



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ميسان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات العليا / الماجستير

تأثير تمارين خاصه في تطوير أنواع القوة العضلية وبعض
المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشاطئية

رسالة تقدم بها

قادر محمود جابر

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

بإشراف

أ. د ماجد عزيز لفتة الساعدي

2022 م

1444 هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ لَكُمْ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ
 قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ ۝ وَهُوَ الَّذِي ذَرَأَكُمْ فِي الْأَرْضِ
 وَإِلَيْهِ تُحْشَرُونَ﴾

صدق الله العلي العظيم

سورة المؤمنين الأيتان (78-79)

إقرار المشرف

أشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ:

(تأثير تمارين خاصة في تطوير أنواع القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم الشاطئية).

التي تقدم بها طالب الماجستير (قادر محمود جابر) تمت تحت إشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ميسان، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة ولأجله وقعت.

التوقيع:

أ.د. ماجد عزيز لفتة الساعدي

التاريخ : 10 / 10 / 2022

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة نرشد هذه الرسالة للمناقشة.

التوقيع :

أ.م.د. حسن غالي مهاوي

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

جامعة ميسان- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ : / / 2022

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أن الرسالة الموسومة بـ:

(تأثير تمرينات خاصه في تطوير أنواع القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم الشاطئية) .

التي تقدم بها طالب الماجستير(قادر محمود جابر) تمت مراجعتها من الناحية اللغوية تحت إشرافي، وأصبحت بأسلوب لغوي سليم خالٍ من الأخطاء والتعبيرات اللغوية والنحوية غير الصحيحة ولأجله وقعت.

التوقيع :

الاسم :م.د علي ماجد عذاري

التاريخ : / / 2022

إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نشهد أننا أعضاء لجنة المناقشة والتقويم قد اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ :

(تأثير تمرينات خاصه في تطوير أنواع القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم الشاطئية) .

التي تقدم بها طالب الماجستير (قادر محمود جابر) ، وناقشنا الطالب في محتوياتها وفيما له علاقة بها وانها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة .

التوقيع :

الاسم: أ.م.د. عدنان راضي فرج

التاريخ: 2022 / 10 /

عضو

التوقيع :

الاسم: أ.م.د. ضياء سالم حافظ

التاريخ: 2022 / 10 /

عضو

التوقيع :

الاسم: أ.د. حبيب شاكر جبر

التاريخ: 2022/10/

رئيس اللجنة

صدقت الرسالة من قبل مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان في جلسته المرقمة () والمنعقدة بتاريخ 2022 / /

ا. د ماجد شندي والي

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان

2022 / /

الإهداء

إلى من رسم خارطة نجاحي بعرق جبينه إلى الغائب هنا والحاضر

في القلب والسماء أبي رحمه الله

إلى الإنسانية التي ربتني في صغري وعلمتني وأحاطتني بحنانها

إلى من على وفقني الله بدعائها أمي الحنون

إلى أعلى ما أملك في حياتي ودافعي الأول والأخير

إلى من أتكى عليه عندما أميل ..

إلى رفيق دربي وعلو هامتي ..

إلى الذي كلمات العالم وما فيه قليلة في حقه زوجتي العزيزة

إلى ثمرة فؤادي وأولادي الأعزاء ... محمد رضا مصطفى حسين

إلى أساتذتي الأفاضل تقديري واعتزازي

الباحث

أهدي ثمرة جهدي

الشكر و التقدير

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين محمد الصادق الأمين (صلى الله عليه وآله وسلم) ، أحمد الله حمداً كثيراً الذي هداني ومنحني الصبر لإتمام هذه الرسالة

يشكر الباحث عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان المتمثلة بعميد الكلية (أ. د ماجد شندي والي) لحسن رعايته ومعاونته لجميع طلبة الدراسات العليا .

كما يتقدم الباحث بالشكر والامتنان الى المعاون العلمي أ.م. د حسن غالي مهراوي لتسهيل كل الصعوبات التي واجهتنا .

كما يقتضي الواجب واعتراً ووفاءً ببرد الجميل أتقدم بجزيل الشكر والامتنان إلى مشرفي (أ.د ماجد عزيز لفتة) لتوجيهاته القيمة والمتابعة المستمرة وتشجيعه الدائم وبدون انقطاع لخطوات البحث والمساهمة في إيجاد المصادر التي تخص متغيرات البحث وتذليل المصاعب التي واجهته الباحث فجزاها الله كل الخير.

والشكر الجزيل والعرفان الى قسم الدراسات العليا في كليتنا العزيزة المتمثلة بالدكتور علاء جواد والست ورود جبوري والست ابرار جبار لتحملهم العناء وبدون ملل لأجل أكمل الأمور الإدارية والفنية المتعلقة بطلاب الدراسات العليا فجزاهم الله خيرا .

كما يتقدم الباحث بالشكر الجزيل والامتنان والعرفان ووفاءً ببرد الجميل الى أساتذتي الذين قدموا لي يد العون والمساعدة العلمية طيلة السنة التحضيرية والبحثية كلاً من :

أ.د محمد عبد الرضا كريم - أ.د رحيم حلو علي - أ.د رحيم عطية - أ.د احمد عبد الانمة - أ.د محمد صبيح - أ.د علي عبد الانمة - أ.د علي مطير حميدي - أ. د محمد حسين حميدي - أ.د محمد ماجد محمد - أ.د سعيد غني - أ.م. د محمد عبد الرضا حسان - أ.م.د ضياء سالم حافظ - أ.م.د قحطان محمد جبار - أ.م.د مثنى ليث حاتم - أ.م. د مصطفى عبد الزهرة - أ.م.د عدنان راضي فرج- أ.د حيدر مجيد شويح- أ.م.د مصطفى سلطان - أ.م.د رياض صيهود - أ.م. د ناطق عبد الرحمن - أ.م.د مرتضى محسن) لتوجيهاتهم القيمة والمساعدة المستمرة وتشجيعهم وتعاونهم لاستمرار البحث .

ويتقدم الباحث بعبارات الشكر والثناء إلى أفراد فريق العمل المساعد المتمثلة بـ (محمد عبد الله نعيمة - علي رضا فليح - علي عودة فليح - مصطفى محمد سيد -مرتضى عبد رحيم- سيف علي صايغ - حيدر حسن عبود- فاضل عباس حسن - مخلد حميد - حسين عجيل - غيث اياد - كرار حميد- عباس علي) وإلى عينة البحث المتمثلة بلاعبي نادي قلعة صالح بكرة القدم الشاطئية للمتقدمين لتعاونهم المستمر لإكمال البحث المطلوب .

كما اتقدم بالشكر والتقدير والاحترام لأعضاء الهيئة الادارية لنادي قلعة صالح الرياضي والمتمثلة برئيسها ورئيس لجنة الصالات والشاطئية بالاتحاد العراقي المركزي الاستاذ علي عبد الحسين عبد الرضا لما قدمه من عون وتسهيلات للأتمام رسالتي فجزاة الله خير .

شكرًا إلى زوجتي الغالية التي دعمني بدعائها وتشجيعها المستمر الذي لولاها لم أكن على ما أنا عليه, وكذلك أولادي نور عيوني الذين تحملوا وعانوا وصبروا على تقصيري تجاههم خلال مراحل دراستي فجزاهم الله جميعًا خيرًا .

كما بدأت أختم شكري بالحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين محمد (صلى الله عليه وعلى آله الطيبين الطاهرين)

الباحث

مستخلص الرسالة باللغة العربية

تأثير تمارين خاصة في تطوير أنواع القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشاطئية .

المشرف : ا. د ماجد عزيز لفتة الساعدي الباحث : قادر محمود جابر

اشتملت الرسالة على خمس فصول :

الفصل الاول : مشكلة البحث

فقد لاحظ الباحث ان فريق كرة القدم الشاطئية للمتقدمين لنادي قلعة صالح يتراجع مستواهم البدني في الشوط الثالث من المباراة على الرغم من محافظتهم على مستوياتهم البدنية أثناء الشوطين الأول والثاني وبالتالي تؤدي إلى خسارة الفريق في معظم المباريات، ويعزوا الباحث هذا التراجع الى عدم امتلاك اللاعبين القوة البدنية المطلوبة كون القوة البدنية العنصر الأساسي في هذه اللعبة وكذلك ضعف في بعض المهارات الأساسية بسبب طبيعة الأرض الرملية التي تتطلب قوة إضافية من اللاعبين لذي ارتى الباحث بإدخال تمارين خاصة لتطوير أنواع القوة وبعض المهارات الأساسية لدى أفراد العينة

هدفت الدراسة الى

اعداد تمارين خاصة لتطوير أنواع القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الشاطئية للاعبين نادي قلعة صالح .

والتعرف على اثر التمارين الخاصة في تطوير أنواع القوة وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الشاطئية للاعبين نادي قلعة صالح الرياضي .

اما الفصل الثاني فقد تطرق الباحث الى المواد النظرية المتعلقة بالبحث اذ عالج كل موضوع بشكل مفصل .

اما الفصل الثالث

فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ذي تصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي، أما عينة البحث فقد

قام الباحث باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم اندية محافظة ميسان بكرة القدم الشاطئية والبالغ عددهم ثلاث اندية وهم (قلعة صالح , الميمونة , الاحرار) بواقع (15) لاعب لكل نادي حيث بلغ عدد لاعبي جميع الأندية (45) لاعباً .

ومن ثم تم اختيار عينة البحث من مجتمع الأصل، وقد حدد مجتمع البحث واختيرت عينته بصورة عمدية إذ قام الباحث باختيار عينة البحث وهم لاعبي نادي قلعة صالح (15) لاعب ويمثلون نسبة (33.3%) من مجتمع البحث، وتم استبعاد (3) لاعبين كعينة استطلاعية للبحث، وبعد ذلك تم اجراء التجانس لأفراد عينة البحث في (الطول، والوزن، والعمر)، وتم تقسيم العينة بشكل عشوائي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة متكونة من (6) لاعبين، وتم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات البحث،

حيث تم اختبار المجموعتين في الاختبار القبلي ثم تطبيق التجربة على المجموعة التجريبية بأستخدام المنهج التدريبي بواقع (24) وحدة بواقع ثلاث وحدات في الاسبوع ولمدة ثمان اسابيع وكان وقت الوحدة في القسم الرئيسي (25 - 45) دقيقة , ثم اجراء الاختبار البعدي على المجموعتين واخذ درجات الخام وادخالها في جداول لتحليلها احصائياً , وتم استخدام البرنامج الاحصائي (spss) لاستخراج البيانات ونتائج البحث .

وقد اختار الباحث طريقة الاختبار وإعادة الاختبار لإيجاد معامل ثبات الاختبار، إذ تم إجراء الاختبار الأول ثم تم إعادة الاختبار على أفراد عينة التجربة الاستطلاعية أنفسهم وتحت الظروف نفسها التي تم إجراء الاختبار الأول فيها، وتم استعمال الباحث معامل الارتباط البسيط (Pearson) لمعرفة الارتباط بين نتائج لاختبارين الأول والثاني وأظهرت النتائج أن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات ذات دلالة معنوية وبعد اجراء الباحث تجربتين استطلاعية.

وتطرق الباحث في الفصل الرابع الى عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها بأسلوب علمي دقيق مدعوم بالمصادر العلمية معروضة في جداول وتم مناقشتها لمتغيرات البحث بأكملها .

اما الفصل الخامس فقد تطرق الباحث الى الاستنتاجات والتوصيات التي بنيت على ضوء ما اظهرته النتائج ,

فقد استنتج الباحث ان التمرينات الخاصة كانت عاملا اساسيا ورئيسا في تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تطوير انواع القوى العضلية وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم الشاطئية للاعبي نادي قلعة صالح للمتقدمين .

