقم (22)			
	510 ثا	40 ثا	60 ثا	4	2	150 ثا	تمرين رقم (23)			
	510 ثا	40 ثا	60 ثا	4	2	150 ثا	تمرين رقم (24)			

الشهر: الثاني
الأسبوع: الثاني
اليوم: الثلاثاء

الشدة : 90%

رقم الوحدة التدريبية: 17
زمن الوحدة التدريبية: 64 دقيقة
المكان: ملعب نادي شباب الامير
التاريخ : 2023/1/10
الهدف : التدريب المركب
التدريب بدني- التدريب مهاري

الوقت الكلي	زمن الأداء والراحة	الراحة بين		المجموعات	التدريب الجم		التمارين المستخدمة	أقسام الوحدة التدريبية
		المجموعات	تكرارات		التكرار	الزمن		
18 دقيقة	270ثا	25ثا	45ثا	4	4	30ثا	تمرين رقم (33) القوة	التدريب البدني
	270ثا	25ثا	45ثا	4	4	30ثا	تمرين رقم (34) القوة	
	270ثا	25ثا	45ثا	4	4	30ثا	تمرين رقم (33) بلايومترك	
	270ثا	25ثا	45ثا	4	4	30ثا	تمرين رقم (34) بلايو مترك	
26 دقيقة	290ثا	30ثا	60ثا	3	2	150ثا	تمرين رقم (25)	التدريب المهاري
	290ثا	30ثا	60ثا	3	2	150ثا	تمرين رقم (26)	
	290ثا	30ثا	60ثا	3	2	150ثا	تمرين رقم (27)	
	290ثا	30ثا	60ثا	3	2	150ثا	تمرين رقم (28)	

الشهر: الثاني
الأسبوع: الثاني
اليوم: الخميس

رقم الوحدة التدريبية: 18
زمن الوحدة التدريبية: 64 دقيقة
المكان: ملعب نادي شباب الامير
التاريخ: 2023/1/12
الهدف: التدريب المركب
التدريب بدني - التدريب مهاري

الشدة: 90%

الوقت الكلي	زمن الأداء والراحة	الراحة بين		المجموعات	التدريبي الجم		التمارين المستخدمة	أقسام الوحدة التدريبية
		تكرارات	المجموعات		الزمن	التكرار		
18 دقيقة	270ثا	25ثا	45ثا	4	30ثا	4	تمرين رقم (35) القوة	التدريب البدني
	270ثا	25ثا	45ثا	4	30ثا	4	تمرين رقم (36) القوة	
	270ثا	25ثا	45ثا	4	30ثا	4	تمرين رقم (35) بلايومترك	
	270ثا	25ثا	45ثا	4	30ثا	4	تمرين رقم (36) بلايو مترك	
26 دقيقة	390ثا	30ثا	60ثا	3	150ثا	2	تمرين رقم (29)	التدريب المهاري
	390ثا	30ثا	60ثا	3	150ثا	2	تمرين رقم (30)	
	390ثا	30ثا	60ثا	3	150ثا	2	تمرين رقم (31)	
	390ثا	30ثا	60ثا	3	150ثا	2	تمرين رقم (32)	

الشهر: الثاني
الأسبوع: الثالث
اليوم: السبت

الشدة : 85%

رقم الوحدة التدريبية: 19
زمن الوحدة التدريبية: 62 دقيقة
المكان: ملعب نادي شباب الامير
التاريخ : 2023/1/14
الهدف :التدريب المركب
التدريب بدني - التدريب مهاري

الوقت الكلي	زمن الأداء والراحة	الراحة بين		المجموعات	التدريب		التمارين المستخدمة	أقسام الوحدة التدريبية		
		المجموعات	تكرارات		الجم	التكرار		التدريب البدني	التدريب المركب	القسم الرئيسي
16 دقيقة	240ثا	10ثا	30ثا	4	40	8	تمرين رقم (37) القوة			
	240ثا	10ثا	30ثا	4	40	8	تمرين رقم (38) القوة			
	240ثا	10ثا	30ثا	4	40	8	تمرين رقم (37) بلايومترك			
	240ثا	10ثا	30ثا	4	40	8	تمرين رقم (38) بلايومترك			
26 دقيقة	390ثا	40ثا	40ثا	4	150	2	تمرين رقم (33)	التدريب المهاري		
	390ثا	40ثا	40ثا	4	150	2	تمرين رقم (34)			
	390ثا	40ثا	40ثا	4	150	2	تمرين رقم (35)			
	390ثا	40ثا	40ثا	4	150	2	تمرين رقم (36)			