وقد اوصى الباحث على استخدام التمرينات الخاصة في تطوير أنواع القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية لدى للاعبين كرة القدم الشاطئية والاهتمام بتنوع الوسائل التدريبية الخاصة بتطوير المهارات الأساسية لأهميتها وبما ينسجم مع متطلبات لعبة كرة القدم الشاطئية وتطبيق هذه التمرينات في الفعاليات التي تتميز بطيران الجسم مثل (القفز العريض أو القفزة الثلاثية أو القفز العالي).

والاستفادة من هذه الدراسة وجعلها ضمن مناهج التدريب في الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم الشاطئية واقتراح تمرينات جديدة تلئم طبيعة لعبة كرة القدم الشاطئية والعمل على تطويرها وإدخال متغيرات جديدة والعمل على التنوع والتغيير المستمر وإجراء بحوث ودراسات أخرى على عينات مختلفة من لاعبي كرة القدم الشاطئية في العراق .

ثبت المحتويات

الصفحة	المحتويات	التسلسل
1	العنوان.	
2	الآية القرآنية.	
3	إقرار المشرف	
4	إقرار المقوم اللغوي.	
5	إقرار لجنة المناقشة والتقييم.	
6	الإهداء.	
8-7	الشكر والتقدير.	
11-9	مستخلص الرسالة باللغة العربية	
17-12	ثبت المحتويات.	
18-17	ثبت الجداول.	
19-18	ثبت الأشكال.	
19	ثبت الملاحق.	
24-20	الفصل الأول	
21	التعريف بالبحث	1
21	مقدمة البحث وأهميته	1-1

22	مشكلة البحث	2-1
23	اهداف البحث	3-1
23	فرضا البحث	4-1
24	مجالات البحث	5-1
24	المجال البشري	1-5-1
24	المجال الزمني	2-5-1
24	المجال المكاني	3-5-1
71-25	الفصل الثاني	
27	الدراسات النظرية والدراسات السابقة	2
27	الدراسات النظرية	1-2
27	ماهية التدريب	1-1-2
31	التمرينات الخاصة	2-1-2
33	أهمية التمرينات الخاصة	1-2-1-2
34	اقسام التمرينات الخاصة	2-2-1-2
36	القوة العضلية	3-1-2
37	أهمية القوة العضلية	1-3-1-2
38	العوامل المؤثرة في القوة العضلية	2-3-1-2

40	أنواع القوة العضلية	3-3-1-2
40	القوة المميزة بالسرعة	1-3-3-1-2
42	القوة الانفجارية	2-3-3-1-2
44	تحمل القوة	3-3-3-1-2
47	كرة القدم الشاطئية	4-1-2
49	قانون كرة القدم الشاطئية	5-1-2
50	المهارات الأساسية بكرة القدم الشاطئية	6-1-2
68	الدراسات السابقة	2-2
68	دراسة محمد هاشم سادة	1-2-2
69	دراسة اميم سلمان مهدي	2-2-2
70	مناقشة الدراسات السابقة	3-2-2
94-72	الفصل الثالث	
74	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:	3
74	منهج البحث	1-3
74	مجتمع البحث وعينته	2-3
77	ادوات جمع المعلومات والوسائل والاجهزة المستعملة	3-3
77	أدوات جمع المعلومات	1-3-3

78	الوسائل والأجهزة المستعملة:	2-3-3
79	إجراءات البحث الميدانية	4-3
79	اختيار القوة العضلية والمهارات الأساسية بكرة القدم الشاطئية:	1-4-3
79	اختيار اختبارات البحث:	2-4-3
79	اختبارات القوة العضلية	1-2-4-3
83	الاختبارات المهارية:	2-2-4-3
88	الأسس العلمية للاختبارات:	3-4-3
88	ثبات الاختبار	1-3-4-3
90	صدق الاختبار	2-3-4-3
90	الموضوعية	3-3-4-3
91	التجارب الاستطلاعية	4-4-3
91	الاختبار القبلي	5-4-3
92	التمرينات المستخدمة	6-4-3
93	الاختبار البعدي	7-4-3
94	الوسائل الإحصائية	5-3
113-95	الفصل الرابع	
96	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	4

96	عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لأنواع القوة العضلية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها	1-4
96	عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمهارات الاساسية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها	2-4
99	عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لأنواع القوة للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها	3-4
102	عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمهارات الاساسية للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها	3-4
105	عرض نتائج الاختبارات البعدية لأنواع القوة العضلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها	4-4
108	عرض نتائج الاختبارات البعدية للمهارات الاساسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها	5-4
111	نتائج الاختبارات البعدية للمهارات الاساسية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها	6-4
116-114	الفصل الخامس	
115	الاستنتاجات والتوصيات.	-5
115	الاستنتاجات.	1-5
115	التوصيات.	2-5
122-117	المراجع والمصادر العربية والأجنبية.	
169-123	الملاحق.	
172-170	Abstract	

173	العنوان باللغة الانكليزية	
-----	---------------------------	--

ثبت الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
75	تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات (الطول، والوزن، والعمر، والعمر، والتدريب)	1
76	تكافؤ عينة البحث	2
79	معامل الثبات ومعامل الصدق الذاتي لاختبارات البحث	3
96	المعالم الإحصائية للاختبارات القبلية والبعديّة لأنواع القوة العضلية للمجموعة الضابطة	4
99	المعالم الإحصائية للاختبارات القبلية والبعديّة لاختبارات المهارات الأساسية للمجموعة الضابطة	5
102	المعالم الإحصائية للاختبارات القبلية والبعديّة لأنواع القوة العضلية للمجموعة التجريبية	6
105	المعالم الإحصائية للاختبارات القبلية والبعديّة لاختبارات المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية	7
108	المعالم الإحصائية للاختبارات البعديّة لأنواع القوة العضلية للمجموعتين التجريبية والضابطة	8
111	المعالم الإحصائية للاختبارات البعديّة لاختبارات المهارات الأساسية للمجموعتين التجريبية والضابطة	9

ثبت الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
1	اختبار الوثب العريض من الثبات	80
2	اختبار الحجل لمدة 10 ث 1	81
3	اختبار تحمل القوة	82
4	اختبار دقة المناولة	84
5	اختبار المراوغة	85
6	اختبار التهديف على الهدف المقسم من بعد (15) م	86
7	اختبار الإخماد من مسافة 6 متر	87
8	الأوساط الحسابية لأنواع القوة العضلية في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة	97
9	الأوساط الحسابية للمهارات الأساسية في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة	99
10	الأوساط الحسابية لأنواع القوة العضلية في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية	102
11	الأوساط الحسابية للمهارات الأساسية في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية	105
12	الأوساط الحسابية لأنواع القوة العضلية في الاختبارات البعديّة للمجموعتين	108

	الضابطة و التجريبية	
111	الأوساط الحسابية للمهارات الأساسية في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية	13

ثبت الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	الرقم
124	المقابلات الشخصية	1
125	استمارة تحديد الاختبارات	2
128	خبراء تحديد الاختبارات	3
129	التمارين المستخدمة	4
155	الوحدات التدريبية	5
164	كادر العمل المساعد	6
165	كتب تسهيل المهمة	7
167	كتب عدم ممانعة	8
169	تشكيل لجنة إقرار	9

الفصل الأول

1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

2-1 مشكلة البحث

3-1 هدفا البحث

4-1 فرضا البحث

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

2-5-1 المجال المكاني

3-5-1 المجال الزمني

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

إن التطور السريع الذي حدث في الألعاب الرياضية والمستوى البدني للرياضيين في مختلف الألعاب جاء نتيجة التطور في علم التدريب الرياضي ووسائله، وهذا ما عمل عليه المختصون في مجال التدريب في إيجاد الوسائل التدريبية التي تعمل على اختصار الوقت في التدريب للوصول إلى أعلى مستوى أداء وأفضل إنجاز يمكن أن يصله الرياضي، وأن لعبة كرة القدم الشاطئية هي واحدة من هذه الألعاب التي شهدت تقدماً كبيراً في مستوى اللاعبين، إذ نرى في الوقت الحالي أن لاعبي كرة القدم الشاطئية على الرغم من صغر أعمارهم إلا أنهم ذو مستوى مهاري عالٍ بالإضافة إلى المستوى البدني، وهذا ما نشاهده على كرة القدم الشاطئية إذ إنها تعدّ من الألعاب التي ظهرت مؤخراً ، والآن بدأت إقامة بطولات دولية وعالمية وتقام تحت مظلة الاتحاد الدولي لكرة القدم.

إن كرة القدم الشاطئية من الألعاب الجماعية ذات الأداء الحركي المتغير التي تحتاج إلى القوة العضلية بسبب (صغر ساحة الملعب مقارنة بملعب كرة القدم المكشوفة وقصر وقت المباراة وطبيعة أرضية الملعب الرملية وعدد اللاعبين القليل) والتي تحتاج إلى امتلاك اللاعب مستوى عالٍ منها فضلاً عن المهارات الأساسية التي تعزز بالأداء الخططي في المباريات ، إذ إنّ فعالية الأداء للعبة يعتمد بصورة خاصة على أداء حركات سريعة مصحوبة بالقوة لأجل التغلب على حركات المنافس الدفاعية والهجومية فالواجبات الدفاعية التي تنفذ من قبل اللاعب خلال المباراة تتطلب منه قدرات بدنية عالية لمنافسة ومراقبة كل التحركات التي يؤديها المنافس مع سرعة عالية في الانتقال من الدفاع إلى الهجوم الذي يتخلله أداء حركات الانطلاق السريعة

والقفز وركل الكرة ومن ثم العودة السريعة للمناطق الدفاعية في حالة فشل الهجوم وللتصدي للهجوم المقابل من قبل المنافس مما يتطلب ان يكون الأداء يتصف بالسرعة والقوة ، اذ تعد القوة الخاصة بالأداء من القدرات البدنية الاساسية التي يجب ان يمتلكها لاعبي كرة القدم الشاطئية ، على وجب على اللاعبين ان يؤدوا بالهجوم السريع لاستغلال الفرصة للتهديف وركل الكرة بقوة لصعوبة درجة الكرة على الارض قبل رجوع الفريق المنافس ولهذا فإن اهتمام المدربين ينصب بتدريب هذه الصفة وتطوير المستوى البدني للاعبين وأن أهم أنواع القوة الخاصة الضرورية للاعبي كرة القدم الشاطئية هي (القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة)

إن تطوير القوة لها تأثير مباشر في تطوير المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم ، ويمكن تطوير القوة وبعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم من خلال عدة طرائق منها استخدام تمارين خاصة لتطوير أنواع القوة العضلية .

2-2 مشكلة البحث:

تحتاج جميع الألعاب الرياضية إلى صفات وقدرات بدنية خاصة يجب أن يتمتع بها اللاعب لتحقيق المستويات الرياضية العليا في هذه الألعاب وأن فعالية كرة القدم الشاطئية تحتاج إلى أنواع القوة العضلية بسبب طبيعة الارض الرملية وقلة وقت المباراة .

ونظرا لكون الباحث يعمل في مجال التدريب بكرة القدم الشاطئية ، ومن خلال متابعة ورؤية عامة لمستوى أداء فريقه كونه عضو ومسؤول لجنة الصالات والشاطئية في نادي قلعة صالح الرياضي وهو احد الأندية المشاركة في الدوري الممتاز لاحظ الباحث ان فريقه يتقدم في معظم المباريات في الشوط الأول والشوط الثاني لكنه يتراجع مستوى الفريق في الشوط الثالث ويخسر المباراة في الشوط الثالث وهناك عدة أسباب ويعزوا الباحث هذا التراجع الى عدم امتلاك

اللاعبين القوة البدنية المطلوبة كون القوة البدنية العنصر الأساسي في هذه اللعبة بسبب طبيعة الأرض الرملية التي تتطلب قوة إضافية من اللاعبين , وكذلك ضعف في بعض المهارات الأساسية لدى ارتى الباحث بإدخال تمارين خاصة لتطوير أنواع القوة وبعض المهارات الأساسية .

3-1 هدفا البحث:

1. اعداد تمارين خاصة لتطوير أنواع القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي نادي قلعة صالح بالكرة الشاطئية .
2. التعرف على اثر التمارين الخاصة في تطوير أنواع القوة وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي نادي قلعة صالح بكرة القدم الشاطئية .
3. التعرف على معنوية الفروق في الاختبارات القبليّة والبعدية لعينتي البحث .
- 4.

4-1 فرضا البحث :

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والاختبارات البعدية في تطوير أنواع القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية .
2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير أنواع القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية ولصالح المجموعة التجريبية

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي قلعة صالح بكرة القدم الشاطئية

2-5-1 المجال المكاني: ملعب الكرة القدم الشاطئية بنادي قلعة صالح الرياضي

3-5-1 المجال الزمني: من 2021/11/2 ولغاية 2022/7/18

الفصل الثاني

الدراسات النظرية والدراسات السابقة .

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 ماهية التدريب

2-1-2 التمرينات الخاصة

1-2-1-2 أهمية التمرينات الخاصة

2-2-1-2 اقسام التمرينات الخاصة

3-1-2 القوة العضلية

1-3-1-2 أهمية القوة العضلية

2-3-1-2 العوامل المؤثرة في القوة العضلية

3-3-1-2 أنواع القوة العضلية

1-3-3-1-2 القوة المميزة بالسرعة

2-3-3-1-2 القوة الانفجارية

3-3-3-1-2 تحمل القوة

4-1-2 كرة القدم الشاطئية

5-1-2 قانون كرة القدم الشاطئية

6-1-2 المهارات الأساسية بكرة القدم الشاطئية

7-1-2 الأداء المهاري بكرة القدم الشاطئية

2-2 الدراسات السابقة

1-2-2 دراسة محمد هاشم سادة

2-2-2 دراسة اميم سلمان مهدي

3-2-2 أوجه الشبه والاختلاف مع الدراسات السابقة

2-الدراسات النظرية والدراسات المشابهة.

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 ماهية التدريب الرياضي:(1)

أن التدريب الرياضي قد مارسه الانسان منذ القدم ووضع له القواعد والاصول والاهداف بما يتناسب مع مستوى تفكيره آنذاك ,اما في العصر الحديث فصار التدريب الرياضي الجزء الرئيسي للتربية البدنية والتي تقدم خدمات جليلة للفرد والمجتمع من خلال تحسين الصحة وتقويتها والوظائف الجسمية ,فالذين يمارسون الانشطة البدنية تدريبا يعيشون حياة سعيدة .لان تأمين متطلبات الصحة الجسمية لجميع الافراد تعد من اهم المؤهلات لاكتسابهم التطور العام المتعدد الجوانب للشخصية من خلال النشاط الرياضي المؤثر .والتحليل الوظيفي للتدريب الرياضي هو عبارة (استقبال حمل مواجهته) وبهذا العمل يحدث (تأقلم) الاجهزة الوظيفية والحركية المؤدية لهذا العمل ,وبذلك تنمو قابلية الاجهزة العضوية ,وتظهر القدرة الحركية للإنسان وتتكامل وتؤدي الى حل مشكلة الواجبات الحركية على وفق تفاعلات كيميائية.

إن الاستمرار بالتدريب يؤدي الى حصوله الى قابلياته التكيف والاستعداد للتطور ,بمعنى أن أداء الجهد يتم من خلال المستقبلات الموجودة في الاجهزة الوظيفية والعضلية والتي يحدث في بعضها الى تغيير في شكلها وزيادة في عددها أو حدوث توسيع فيها كما في الوحدات الحركية العضلية بعمل تبادل ألي بينها. ونتيجة للبحوث والدراسات في نهائية القرن الماضي شملت فلسفة الخلية ,والكيمياء والحياتية وكيمياء السوائل .ظهر مصطلح التكيف البدني (physical conditioning) والذي يتناول طبيعة التغيرات الوظيفية الايجابية وتأثير العوامل

(1) صالح شافي العائدي : التدريب الرياضي افكاره وتطبيقاته , (بغداد , دار الكتب والوثائق , 2011) ص

الفصل الثاني: الدراسات النظرية والدراسات المشابهة 28

البيئية والتي تحدث في الجسم البشري نتيجة التدريب البدني وكيفية حصول حال التطبع الايجابي الدائمة والمتطورة (positive chronic adaptation) والتي تساعد الجسم للوصول الى الحالتين: الاولى وهي درجة مقبولة من اللياقة البدنية [لأجل الصحة العامة، والثانية تنمية الاجهزة الوظيفية وتطويرها لتحقيق إنجاز رياضي متقدم،

وعلى أثر ذلك ظهرت عدة مفاهيم عامية لاسيما للتكيف من خلال التدريب البدني نتيجة المجهود المختصين في الميادين الفسلجية والحياتية والكيميائية المتعلقة بالكائن البشري فمن المعروف علميا ان الجسم البشري يعمل بالحفاظ على بيئة داخلية ثابتة قدر الامكان حيث وان جميع الآليات الوظيفية للجسم تعمل ضمن نطاق المحافظة على ثبات هذه البيئة المتزنة والمستقرة وكما يعمل جهاز منظم الحرارة والذي يستخدم كثيراً في حياتنا اليومية سواء في المكان المعدات أو الابنية والذي يحافظ على مستوى ثابت ومستقر من الحرارة.

تحت هذا المبدأ يعمل الجسم البشري ولكن بطبيعة الحال لا نستطيع دائما ان نحافظ على البيئة الداخلية ضمن حدودية المثالية، فالأمراض مثلا تخل بالبيئة الداخلية للجسم لهذا فإن الجسم يتفاعل معها ويحاول ان يعمل بصورة مضادة لها لتقليل هذا الاختلال الذي قد تكون من ضمن أعراضه الألم او الحمى واعراض أخرى.

فالتدريب الرياضي من خلال التمارين البدنية وبأشكالها كافة هي أكثر الحالات التي تخل بالبيئة الداخلية للجسم , حيث وإن معظم الاستجابات الوظيفية التي نلاحظها خلال الجهد البدني من ارتفاع معدل نبضات القلب الى زيادة عدد مرات التنفس وعمليات تحويل الطاقة وكذلك ماي حدث في الجسم بعد انتهاء أداء التمارين البدنية من ألم في العضلات والمفاصل وغيرها هي بمجملها لهذا الاضطراب

الفصل الثاني: الدراسات النظرية والدراسات المشابهة 29

إنَّ الاختلال في البيئة الداخلية للجسم الناتج عن تأثير التمارين البدنية يؤدي الى حدوث ظاهرة التكيف المزمّن والذي بموجبه يصبح الجسم قادرا على تغيير عمل الوظائف الحيوية بطريقة تقلل من التأثير السلبي للتمارين البدنية وتزيد بالوقت نفسه من قابلية الاجهزة الوظيفية على تحمل موثر اكبر دون حصول اختلال او عدم اتزان كبير في بيئة الجسم الداخلية ,لهذا نشاهد في حياتنا العملية ان ذوي اللياقة البدنية الضعيفة يعانون تغيير كبير في بيئتهم الداخلية عند تعرضهم لأي عمل بدني حتى لو كان خفيفا مقارنة بالأفراد ذوي اللياقة البدنية العالية .

من المعلوم ان الاختلال البسيط بنتائج عن مؤثر بدني ضعيف سوف يؤدي الى تغيير بسيط ,في حين إنه مؤثر بدنيا شديدا سوف يؤدي حتما الى تغيير كبير ان هذه القاعدة صحيحة لكن يجب ان تراعي الكثير من الاعتبارات كالعمر والجنس والحالة التدريبية وذلك خوفا من حدوث حالات تكيف سلبية مزمّنة كحالات الاجهاد او حدوث الاصابات ,ان الفهم الجيد لكيفية استخدام المثير البدني يتطلب فهم اساسيات هيكلية التمارين البدنية والتي تحدد بالجوانب الاتية :

(الشدة، المدة، التكرار)⁽¹⁾

فالشدة: هي درجة المقاومة الخارجية المسلطة على الجسم نتيجة أداء التمارين البدنية, والمدة هو زمن استمرار الجهد ,والتكرار هو عدد مرات أداء التمرين البدني .كذلك ان أساسيات مفاهيم التكيف البدني هو معرفة نوعية التمرين هل هو مهاري او صفة بدنية وايضاً الحالة النفسية والفكرية والانفعالية للفرد قبل وأثناء وبعد أداء التمارين البدنية فهي تؤثر حتما على

(1) صالح شافي العائدي : مصدر سبق ذكره , ص 21

الفصل الثاني: الدراسات النظرية والدراسات المشابهة 30

الاستجابة الوظيفية للتكيف البدني وذلك نتيجة للتأثير العصبي الهرموني الذي يؤثر على الاجهزة الوظيفية التي يمكن ملاحظاتها في حالات التنافس أو الخوف أو اللامبالاة أو الغضب أو الانفعال

إنّ هذه العوامل الذهنية والنفسية تلعب أثراً مهماً في برامج التكيف البدني لكنها تحتاج الكثير من البحوث والدراسات الميدانية والتجريبية كما ان معظم الافراد يمتلكون خواص وراثية تجعلهم منحازين اما القوة العضلية بأشكالها كافة أو السرعة او التحمل اختصار للجهد والوقت .

فضلا عما ذكر , فإن هنالك العديد من العوامل الخارجية والتي تعد من المفاهيم الاساسية في التدريب الرياضي والمساعدة في التكيف البدني كالأجهزة البدنية الحديثة والقاعات الرياضية المغطاة والملاعب التي تساعد في تحسين الانجاز الرياضي ضمن سلامة اللاعبين ,حيث دخلت التقنيات عالم الرياضة في الكثير من المجالات باستخدام مواد مصنعة كمادة (fiber glass) وأرضيات مادة (tartan) وكذلك ايصال الأدوات الرياضية بأجهزة الكمبيوتر قبل وأثناء وبعد أداء التمرين ,فضلا عن قياس اغلب التغيرات الوظيفية قبل وفي وأثناء وبعد أداء التمارين بدقة عالية ,فأجهزة قياس وتحليل استهلاك الاوكسجين أو جهاز قياس تحليل الدم وتخطيط كهربائية عضلة القلب واجهزة التحليل الحركي والبايو ميكانيك وقد ادت الى توفير فهم التدريب الشامل وآليات العمل الوظيفي للتكيف البدني . استنتاجاً نجد ان إثر التدريب من خلال كميات حمل لمدة معينة يؤدي الى تكيف بدني بتغير وظائف الاجهزة العضوية لرفع مستوى الكفاءة البدنية وعموماً فالتدريب الرياضي في الوقت الحاضر يعد عملية منظمة للتربية البدنية الشاملة المتزنة للوصول بالفرد الى مستوى مقبولة في نوع النشاط الرياضي المختار .

2-1-2 التمرينات الخاصة:

أن التمرينات الخاصة تخدم توجيه تكامل مستوى مجموعة عناصر بدنية معينة وقابلية التوافق بينهما تكتيكياً أو تكتيكياً، فضلاً عن ربطها ببناء نوعية الخلق والصفات النفسية للمنافسة. وهي تتكون من حركات تشبه في مساراتها حركات المنافسات بحيث يتطابق نوعها مع صفات قابلية الرياضي، وتعتمد في تطوير الصفات البدنية على أجزاء معينة من عضلات الجسم تختص بفعالية معينة وتشمل حركات تشبه الفعالية، ويطلق على التمرينات الخاصة إذا احتوت على عنصراً أو عدة عناصر من الفعالية المماثلة للحركة أو مقاربه لها (اتجاه الحركة وقوة الحركة) والتي تعمل فيها العضلات على وفق حركة السباقات (1).