الشهر: الثاني
الأسبوع: الثالث
اليوم: الثلاثاء

الشدة : 85%

رقم الوحدة التدريبية: 20
زمن الوحدة التدريبية: 76 دقيقة
المكان: ملعب نادي شباب الامير
التاريخ : 2023/1/17
الهدف : التدريب المركب
التدريب بدني - التدريب مهاري

الوقت الكلي	زمن الأداء والراحة	الراحة بين		المجموعات	التدريب الجم		التمارين المستخدمة	أقسام الوحدة التدريبية		
		تكرارات	المجموعات		الزمن	التكرار		التدريب البدني	التدريب المركب	القسم الرئيسي
22 دقيقة	30ثا	15ثا	30ثا	6	30 ثا	8	تمرين رقم (40) القوة	التدريب البدني	التدريب المركب	القسم الرئيسي
	30ثا	15ثا	30ثا	6	30ثا	8	تمرين رقم (41) القوة			
	30ثا	15ثا	30ثا	6	30ثا	8	تمرين رقم (41) بلايومترك			
	30ثا	15ثا	30ثا	6	30ثا	8	تمرين رقم (42) بلايومترك			
34 دقيقة	510ثا	40ثا	60ثا	4	150ثا	3	تمرين رقم (37)	التدريب المهاري	التدريب المركب	القسم الرئيسي
	510ثا	40ثا	60ثا	4	150ثا	3	تمرين رقم (38)			
	510ثا	40ثا	60ثا	4	150ثا	3	تمرين رقم (39)			
	510ثا	40ثا	60ثا	4	150ثا	3	تمرين رقم (40)			

الشهر: الثاني
الأسبوع: الثالث
اليوم: الخميس

الشدة : 85%

رقم الوحدة التدريبية: 21
زمن الوحدة التدريبية: 73,5 دقيقة
المكان: ملعب نادي شباب الامير
التاريخ : 2023/1/19
الهدف : التدريب المركب
التدريب بدني - التدريب مهاري

الوقت الكلي	زمن الأداء والراحة	الراحة بين		المجموعات	التدريب		التمارين المستخدمة	أقسام الوحدة التدريبية		
		تكرارات	المجموعات		الجم	التكرار		التدريب البدني	التدريب المركب	القسم الرئيسي
23,5 دقيقة	35ثا	15ثا	35ثا	6	25 ثا	8	تمرين رقم (42) القوة			
	35ثا	15ثا	35ثا	6	25ثا	8	تمرين رقم (43) القوة			
	35ثا	15ثا	35ثا	6	25ثا	8	تمرين رقم (42) بلايومترك			
	35ثا	15ثا	35ثا	6	25ثا	8	تمرين رقم (43) بلايو مترك			
30 دقيقة	45ثا	30ثا	60ثا	3	150ثا	2	تمرين رقم (1)	التدريب المهاري	التدريب المركب	القسم الرئيسي
	45ثا	30ثا	60ثا	3	150ثا	2	تمرين رقم (2)			
	45ثا	30ثا	60ثا	3	150ثا	2	تمرين رقم (3)			
	45ثا	30ثا	60ثا	3	150ثا	2	تمرين رقم (4)			

الشهر: الثاني
الأسبوع: الرابع
اليوم: السبت

الشدة : 90%

رقم الوحدة التدريبية: 22
زمن الوحدة التدريبية: 69,5 دقيقة
المكان: ملعب نادي شباب الامير
التاريخ : 2023/1/21
الهدف :التدريب المركب
التدريب بدني - التدريب مهاري