أما فائدتها فتكمن في كونها موجهة، أي نتمكن من توزيع المؤثرات الحركية فيها أكثر من التمرينات الأخرى، وأن التمرينات الخاصة تحتوي على جزء من مسار الحركة لأي فعالية وتعمل فيها عضله أو عضلات عدة عند أداء حركة المنافسة، لذا يجب النظر إليها يكونها وسيلة فعالة ذات شروط مؤثره ترتبط بالناحية الجسمية، ولها أثراً مهم في المدة التحضيرية لمختلف الألعاب الرياضية، وبذلك تؤثر بشكل فعال عند ارتباطها بتمرينات السباقات (2).

وان معظم البحوث العلمية اتجهت في دراساتها إلى إيجاد السبل والوسائل الأفضل لإيجاد الكفاية التدريبية ، تلك التي تخدم في الوصول إلى الهدف المرسوم بأقل جهد عن طريق تلافي

(1) قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة، ط1، عمان، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 1998، ص280.

(2) عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: مبادئ علم التدريب الرياضي، بغداد ، مطبعة التعليم العالي، 1987، ص87.

الفصل الثاني: الدراسات النظرية والدراسات المشابهة 32

عدد الأخطاء المتعلقة بالعملية التدريبية أو تقليلها، ولا سيما التمرينات الخاصة التي تؤدي أثراً أساسياً ومهماً في التعليم والتدريب من أجل رفع مستوى الإعداد المهاري وضمان المستوى الفني العالي "إذ يعد الاقتراب من شكل الأداء الأمثل وطريقته واجباً أساسياً لعملية التدريب"⁽¹⁾.

وفضلاً عن ذلك، "تهدف التمرينات الخاصة بطريقة مباشرة إلى تنمية وتطوير كل الخصائص والمهارات والقدرات التي يتميز بها نوع النشاط الرياضي الممارس"⁽²⁾ زيادةً على ذلك فإن التمرينات الخاصة تعمل على الإقلال أو الحد من وقوع الأخطاء في الأداء الحركي، إذ تعد "التمرينات الغرضية الخاصة بمثابة عامل مساعد يهدف إلى إعداد اللاعب وتنمية مستواه في نوع النشاط الرياضي الذي تخصص فيه"⁽³⁾.

ولأجل ذلك، فإن الهدف المراد تحقيقه في بناء المهارة الحركية والمراد تعلمها هو الذي يحدد نوع التمرين كون هذه التمرينات الخاصة تهدف إلى "الإعداد والتمهيد لتعليم الحركات والمهارات الخاصة بالنواحي الرياضية المختلفة"⁽⁴⁾.

ويرى الباحث أن معظم تمرينات لاعبي كرة القدم الشاطئية هي عبارة عن تمرينات خاصة كونها تعتمد بالدرجة الأساس على التمرينات المشابهة في أدائها اتجاه الحركة المراد تعلمها سواء تمثل هذه التمرينات جزءاً أم مجموعة أجزاء من الحركة الأساسية، وكذلك تعد التمرينات الخاصة

-
- (1) صباح نوري حافظ: تأثير التمارين الخاصة في تعلم بعض المهارات الرياضية للعبة المبارزة بسلاح الشيش: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1988)، ص 18-19.
 - (2) عقيل يحيى: أثر التمارين الغرضية الخاصة في تعلم فن رفعة الخطف بالأسلوب العكسي من الطريقة الجزئية: (رسالة ماجستير، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 1995)، ص 11.
 - (3) ليلي زهراء: الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1982)، ص 92.
 - (4) يحيى محمد صالح: تأثير التمارين الغرضية الخاصة على مستوى الأداء في الجمباز: (مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، المجلد السادس، العدد (1)، جامعة حلوان، 1982)، ص 12.

الفصل الثاني: الدراسات النظرية والدراسات المشابهة 33

موجهة نحو اللعبة المعينة ويمكن في اثرها توزيع المؤثرات الحركية، وعليه يجب اختيارها بشكل جيد من حيث التركيز والتأثير.

1-2-1-2 أهمية التمرينات الخاصة:

ترجع أهمية التمرينات الخاصة: بأنها كواحدة من أنواع الأنشطة الحركية المختلفة التي تسعى الدول المتقدمة إلى تنشيط ممارستها لقطاعات مختلفة وتكمن أهميتها⁽¹⁾:

1. تُعدُّ التمرينات الخاصة من أكثر الأنشطة الحركية وتقلل الاصابات عند اللاعبين .

2. يمكن لجميع المستويات أدائها فهي لا تتطلب قدرًا عاليًا من القدرات والاستعدادات.

3. للتمرينات الخاصة أساسًا للاستعداد للموسم الرياضي.

4. تستخدم التمرينات الخاصة لتطوير النواحي الخطئية والمهارية والبدنية وكذلك تنمية الخبرات لدى اللاعبين وتُعدُّ الوسيلة الفعالة التي تسعى بواسطتها إلى تطوير حالة التدريب لدى اللاعبين التي هي الهدف الحقيقي من عملية التدريب الرياضي.

5. أنَّها وتمارين المنافسة مشابهة لحالة اللعب الحقيقي أو قريبة منه جدًا⁽²⁾.

(1) عبد الله اللامي؛ الأسس العلمية في التدريب الرياضي: (الطيف للطباعة، 2004) ص442.

(2) ثامر محسن ومعلى وفق مجيد؛ التمارين التطويرية لكرة القدم، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1999) ص207-208.

6. يمكن استخدامها في الأوقات التدريبية كلها.
7. يمكن أشغال لاعبي الفريق جميعهم بتطبيقها.
8. لا تحتاج إلى أجهزة إضافية ويمكن تطبيقها في أي مكان متوفر.
9. أنها من التمرينات المهمة التي تطور حالي الدفاع والهجوم لدى اللاعب في وقت واحد.
10. يمكن التحكم بشدة هذه التمرينات بالشكل الذي يراه المدرب ويجب عدم إهمال وقت الراحة.
11. "تعمل على الإحساس بحمل المنافسة والتغلب على عامل الخوف والإحساس بالثقة والقضاء على التردد الذي يحدث في المنافسة"⁽¹⁾.
ومن خلال ما تقدم يرى الباحث ان هذه التمرينات هي من أهم التمرينات التي تعمل على تطوير حالة التدريب لدى اللاعبين كأن تكون حالة خطية مثل تطوير دقة إحدى حالات اللعب الثابت أو حالة مهارة وهي ضرورية لنجاح أي فريق في لعبة كرة القدم الشاطئية فضلاً عن أنها مرغوبة ومشوقة لدى اللاعبين، إذ تُبعد عنهم حالة الملل وتزيد من إثارة اللاعبين وعطائهم في أثناء التطبيق ومن ثم تحقيق هدف التمرينات.

2-1-2 أقسام التمرينات الخاصة:

تُعدُّ هذه التمرينات ضرورية " لأنها تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي العالي للاعبين وعلى تكامل الأداء الخططي المهاري للاعب. وإنَّ هذه التمرينات تُعدُّ وسيلة جيدة

(1) عبد الله اللامي؛ المصدر السابق، ص726.

الفصل الثاني: الدراسات النظرية والدراسات المشابهة 35

ذات متطلبات متعددة لناحية الجسم البدنية والمهارية وتلعب التمرينات الخاصة أثراً مهماً في المدة التحضيرية لمختلف الألعاب الرياضية وان تأثيرها يكون فعالاً عندما ترتبط مع التمرينات الخاصة بالمسابقات⁽¹⁾.

وقد قسم حنفي مختار التمرينات الخاصة الى (2) :

1. التمرينات المهارية.
2. التمرينات الخططية.
3. التمرينات المركبة.
4. التمرينات التي تعطي للتدريب على المهارات الأساسية المرتبطة مع تنمية الصفات البدنية .

ويقصد بالتمرينات المركبة "هي تلك التمرينات التي تحتوي على أكثر من تمرين والتي يشترك في أدائها لاعبان أو أكثر ويمكن استخدامها بشكل جيد لتطوير النواحي التدريبية والمهارية والبدنية والنفسية وتمثل تأدية اللاعب للتمرين مع زميله مهارة متكررة من مهارات اللعب"⁽³⁾، ويرى (زهير قاسم وآخرون): "أنَّ التمرينات الخططية المركبة هي التي تتكون من عدة مهارات أساسية وانها تبنى على تمرينات أساسية سبق وإن أتقنها اللاعبون"⁽⁴⁾.

(1) حنفي مختار؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1978) ص17-18.

(2) حنفي مختار؛ المصدر السابق، ص18.

(3) ثامر محسن وسامي الصفار؛ أصول التدريب في كرة القدم: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988) ص396.

(4) زهير قاسم وآخرون؛ كرة القدم؛ ط2: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999) ص85.

2-1-3 القوة العضلية:

تعرف القوة ميكانيكياً على أنها "الفعل الميكانيكي الذي يغير أو يحاول تغيير حالة الجسم المؤثر فيه"⁽¹⁾ وهي أيضاً "قدرة العضلة في التغلب على مقاومات خارجية أو مواجهتها"⁽²⁾ , كما يمكن تعريفها "بأنها قابلية العضلة على بذل الجهد ضد مقاومة"⁽³⁾

وتعد القوة العضلية من القدرات الحركية التي يمكن تنميتها من خلال مختلف التمارين سواء كانت باستخدام مقاومة أم بدون مقاومة وعلى وفق طريقة التدريب المتبعة.

لقد احتلت تمارين القوة للاعبين كرة القدم الشاطئية حيزاً كبيراً في مراحل الاعداد البدني الخاصة بهم، مما استوجب تطبيق الوسائل التدريبية الحديثة والأكثر تأثيراً في تطوير هذه الصفة وعلى وفقاً للإعداد المهاري الخاص باللعبة،

إن الهدف العام لتدريبات القوة العضلية هو تطوير جميع المجاميع العضلية للرياضي بغض النظر عن نوع اللعبة لكي يتمكن من التغلب على أي مقاومة يمكن أن يواجهها خلال السباق أو المباراة، وتعد القوة صفة أساسية من صفات اللياقة البدنية التي يجب أن يتمتع بها اللاعب ولها تأثير كبير في تنمية الكثير من الصفات البدنية والحركية وهي الأساس الذي تعتمد عليه القوة الخاصة في الفعالية المختارة في تنمية العضلات العاملة في اللعبة، ولاعب كرة القدم الشاطئية يحتاج إلى تنمية هذه الصفة البدنية المهمة لأنه في حالة حركة دائما وبسبب أرضية الملعب

(1) سمير مسلط الهاشمي، البيوميكانيك الرياضي : بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1988، ص135.

(2) محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط12 : القاهرة، دار المعارف، 1992، ص91.

(3) Edenton, D.W. & Edger, V.R, The Biology of Physical Activity: Boston,

الفصل الثاني: الدراسات النظرية والدراسات المشابهة 37

الرملية التي تحتاج بطبيعة الحال إلى قوة كافية تساعده هذه القوة للحصول على المحافظة على لياقته طوال وقت المباراة .

2-1-3-1 أهمية القوة العضلية:

تعد القوة العضلية من عناصر اللياقة البدنية التي يجب ان تتوافر في اغلب او جميع الفعاليات الرياضية.

ويرى مصطفى جاسم عبد زيد واخرون ان هناك عدة فوائد للقوة العضلية وتتلخص بما

يأتي¹ :

- 1- تعدّ القوة العضلية احد مكونات اللياقة البدنية
- 2- القوة العضلية تستخدم كعلاج وقائي ضد التشوهات والعيوب الخلقية والجسمية
- 3- ان الافراد الذين يتمتعون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية من القدرات البدنية العامة
- 4- تعدّ عنصر أساسي ايضاً في القدرة الحركية
- 5- لا يوجد نشاط بدني رياضي يمكنه الاستغناء عن القوة العضلية
- 6- لها أثراً فعال في تأدية المهارات بدرجة ممتازة
- 7- القوة العضلية تكسب الفتيان والفتيات تكويناً متماسكاً في جميع الحركات الأساسية .

2-1-3-2 العوامل المؤثرة في القوة العضلية:

1 مصطفى جاسم عبد زيد واخرون : اللياقة البدنية . دار الفرات للثقافة والأعلام , بابل العراق , 2020 , ص77 .

الفصل الثاني: الدراسات النظرية والدراسات المشابهة 38

أكد محمد رضا إبراهيم المدامغة ، ان اظهار القوة العضلية يعتمد على ثلاث عوامل رئيسية وهي¹ :

- **قدرة العضلة الكامنة** : هي مجموع القوة المنجزة عن طريق جميع العضلات المشتركة في أداء الحركة ، طبقا لما ذكره (باروكا ، 1978) بأن القدرة على اظهار قوة هي (2.5-3) مرات اعلى إنجازات اقرانهم في رفع الاثقال .
- **استخدام القدرة العضلية الكامنة** : يعزى استخدام القدرة العضلية الكامنة الى قابلية الرياضي باستعمال الياف عضلية كثيرة في آن واحد المركزية فيها والمحيطية . قابلية الرياضي على رفع او زيادة استخدام قدرة العضلة الكامنة يكون سهلا عن طريق استخدام تمارين خاصة من كلا النوعين (تمارين التغلب على قوة الجذب ومقاومة الجذب) . اضافة الى ذلك ، فالتمارين التي تؤدي بسرعة ايقاع اعلى من سرعة ايقاع السباق ، مع حجم تدريبي كبير ، استخدام معقول لتقلصات ثابتة مع تقلصات حركية يمكن اعتبارها تدريبا فعالا ، جدا
- **الأداء المهاري (الفني)** : ان العضلة التي لها قدرة رفع (١٠٠ كغم) تكون مقيدة فسيولوجيا بنحوي (٣٠ %) من قدرتها او بـ (٣٠ كغم) (باروكا ، ١٩٧٨) . كما هو مقترح سابقا ، بان قدرة الرياضي لـ (٨٠٠ كغم) يمكن ان يرفع الرباع في هذه الحالة حملا مقداره حوالي (340 كغم) . على كل حال ، من خلال التدريب الخاص الهادف الى تحسين عملية الاستخدام الامثل لقدرة العضلة الكامنة مستخدما حملا متوسطا ، يمكن ان يخدم تحسين قابلية الرياضي على رفع ثقل لحد (٨٠ %) من

1 محمد رضا إبراهيم إسماعيل المدامغة : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط1 ، مكتب الفضلي ، بغداد العراق ، 2008 ، ص 617 .

الفصل الثاني: الدراسات النظرية والدراسات المشابهة 39

قدرته القصوى . كنتيجة لذلك ، يكون الرباعون قادرون على رفع (640 كغم) ، وان واثب العالي يستطيع ان يقفز ارتفاعا بين (3،60 ٣،٧٠ م) . يبدو ان احتمال تحقيق مثل هذا الانجاز يعتمد على قدرة الرياضي على اشراك اليافا عضلية كثيرة مركزية ومحيطية في آن واحد (كوزنتسوف ، ١٩٧٥) .

ويرى مصطفى جاسم عبد زيد وآخرون 2020 ان هناك عوامل عدة مؤثرة في القوة العضلية وهي¹ :

1- مساحة المقطع الفسيولوجي

2- زاويا الشد العضلي

3- اتجاه الالياف العضلية

4- العمر الزمني والتغذية والراحة

5- الوراثة

6- حالة العضلة قبل بدء الانقباض

7- فترة الانقباض العضلي

1 مصطفى جاسم عبد زيد وآخرون : مصدر سابق ، ص 76 .

2-1-3-3 أنواع القوة العضلية

2-1-3-3-1 القوة المميزة بالسرعة

إنّ القوة المميزة بالسرعة واحدة من أنواع القوى العضلية وهو عبارة عن صفة مركبة من القوة والسرعة، وتظهر أهمية القوة المميزة بالسرعة في العديد من الفعاليات الرياضية الأخرى منها القفز العالي، والوثب الطويل، وقذف الثقل، ورمي المطرقة وفعاليات الركن جميعها باختلاف أنواعها، والعديد من المهارات الرياضية في الألعاب الجماعية، إذ نكر (الربيعي) أن القوة المميزة بالسرعة تؤدي أثراً مهماً بوصفها إحدى الصفات البدنية المركبة الأساسية في تحديد مستوى الأداء في كثير من المنافسات الرياضية⁽¹⁾، وأن الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية في العضلات تُعد من متطلبات الأداء الحركي الرياضي في المستويات العالية، وإن هذا العمل من أهم ما يميز الرياضيين المتفوقين إذ إنهم يمتلكون قدراً كبيراً من القوة والسرعة، ويتملكون القدرة على الربط بينهما في شكل متكامل لأحداث الحركة القوية والسريعة من أجل تحقيق الأداء الأمثل⁽²⁾.

(1) نجاح سلمان الربيعي؛ تأثير مناهج تدريبية في تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين على قوة الرامي ودقة التصويب بكرة اليد: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000)، ص 17.

(2) رعد جابر باقر؛ تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية ومهارية: (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1995)، ص 13.

الفصل الثاني: الدراسات النظرية والدراسات المشابهة 41

وتعرف أنها " مقدرة الرياضي في التغلب على المقاومات بانقباضات عضلية سريعة " (1)، أما (ياسر دبور) فقد عرفها على أنها " قوة أقل من القسوى في سرعة أقل من القسوى وتتميز بالتكرار دون فترات أنتظار لتجميع القوة " (2)، وتعرف ايضاً بانها " القدرة على مقاومة حمل معين بسرعة انقباض عضلي كبير " (3)، وتعرف أنها " قوة الفرد على تحقيق أقصى قوة عضلية في اقصر فترة ممكنة " (4)، كما نقل (عادل عبد البصير) عن (شرودر) إن القوة المميزة بالسرعة هي " مقدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على مقاومات بسرعة انقباض عالية " (5).

وللقوة المميزة بالسرعة استخدامات عدّة في الألعاب الرياضية ولاسيما في الألعاب التي تقترن بالسرعة، ففي كرة القدم تعتمد القوة المميزة بالسرعة في تطوير المجاميع العضلية التي تتحمل العبء الرئيس للمقاومة القسوى في السباقات (6)

(1) يوهانس (واخرون)؛ مدخل الى نظريات وطرق التدريب العامة، ترجمة يورجن شلايف: (المانيا، معهد لايبزك، 1994)، ص2.

(2) ياسر محمد حسن دبور؛ كرة اليد الحديثة: (الأسكندرية، دار المعارف، 1997)، ص256.

(3) معتصم غوتوق؛ دليل المدرب في علم التدريب الرياضي: (حلب، الاتحاد الرياضي، 1995)، ص27.

(4) عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي، نظريات - تطبيقات. ط9: (الاسكندرية، منشأة المعارف، 1999)، ص128.

(5) عادل عبد البصير علي؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999)، ص98.

(6) عصام عبد الخالق؛ المصدر السابق، ص138.

الفصل الثاني: الدراسات النظرية والدراسات المشابهة 42

ويتوقف مستوى إظهار القوة المميزة بالسرعة على عدة عوامل تلخص

بما يأتي⁽¹⁾:

- التوافق في عمل الأنسجة المنقبضة العاملة والمنبسطة المقابلة في أثناء الأداء.
- فعالية العمل المتضامن بين الجهازين العضلي والعصبي.
- سرعة الانقباض العضلي.
- درجة انقباض الألياف المثارة المشتركة في الأداء وقوته.

وان أهمية القوة المميزة بالسرعة في كرة القدم تكمن في أنها تزيد من سرعة الركض، وهذا ما أكده (جاري Jary) أن القوة المميزة بالسرعة تزيد من سرعة الركض من خلال قدرة تردد وطول الخطوات وتزايد السرعة⁽²⁾

2-1-3-3-2 القوة الانفجارية:

تعد القوة الانفجارية واحدة من القدرات البدنية الضرورية في الكثير من الفعاليات الرياضية وهي ناتج قابليتين حركيتين هما القوة والسرعة، ويمكن اعتبارها القابلية على أداء قوة قصوى في أقصر زمن ممكن لمرة واحدة⁽³⁾، وتتفق مع ذلك (سوسن جدوع) إذ تذكر بأن " القوة الانفجارية تعد شكلاً من أشكال القوة التي تؤثر في مستوى أداء الكثير من الفعاليات الرياضية وتعد عنصراً مركباً من خليط متوازن ودقيق بين عنصري القوة والسرعة، ولهذا فإن الرياضيين

(1) محمد عثمان؛ موسوعة ألعاب القوى. ط1: (الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع، 1990)، ص107.

(2) Jary. W.L.E. Entancils; Training Perkord, Hanweg Veriage (Berlin and Stuttgart, 1984), p.130.

(3) محمد رضا؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي: (بغداد، مكتبة الفضل، 2008)، ص620.

الفصل الثاني: الدراسات النظرية والدراسات المشابهة 43

الناجحين هم الذين يمتلكون قدرًا كبيراً من القوة والسرعة ويمتلكون القدرة على الربط بين هذين العنصرين بشكل متكامل لإحداث القوة الانفجارية بأداء أفضل⁽¹⁾.

وتعرف بانها " قدرة الجهاز العصبي على التغلب على المقاومات بسرعة انقباض عالية جداً " ⁽²⁾، وعرفها (محمد صبحي حسانين: 1998) أنها " أعلى قوة يحصل عليها الرياضي وباقل وقت ولمرة واحدة " ⁽³⁾، وعرفها (قاسم حسن حسين) أنها " القابلية التي تصل إليها القوة القصوى بأقصر زمن ممكن " ⁽⁴⁾، وعرفها كل من (محمد صبحي حسانين وأحمد كسرى) أنها " قدرة الفرد في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركة مرتفعة وهي عنصر مركب من القوة العضلية والسرعة " ⁽⁵⁾.

وإن أهمية القوة الانفجارية في لعبة كرة القدم تتمثل في حالات عديدة " كضرب الكرة للتمرير أو ضرب الكرة بقوة أثناء التهديد أو حالات الوثب في بعض الأحيان لضرب الكرة بالرأس"⁽⁶⁾

-
- (1) سوسن جدوع النعيمي؛ مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية والقياسات الجسمية بدقة مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001)، ص13.
 - (2) عبد الرحمن عبد الحميد زاهر؛ فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز. ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2000)، ص272.
 - (3) محمد صبحي حسانين وأحمد كسرى؛ موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي. ط1: (القاهرة، مركز الكتاب والنشر، 1998)، ص103.
 - (4) قاسم حسن حسين؛ تعلم قواعد اللياقة البدنية: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998)، ص111.
 - (5) محمد صبحي حسانين وأحمد كسرى؛ المصدر السابق، ص103.
 - (6) علي فهمي البيك؛ أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية: (الإسكندرية، مطبعة التوني، 1992)، ص117.