الوقت الكلي	زمن الأداء والراحة	الراحة بين		المجموعات	التدريبي الجم		التمارين المستخدمة	أقسام الوحدة التدريبية		
		المجموعات	تكرارات		التكرار	الزمن		التدريب البدني	التدريب المركب	القسم الرئيسي
19,5 دقيقة	295ثا	15ثا	30ثا	6	25 ثا	6	تمرين رقم (44) القوة			
	295ثا	15ثا	30ثا	6	25ثا	6	تمرين رقم (45) القوة			
	295ثا	15ثا	30ثا	6	25ثا	6	تمرين رقم (44) بلايومترك			
	295ثا	15ثا	30ثا	6	25ثا	6	تمرين رقم (45) بلايو مترك			
30 دقيقة	450ثا	30ثا	60ثا	3	150ثا	4	تمرين رقم (5)	التدريب المهاري	التدريب المركب	القسم الرئيسي
	450ثا	30ثا	60ثا	3	150ثا	4	تمرين رقم (6)			
	450ثا	30ثا	60ثا	3	150ثا	4	تمرين رقم (7)			
	450ثا	30ثا	60ثا	3	150ثا	4	تمرين رقم (8)			

الشهر: الثاني
الأسبوع: الرابع
اليوم: الثلاثاء

الشدة : 90%

رقم الوحدة التدريبية: 23
زمن الوحدة التدريبية: 69,5 دقيقة
المكان: ملعب نادي: شباب الامير
التاريخ: 2023 /1 /24
الهدف : التدريب المركب
التدريب بدني - التدريب مهاري

الوقت الكلي	زمن الأداء والراحة	الراحة بين		المجموعات	التدريبي الجم		التمارين المستخدمة	أقسام الوحدة التدريبية
		تكرارات	المجموعات		الزمن	التكرار		
19,5 دقيقة	295ثا	15ثا	30ثا	6	25 ثا	6	تمرين رقم (46) القوة	التدريب البدني
	295ثا	15ثا	30ثا	6	25ثا	6	تمرين رقم (47) القوة	
	295ثا	15ثا	30ثا	6	25ثا	6	تمرين رقم (46) بلايو مترك	
	295ثا	15ثا	30ثا	6	25ثا	6	تمرين رقم (47) بلايو مترك	
26 دقيقة	450ثا	30ثا	60ثا	3	150ثا	4	تمرين رقم (9)	التدريب المهاري
	450ثا	30ثا	60ثا	3	150ثا	4	تمرين رقم (10)	
	450ثا	30ثا	60ثا	3	150ثا	4	تمرين رقم (11)	
	450ثا	30ثا	60ثا	3	150ثا	4	تمرين رقم (12)	

الشهر: الثاني
الأسبوع: الرابع
اليوم: الجمعة

رقم الوحدة التدريبية: 24
زمن الوحدة التدريبية: 73,5 دقيقة
المكان: ملعب نادي شباب الامير
التاريخ: 2023/1 /29
الهدف: التدريب المركب
التدريب بدني - التدريب مهاري

الشدة: 90%

الوقت الكلي	زمن الأداء والراحة	الراحة بين		المجموعات	التدريب		التمارين المستخدمة	أقسام الوحدة التدريبية		
		المجموعات	تكرارات		الزمن	التكرار		التدريب البدني	التدريب المركب	القسم الرئيسي
19,5 دقيقة	295 ثا	15 ثا	30 ثا	6	25 ثا	6	تمرين رقم (46) القوة			
	295 ثا	15 ثا	30 ثا	6	25 ثا	6	تمرين رقم (47) القوة			
	295 ثا	15 ثا	30 ثا	6	25 ثا	6	تمرين رقم (46) بلايو مترك			
	295 ثا	15 ثا	30 ثا	6	25 ثا	6	تمرين رقم (47) بلايو مترك			
34 دقيقة	510 ثا	40 ثا	60 ثا	4	150 ثا	3	تمرين رقم (13)	التدريب المهاري	التدريب المركب	القسم الرئيسي
	510 ثا	40 ثا	60 ثا	4	150 ثا	3	تمرين رقم (14)			
	510 ثا	40 ثا	60 ثا	4	150 ثا	3	تمرين رقم (15)			
	510 ثا	40 ثا	60 ثا	4	150 ثا	3	تمرين رقم (16)			

ملحق (10)
الجهة المستفيدة

الاتحاد العراقي
لتنس كرة القدم
المنطقة الجنوبية / فرع ذي قار

الاتحاد العراقي لتنس كرة القدم
I.F.A.
Iraq Football Association
المنطقة الجنوبية / فرع ذي قار

IRQ
NATIONAL TEBALL ASSOCIATION

العدد: ٢٩
التاريخ: ٢٩ / ٤ / ٢٠٢٣

الى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان
م / جهة مستفيدة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته: -
تحية طيبة..

نود اعلامكم باستفاداة الاتحاد الفرعي لتنس كرة القدم في ذي قار من رسالة الماجستير الموسومة (تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب المركب في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين تنس كرة القدم) (لنادي شباب الامير الرياضي) للباحث سعد جاسم محمد .

للتفضل بالعلم مع التقدير

د. عبد الحسين محسن الجوراني
رئيس الاتحاد الفرعي

العراق - ذي قار - الناصرية
07816194670

ملحق (11)

الاتحاد العراقي
لتنس كرة القدم
المنطقة الجنوبية / فرع ذي قار

NATIONAL TEQBALL ASSOCIATION
IRQ
NATIONAL TEQBALL ASSOCIATION

الاتحاد العراقي لتنس كرة القدم
المنطقة الجنوبية / فرع ذي قار
I.F.A.
Iraq Futsal Association
المنطقة الجنوبية / فرع ذي قار

العدد: ٣٩
التاريخ: ٢٠٢٣ / ٨ / ٥

الى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان
م / تايد

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته: -
تحية طيبة

نؤيد لكم بان الباحث (سعد جاسم محمد) طالب الدراسات العليا الماجستير بأجراء تجربة رسالته الموسوم (تأثير ترمينات مركبة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين تنس كرة القدم) على عينة مكونه من (٢٨ لاعب) من نادي شباب الامير الرياضي

للتفضل بالعلم مع التقدير

الاتحاد العراقي لتنس كرة القدم
I.F.A.
المنطقة الجنوبية
فرع ذي قار

د. عبد الحسين محسن الجورثي
رئيس الاتحاد الفرعي

07816194670

العراق - ذي قار - الناصرية

ملحق (12)





Ministry of Higher Education & Scientific Research

University of Misan

College of Physical Education and Sports Science

Postgraduate / Master's studies

**The effect of a proposed training program
using compound training in developing some
physical abilities and basic skills for tennis
players – soccer**

student master's a by submitted letter

Saad Jassim Mohammed

As a partial Requirement for gaining the Master's degree in
Physical education & Sports sciences/ university of Misan

Advisor

Dr. ALi Mohammed yassin

2023 A.D

1444 A.H

Abstract

The effect of a proposed training program using compound training in developing some physical abilities and basic skills for tennis players - soccer

RESERCGER: **Saad Jassim Mohammed**

Dr. ALi Mohammed yassin

The study aimed to prepare a proposed training program using the combined training method in developing some physical abilities and basic skills for tennis and soccer players, and applying it to a sample. For the eyes of Al-Amir Youth Club and to identify the effect of compound training in the development of some physical abilities

And the basic skills of soccer players. The researcher assumed that there are significant differences Al-Amir Youth Club and identifying the effect of compound training in developing some physical abilities and basic skills of tennis players – football. The researcher assumed the existence of statistically significant differences between the pre and post tests and in favor of the post tests of the experimental and control groups and the existence of statistically significant differences between the post tests between the control and experimental groups and the benefit of the experimental group. Located in Dhi Qar Governorate, the research worships were selected from (20) players for the control and .experimental groups, and (8) for the eyes of an exploratory experiment

The researcher used the experimental method by designing the two equal groups that are appropriate to the nature of the research problem. If the control group takes the curriculum prepared by the trainer, while the experimental group takes the training curriculum that one of the researcher uses the combined training, the survey and pre-tests were conducted for both groups, and then the training program prepared for a period of time was given German seventh) by three units per week and after the completion of the application of the program and then a procedure Dimensional choices for the two groups, and after conducting statistical processes and analyzes by means of statistical laws according to the statistical bag (SPSS), the results were presented, analyzed, and discussed in an accurate scientific manner supported by scientific sources. Young soccer players, as the use of compound training has a role in raising the level of muscular ability for the players who transferred to football it on club and national team players in Iraq in the football tennis game, and the need to use the compound training method in comprehensive physical and skill preparation in the football game and replacing traditional methods in football- Soccer tennis training.