إن تحمل القوة من الصفات البدنية المركبة التي تتكون من صفتين هما التحمل والقوة، إذ تؤدي هذه الصفة تأثيراً بارزاً وإيجابياً في مستوى بعض الفعاليات الرياضية ومنها كرة القدم، وهذا النوع من القوة يعبر عن قدرة العضلات للعمل ضد مقاومة متوسطة أو عالية لمدة طويلة نسبياً، وأنها تعبر عن قدرة الأجهزة الوظيفية على مقاومة التعب في أثناء الجهد المتواصل والاستمرار على إنتاج القوة لأطول مدة ممكنة في السباق والمنافسة، إذ تعرف أنها "قابلية على استمرار العمل العضلي الشديد لفترة طويلة، أي بمعنى قابلية المقاومة العضلية لعضلة واحدة أو لمجموعة من العضلات ضد عامل التعب عن طريق الانقباضات العديدة المستمرة للعضلة (1)، فهي تعني " القدرة على الاستمرار في إخراج القوة أمام مقاومات لمدة طويلة " (2)، كذلك (سعد محمد دخيل) على أنها " قدرة الرياضي على الاستمرار ببذل أقصى جهد متعاقب ذي مقاومات خاصة والتغلب عليها عن طريق تقلص عضل عالي السرعة لأطول مدة زمنية ممكنة في السباق والمنافسة " (3)، وتعرف أيضاً أنها " قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب في أثناء المجهود البدني المتواصل ويتميز بطول مدده وارتباطه بمستويات القوة العضلية وينظر إلى صفة تحمل القوة لكونها صفة مركبة " (4)، أما (هارة) فعرفها " على أنها قابلية الأجهزة على مقاومة التعب عند استعمال القوة العضلية لمدة طويلة " (5)، ويؤكد (السيد عبد المقصود) على أنها " القدرة في

(1) أثير صبري وعقيل الكاتب؛ التدريب الدائري الحديث: (بغداد، مطبعة علاء، 1980)، ص20.

(2) مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث. ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998)، ص128.

(3) سعد محمد دخيل؛ تأثير مناهج تدريبية مقترحة لتطوير التحمل الخاص للمرحلة النهائية في إنجاز الركض

110م حواجز: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001)، ص19.

(4) ساري احمد حمدان ونورمان عبد الرزاق سليم؛ اللياقة البدنية والصحية: (عمان، دار وائل للنشر، 2001)،

ص38.

(5) هارة؛ أصول التدريب (ترجمة) عبد علي نصيف: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1990)، ص164.

الفصل الثاني: الدراسات النظرية والدراسات المشابهة 45

الحفاظ على أداء إنجازات قوة لمدة زمنية يحددها نوع النشاط الرياضي الممارس وما يرتبط بذلك من الحفاظ على معدل الهبوط في مستوى القوة الناتج من التعب عند مستوى منخفض للغاية " (1).

كما عرفها كمال جميل الربضي أنها " هي الاحتفاظ بالتوتر العضلي لمدد زمنية طويلة " (2)، ويعد تحمل القوة من القدرات البدنية المهمة التي تحتاجها أغلب الألعاب التي تعتمد على تكرار استخدام القوة إذ إن هذه القدرة المكونة من التحمل والقوة تظهر في كل لعبة بشكل يتناسب مع متطلبات الأداء لتلك اللعبة، وان كرة القدم الشاطئية هي واحدة من هذه الألعاب التي يحتاج لاعبيها صفة تحمل القوة، لأن طبيعة الأرض الرملية وصعوبة التحرك فيها وخصوصاً عند حيازة الكرة تفرض على اللاعب أداء القوة بصورة متكررة ولأكثر من مرة، نظراً لأن المقاومات التي يتعين على اللاعب التغلب عليها مختلفة ولأن مدة استمرار المنافسات متفاوتة إلى حد كبير وفضلاً عن أن الحركات التي يتم أداؤها بدرجات سرعة مختلفة، وبمقدار راحة مختلفة، لذلك اختلف تقسيم تحمل القوة تبعاً لـ (3):

1. الشدة:

- مقدار القوة المبذولة.
- سرعة استخدام القوة.

2. الحجم:

- معدل تردد أداء الحركات.

(1) السيد عبد المقصود؛ نظريات التدريب الرياضي وتدريب وفسولوجيا القوة: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997)، ص 165.

(2) كمال جميل الربضي؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين: (عمان، ب ط، 2004)، ص 42.

(3) Elizabeth ,Quinn. Strength Endurance Training. Sport Medicine Journal ,November 25 ,2003.

• المدة التي يستغرقها العمل العضلي لتحمل القوة.

وبرزت لدينا تقسيمات عدة لتحمل القوة منها⁽¹⁾:

1. تحمل القوة القصوى.

2. تحمل سرعة القوة.

3. قوة التحمل.

وهنا تبرز لدينا نقطة مهمة وهي أن تحمل القوة نسبي، إذ لا يمكن تحديد موقع المجموعات العضلية المشتركة في العمل الذي يحتاج إلى تحمل قوة بدقة ولذا و على على وفق رأي (جيورجن هارتمان)⁽²⁾ الذي قسم تحمل القوة تبعاً لحجم العضلات المشتركة في العمل إلى:

1. تحمل قوة خاص بمنطقة (عندما يشترك في العمل من ثلث إلى ثلثي العضلات الهيكلية).

2. تحمل قوة عام (عندما يشترك في العمل أكثر من ثلثي العضلات الهيكلية).

وتستعمل في تدريب تحمل القوة عدد من الطرائق التدريبية أهمها⁽³⁾ :

1. طريقة التدريب الدائري.

2. طريقة استنفاد الجهد.

3. طريقة التدريب الفتري.

ومن فوائد تدريب تحمل القوة⁽⁴⁾:

1. إنَّ تدريب تحمل القوة يساعد على تكوين جسماني أفضل.

2. يمكن أن يعطي للجسم وقاية من الإصابات.

(1) صريح عبد الكريم ونجم الدين العراقي؛ تأثير تطوير القوة الخاصة في الإنجاز للمتسابقين في الاركاض

المتوسطة: (مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999-2000)، ص134.

(2) Hartman, J. **Strength Speed and Endurance for Athletes**, New York :Macmillan publishing.Inc.,1989, p 74.

(3) Nadia, Pavlov. **Training for Maximum Endurance**, Peak Performance U.K.2006, p4.

(4) Gray T. Moran and George H. Mcglynn . **Cross – Training for Sports**. U.S.A, Champaign, 1997, p29.

3. يسمح للاعب أن يكون مادة مقاومة أكثر ويزيد القوة والطاقة الضرورية.

4. إنَّ تدريب تحمل القوة يعطي اللاعب إمكانية الأداء بصورة أقوى.

2-1-4 كرة القدم الشاطئية:

كانت تُمارس رياضة كرة القدم الشاطئية على سبيل الهواية في مختلف أرجاء العالم، لسنوات عديدة وبأشكال متنوعة، ولم يتم وضع الأسس القانونية للعبة وسن قواعدها إلا في سنة (1992)، عندما نُظمت أول بطولة في مدينة لوس انجلوس الأمريكية، وفي الصيف استضافت شواطئ ميامي أول بطولة احترافية عالمية بمشاركة فرق من (الولايات المتحدة الأمريكية والبرازيل والارجنتين وإيطاليا)، وهو ما وُصف فيما بعد بالحدث التاريخي في سجل هذه الرياضة، وأن أول بطولة للعالم في هذه الرياضة سنة (1995)، وبعد نجاح الدورات الافتتاحية أصبحت اللعبة محط اهتمام العديد من المتتبعين في مختلف أنحاء العالم، حيث ازداد الإقبال على المباريات والدورات، مما مهد الطريق لتنظيم أول جولة عالمية لمحترفي كرة القدم الشاطئية سنة (1996) (1).

وشملت هذه الجولة ما لا يقل عن (60) مباراة على مدى سنتين في شواطئ أمريكا الجنوبية وأوروبا وآسيا والولايات المتحدة الأمريكية، بمشاركة بعض مشاهير عالم كرة القدم داخل الملعب وخارجه، وبفضل النجاح الكبير الذي حققته هذه الجولة العالمية، تم استحداث أول بطولة أوروبية لمحترفي الكرة الشاطئية سنة (1998)، وهو ما شكل أساساً متيناً لتشجيع ممارسة اللعبة على مستوى الاحتراف في القارة الأوروبية ودول الجوار، وقد نجحت هذه التجربة بالفعل، وشهدت البطولة الأوروبية ازدهاراً كبيراً في سنواتها الأولى، إذ تميزت دورت (2000) بحدة التنافس والروح القتالية العالية، ولم يُحسم أمر لقب القارة الأوروبية إلا في الأنفاس الأخيرة عندما فازت

(1) الشبكة الدولية للمعلومات، كرة القدم الشاطئية، موقع وكبيديا، 2011.

الفصل الثاني: الدراسات النظرية والدراسات المشابهة 48

أسبانيا على جارتها البرتغال في نهائي متكافئ، وفي السنوات الأربع اللاحقة، أصبح دوري (بيورو ليغ) أقوى بطولة شاطئية في العالم، مما ساهم بشكل كبير في تطوير اللعبة على المستوى الدولي، إذ خرج إلى الوجود (17) منتخباً وطنياً خلال سنة (2004)، فيما وصل عدد الفرق القومية إلى 20 فريق في عام (2005)، علماً أن أكثر من (70) دولة أبدت رغبتها في استضافة بطولات دولية (1).

ولم تُصبح الكرة الشاطئية عضواً في الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) إلا في سنة (2005)، إذ لم يُنظم أول مونديال في اللعبة إلا في (أيار)، حيث كان ذلك على رمال شواطئ كوباكابانا في ريو دي جانيرو، وباتت فرنسا أول بلد يحرز لقب كأس العالم (FIFA) لكرة القدم الشاطئية بتغلبها على البرتغال في المباراة النهائية، إلا أن البرازيل استدرکوا ما ضاع منهم في النسخة الأولى، حيث أحرزوا اللقب العالمي في بطولة العام اللاحق، والتي شهدت مشاركة (16) منتخباً لأول مرة في تاريخ المسابقة، وفازت البرازيل بكل سهولة على منتخب أوروغواي في المباراة النهائية، لتحمل أول لقب كأس العالم (FIFA) لكرة القدم الشاطئية في تاريخها، بعدما كانت قد تُوجت فيما قبل بطلّة للعالم قبل انضمام اللعبة إلى لواء الاتحاد الدولي

وحمل (FIFA) على عاتقه مهمة الترويج لرياضة كرة القدم الشاطئي وترسيخ دعائمها في كل أنحاء العالم وذلك من خلال المسابقات والدورات التدريبية والإجراءات الاستباقية، وايضاً تشجيع أعضائه على فعل المثل (2).

وكانت اهداف الـ (FIFA) هي (1):

-
- (1) الشبكة الدولية للمعلومات، كرة القدم الشاطئية، موقع وكبيديا، 2011.
 - (2) الشبكة الدولية للمعلومات، كرة القدم الشاطئية، موقع الاتحاد السعودي لكرة القدم.

الفصل الثاني: الدراسات النظرية والدراسات المشابهة 49

1. إدخال كرة القدم الشاطئ ودمجها وترسيخ دعائمها في الاتحادات الوطنية الأعضاء في (FIFA).

2. أعلام بقوانين لعبة كرة القدم الشاطئ والتزويد بالبنى التحتية والمعدات اللازمة.

3. دعم وتشجيع إطلاق مسابقات جديدة لكرة القدم الشاطئ في الاتحادات القارية والاتحادات الوطنية الأعضاء.

4. تنظيم والدورات تدريبية وحلقات بحثية لنشر المادة الدراسية اللازمة للاعبين لكرة القدم الشاطئ ومدربها وحكامها وإداريتها.

5. تقديم المساعدة الفنية والتنظيمية في الترتيب لمسابقات كرة القدم الشاطئ.

6. تقديم المساعدة الفنية والتنظيمية للاتحادات الوطنية الأعضاء في (FIFA).

7. توحيد القوانين.

2-1-5 قانون كرة القدم الشاطئية*:

تتكون المباراة من (3) أشواط مدة كل شوط (12) دقيقة، ويتوقف التوقيت حسب رؤية الحكم، وإذا انتهت المباراة بالتعادل، يلعب شوط رابع إضافي مدته (3) دقائق، وإذا استمر التعادل ينتقل الفريقان الى ركلات الترجيح بواقع خمس ركلات ترجيحية تنفذ بالتناوب، وأن عدد اللاعبين (5) ومن ضمنهم الحارس و(7) لاعبين احتياط من ضمنهم الحارس، اما وزن الكرة فبين (400-440) غرام، ويدير المباراة حكمان يقفان على طرفي الملعب، وهناك (2) حكام يعملون في أماكن مختلفة منهم حكم ميقاتي وحكم رابع، اما قياسات الملعب فإن طول الملعب يكون بين (35-37) متراً، أما عرضه فبين (26-28) متراً، اما طول الهدف (2,20) متراً، أما

(1) الشبكة الدولية للمعلومات، كرة القدم الشاطئية، موقع الاتحاد السعودي لكرة القدم.

* مقابلة شخصية مع الحكم الدولي اكرم مهدي حكم دولي معتمد من قبل الاتحاد الدولي والاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم 2021 .

عرضه الهدف (5,5) متراً، ومنطقة الجزاء (9) أمتار، وأن على الحارس أن يرمي الكرة بيده وليس بقدمه عندما يمسك الكرة، ويرتدي اللاعبون قميصاً وسروالاً من دون حذاء

2-1-6 المهارات الأساسية بكرة القدم الشاطئية:

هي إحدى عناصر اللعبة وهي " تلك الحركات اللازمة لتنفيذ متطلبات لعبة كرة القدم والتي تؤدي في إطار قانونها " (1)، وتعد عاملاً مهماً جداً في تنفيذ خطط المباراة وحسمها، حيث وأن المهارات الأساسية في أي لعبة هي "عماد الأداء وبدون إجادتها بدرجة عالية تصبح مهمة تنفيذ الخطط صعبة فهي الوسيلة الوحيدة لتعامل اللاعب مع الكرة، وهناك علاقة ارتباط ايجابية بين إجادة المهارات الأساسية وارتفاع مستوى الأداء الخططي وان إتقان المهارات الأساسية يجعل اللاعب يصل إلى تنفيذ أي حركة من حركات اللعب بصورة إلية دون التفكير في جزئيات أي مهارة من المهارات الأساسية" (2)، لذلك كان لابد على اللاعب ان يتقنها ويؤديها بشكل جيد جداً وبصورة آلية لأنها الوسيلة والمفتاح لتعامل اللاعب مع الكرة، لذلك نجد أن اللاعب الذي يؤدي هذه المهارات بشكل ممتاز يكون جيداً في الأداء الخططي، وهذا ما يؤكد عليه (حنفي محمود) من أن " المهارات الأساسية هي العامل المهم في اللعبة، فبدون إجادة اللاعب للمهارات الأساسية لا يستطيع ان ينفذ الخطط، أو يقوم بواجبات مركزه على الوجه الأكمل " (3)، "وأنها الحركة

(1) مفتي إبراهيم؛ الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم. (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994)، ص252.

(2) مفتي إبراهيم؛ مصدر سبق ذكره، ص38.

(3) حنفي محمود مختار؛ العلمية في تدريب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)، ص66.

الفصل الثاني: الدراسات النظرية والدراسات المشابهة 51

الضرورية بالكرة أو بدونها التي يتوجب على اللاعب أدائها بجهد ووقت اقل لتنفيذ خطة اللعب بنجاح " (1)، وللمهارات الأساسية تعريفات كثيرة منها:

فقد عرّفها (علي خليفة وآخرون) أنها " عبارة عن جميع الحركات التي يؤديها اللاعب بالكرة أو بدون الكرة لتحقيق غرض معين في حدود قانون كرة القدم " (2)، وعرفت ايضاً بأنها " وسائل تنفيذ الخطط " (3)، وعرفها (سامي الصفار وآخرون) أنها " تعبير يطلق على تلك الفعاليات التي يؤديها اللاعب مع الكرة وفي المنطقة القريبة منها، وهذه الفعاليات يؤديها جميع اللاعبين " (4)، وعرفت أنها " تكتيك اللعبة والأداء الذي يقوم به اللاعب مع الكرة مباشرة أو الحركات التي يؤديها في المنطقة القريبة من الكرة (5).

-
- (1) ضياء منير؛ تأثير تمارين خطوية الأسس التعليمية بأسلوب اللعب في تعلم واحتفاظ وتقويم الأداء لبعض المهارات بكرة القدم: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2006)، ص 61.
 - (2) علي خليفة الهنشري (واخرون)؛ كرة القدم: (ليبيا، أمانة التعليم، 1988)، ص 9.
 - (3) حنفي مختار؛ مدرب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1980)، ص 93.
 - (4) سامي الصفار (واخرون)؛ الاعداد الفني بكرة القدم: (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1984)، ص 8.
 - (5) يوسف لازم كماش؛ المهارات الأساسية في كرة القدم (تعليم - تدريب): (عمان، دار الخليج للطباعة والنشر، 2000)، ص 15.

الفصل الثاني: الدراسات النظرية والدراسات المشابهة 52

في حين نجد أن هناك مصادر ومراجع علمية قسمت المهارات

الأساسية بكرة القدم الشاطئية الى ما يأتي:⁽¹⁾

1- الجري والتحكم في الكرة على الرمال:

يقوم اللاعبون بتحريك الكرة عبر الرمال إما وهم يمشون أو الجري. ان عدم استواء

الرمال يجعل من الصعب للغاية التحكم في حركة الكرة. ويجب توخي الحذر لضمان بأن الكرة

لا تصبح عالقة في منخفض في الرمال.



(1) الاتحاد الدولي لكرة القدم / لجنة الصالات والشاطئية WWW.FIFA.NET

2-دحرجة الكرة:(1)

الدحرجة هي عندما يحاول لاعب الدحرجة بالكرة والتقدم الى المكان الذي يروم التحرك اليه .
وتستخدم هذه المهارة لمحاولة الوصول إلى وضع أفضل للتمرير أو التسديد. وكثيرا ما يتم تنفيذها في تركيب مع خدعة واحدة أو أكثر. الخدعة هي حركة خادعة مع أو بدون كرة.



3-رمي الكرة من فوق الرمل:(1)

الفصل الثاني: الدراسات النظرية والدراسات المشابهة 54

نظراً لكون سطح الملعب غير مستوي ، غالباً ما يتم لعب الكرة في الهواء في كرة القدم الشاطئية. لذلك يكون هناك طريقتان لرمي الكرة من فوق الرمال هما:

أ- رمي الكرة من فوق الرمال - عند الوقوف:

باستخدام الجزء الأمامي من القدم ، يدفع اللاعب الكرة للأمام في الرمال مع دوران طفيف للخلف. ينزلق قدمه تحت الكرة مع ثني ساقه قليلاً ويدفعها للخروج من الرمال بتمديد سريع للحركة أسفل الساق.



ب- رمي الكرة من فوق الرمال - عند الجري:

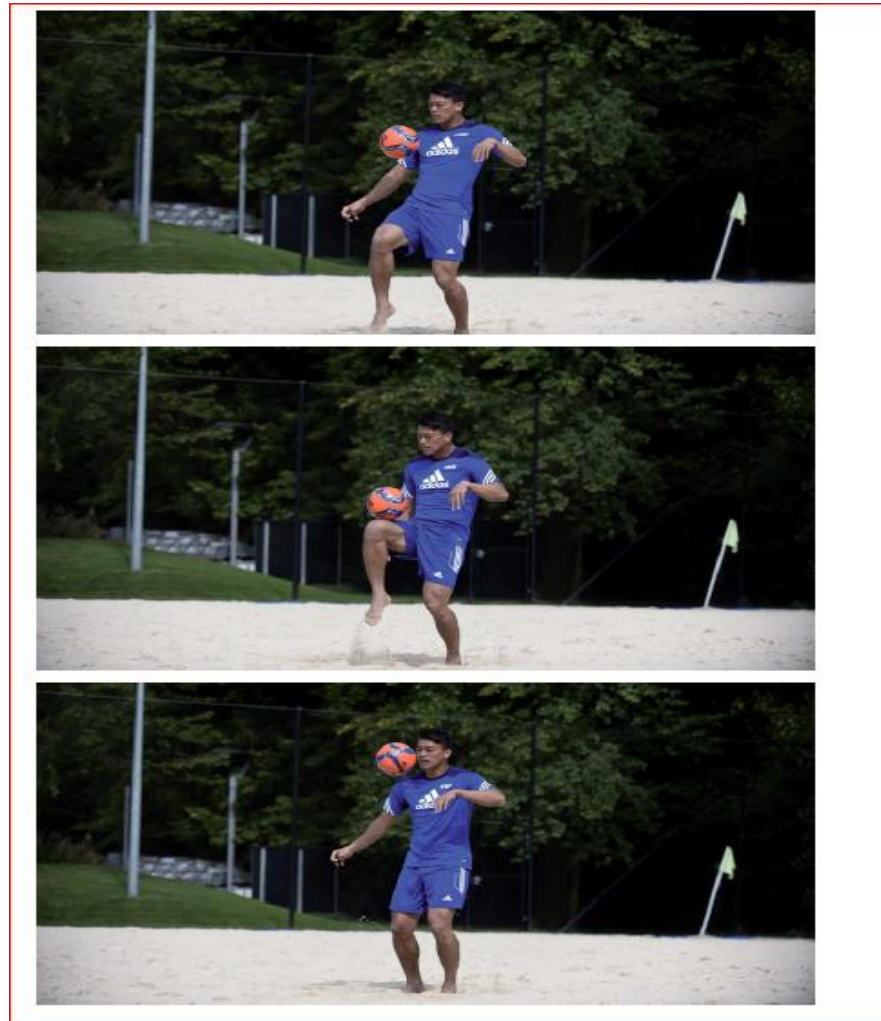
يضع اللاعب قدمه تحت الكرة المتدحرجة مع ثني ساقه قليلاً ويدفعها للخارج من الرمال بحركة سريعة ممتدة من أسفل الساق.

الفصل الثاني: الدراسات النظرية والدراسات المشابهة 55



ج- السيطرة على الكرة:

تشير السيطرة إلى إبقاء الكرة في الهواء باستخدام عدة لمسات (مع جزء واحد أو أكثر من أجزاء الجسم).





د - التمرير: (1)

التمرير يخدم نية لعب الكرة إلى زميل في الفريق. عادة ما يتم تنفيذ هذه المهارة الفنية بالقدم. بالإضافة إلى ذلك ، غالبًا ما تتضمن كرة القدم الشاطئية المواقف التي يتم فيها تمرير الكرة بالركبة ، الفخذ والصدر والكتف أو الرأس. اعتمادًا على الموقف

، يمكن أن يكون التمرير:

- لعبها من فوق الرمال.
- بعد رفعها من الرمال .
- مباشرة من الهواء .



هـ- ركل الكرة مباشرة وهي في الهواء:

غالبًا ما تكون قدرة اللاعب على إبقاء الكرة في الهواء لا غنى عنه في السماح له بتمريرها كجزء من خطوة سريعة. بالإضافة إلى ركل الكرة ، وبالتالي ، فإن التمريرة المباشرة هي أيضًا مهمة ويجب أن تمارس بانتظام. في كرة القدم الشاطئية ، هذا ويمكن القيام بالحركة مع أي جزء من الجسم هذا مسموح ، والأكثر شيوعًا هو القدم ، الفخذ والصدر والكتف أو الرأس.



و- التهديف:(1)

التسديد هو محاولة لتسجيل هدف. ويمكن أن يكون التهديف من:

- فوق الرمل.
- بعد رفع الكرة من فوق الرمل.
- من ركلة حرة
- الركلة فوق مستوى الرأس وركلة الدراجة الأفقية و يتم تنفيذ كل هذه المهارات الفنية عادة باستخدام القدم.



أ- التهديف والكرة فوق الرمل:

لمنع الإصابات ، يجب توخي الحذر للتأكد من أن الكرة ليست في انخفاض في الرمال قبل التسديد. هذه أكثر أهمية مما هو عليه عند تمرير الكرة لأنه في معظم الحالات يتم استخدام المزيد من القوة عند التسديد وبالتالي فإن خطر الإصابة أكبر.



ب-التهديف بعد رفع الكرة من فوق ال رمال:

لتسديد قوي ودقيق ، غالبًا ما يقوم اللاعبون برمي الكرة للأعلى مسبقًا. كما هو الحال مع جميع الحركات التي تنطوي على إن رمي الكرة فوق الرمال ، يعد هذا تحديًا تقنيًا للغاية ويتطلب الكثير من التدريب المنتظم.



ج- التسديدة الطائرة:

تعتبر اللمسة النهائية لأول مرة واحدة من أهم المهارات لتسجيل الأهداف في كرة القدم الشاطئية. عادة ما يتم تنفيذه بالقدم. ومع ذلك ، من مسافة قريبة ، يذهب اللاعبون أحيانًا إلى المرمى لأول مرة باستخدام الركبة والخص والصدر ، الكتف أو الرأس.



د- الركلات المقصية الخلفية والجانبية: (1)

يتم تنفيذ هذه الخطوة بشكل أساسي بعد إعداد الكرة مع لمس الصدر أو الرأس ، أو بعد قيام اللاعب برمي الكرة لنفسه. يمكن للاعبين تنفيذ ركلة المقص مباشرة من تمريرة من حارس المرمى أو زميله . يقفز اللاعب عالياً ويدور حوالي 90 درجة للخلف ويحرك ساقه الأضعف تجاه الكرة. يخفض ساقه بحركة مقصية ديناميكية لتسريع الرجل الأخرى ، الأقوى ، لأعلى وضرب الكرة في الهواء. بمجرد أن تكون الكرة قريبة للركل ، يجب أن يتحول الجسم قليلاً نحو جانب القدم الأضعف. يمكن استخدام اليد فقط لتنسيق السقوط عندما ، من أجل حماية ضد الإصابة ، لا يمكن توسيد كامل وزن اللاعب.







لأداء ركلة مقصية جانبية ، يقفز اللاعب مرتفع ويدور حوالي 90 درجة إلى جانب واحد. عند استلام الكرة ، يكون جسده كله في الهواء وضع أفقي. بعد تنفيذ الركلة ، يقوم بسقوط اللاعب على جنبه في الرمال.



هـ - ضربة الرأس:

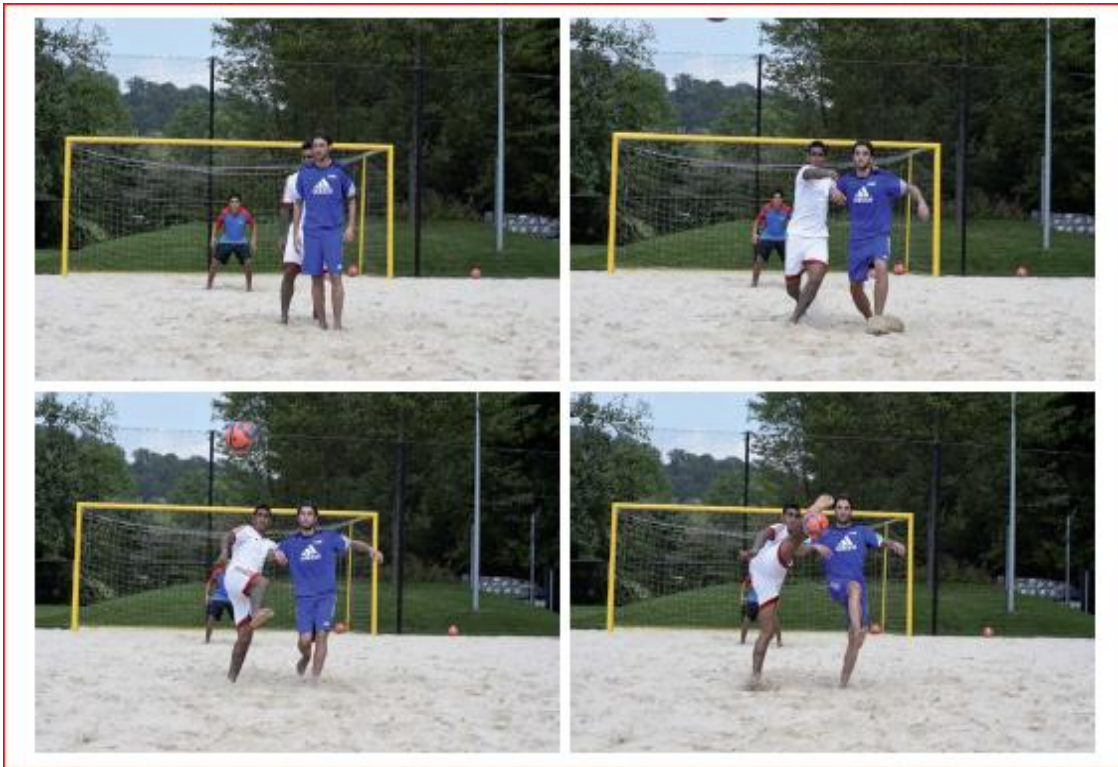
بضربة الرأس تضرب الكرة بالجبهة نحو المرمى أو التمرير للاعب آخر. يتطلب

تنفيذ رأسية مهارة فنية كبيرة و التنسيق من جانب اللاعبين.



و- قطع الكرة:

في حالة الهجوم ، يحاول الدفاع استعادة الكرة من الخصوم. انه مهم أن التدخل يتم بدون أي تقنية الأخطاء (فقرة القانون 11) يجب على اللاعبين توخي الحذر حتى لا يرتكبوا خطأ عند أداء هذه الحركة. ويجب أن يوضع في الاعتبار بشكل خاص أن المدافعين يجب أن يقفوا على أقدامهم لأطول فترة ممكنة لأنه ، يستغرق الأمر الكثير من الوقت والجهد .



2-2 الدراسات السابقة

1-2-2 دراسة محمد هاشم سادة 2016¹ ((تأثير تمارينات مركبة في القوة الخاصة وعلاقتها بمهارتي المناولة والتهديف للاعبين المنتخب الوطني بكرة القدم الشاطئية)) وهدفت الدراسة الى :-

- إعداد تمارينات مركبة لتطوير القوة الخاصة (القوة الانفجارية, القوة المميزة بالسرعة , تحمل القوة) للاعبين المنتخب الوطني بكرة القدم الشاطئية.
- التعرف على تأثير التمارينات المركبة في تطوير القوة الخاصة (القوة الانفجارية, القوة المميزة بالسرعة , تحمل القوة) للاعبين المنتخب الوطني بكرة القدم الشاطئية .
- التعرف على العلاقة بين القوة الخاصة ومهارتي المناولة والتهديف للاعبين المنتخب الوطني بكرة القدم الشاطئية .

وافترض الباحث فيها :-

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والاختبارات البعدية للقوة الخاصة للاعبين المنتخب الوطني بكرة القدم الشاطئية.
- هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين القوة الخاصة ومهارتي المناولة والتهديف للاعبين المنتخب الوطني بكرة القدم الشاطئية.

1 محمد هاشم سادة : ((تأثير تمارينات مركبة في القوة الخاصة وعلاقتها بمهارتي المناولة والتهديف للاعبين المنتخب الوطني بكرة القدم الشاطئية)) ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2016،

الفصل الثاني: الدراسات النظرية والدراسات المشابهة 69

استخدم الباحث المنهج التجريبي على على وفق تصميم المجموعة الواحدة ذو الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة الدراسة , وقام الباحث باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المنتخب الوطني بكرة القدم الشاطئية والبالغ عددهم (12) لاعب .

في ضوء نتائج البحث استنتج الباحث :-

- التمرينات المركبة أدت الى تطوير القوة الخاصة بأنواعها (القوة الانفجارية , القوة المميزة بالسرعة , تحمل القوة) للاعبين المنتخب الوطني بكرة القدم الشاطئية .
- التمرينات المركبة أدت الى تطوير مهارتي المناولة والتهديف للاعبين المنتخب الوطني بكرة القدم الشاطئية.

2-2-2 دراسة اميم سلمان مهدي 2014¹ ((تأثير تدريبات البالستي في تطوير القوة الخاصة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم الشاطئية للنساء))

تأتي أهمية البحث من خلال التعرف على تأثير استخدام تدريبات البالستي في تطوير القوة الخاصة والتعرف على تأثيرها في بعض المهارات الأساسية بكرة القدم الشاطئية للنساء .
وهدفنا الدراسة الى :-

- إعداد التدريبات البالستية لتطوير القوة الخاصة للاعبات كرة القدم الشاطئية.
- التعرف على تأثير التدريبات البالستية في تطوير القوة الخاصة وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم الشاطئية.

1 اميم سلمان مهدي :((تأثير تدريبات البالستي في تطوير القوة الخاصة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم الشاطئية)) ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية،جامعة بغداد , 2014 .

- التعرف على أفضلية التدريب باستخدام التدريبات البالستية او تدريبات الاثقال التقليدية في تطوير القوة الخاصة وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم الشاطئية.

وافترض الباحث فيها :-

- هناك فروق معنوية لتأثير التدريبات البالستية في القوة الخاصة وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم الشاطئية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

- هناك فروق معنوية لتأثير التدريبات البالستية في القوة الخاصة وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم الشاطئية في الاختبار البعدي بين المجموعتان التجريبية والضابطة

ولصالح المجموعة التجريبية.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائته لطبيعة مشكلة البحث، وذلك باعتماد تصميم المجموعتان المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي، أما مجتمع وعينة البحث فقد اشتملت على الفرق المشاركة ببطولة العراق لكرة القدم الشاطئية للنساء للعام (2013) وعددهم (8) فرق ، أما عينة البحث فقد تكونت من (12) لاعبة يمثلن نادي النفط الرياضي بكرة القدم الشاطئية وتم اختيارهم بالطريقة العمدية.

في ضوء نتائج البحث استنتج الباحث :-

- التدريب البالستي يعمل على تطوير القوة العضلية بأنواعها.
- التدريب البالستي يعمل على تطوير المهارات الأساسية بكرة القدم الشاطئية (المناولة, الدرجة, التهديف).

2-2-3 مناقشة الدراسات السابقة:

أوجه التشابه والاختلاف :-

أولاً:- أوجه التشابه:

تشابهت الرسالتين بالاتي :-

• تشابهت الدراسة الحالية مع الدراسة (محمد هاشم سادة) بنوع اللعبة وهي كرة القدم الشاطئية .

• بتطوير القوة الخاصة والأداء لمهاري وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم الشاطئية.

• تشابهت الدراسة الحالية مع الدراسة السابقة جميعا في استخدامها المنهج التجريبي.

• تشابهت الدراسة الحالية مع الدراسة (أميم سلمان مهدي العبيدي و محمد هاشم سادة)

من حيث استخدام تمارينات القوة العضلية بكرة القدم الشاطئية.

ثانيا:- اختلفت عن الدراسة السابقة بالاتي :-

1. اختلاف نوع التمارينات فالدراسة الحالية استخدمت التمارينات الخاصة في تطوير أنواع

القوة العضلية وعلاقتها بالمهارات الاساسية للاعب كرة القدم الشاطئية , في حين

اعتمدت الرسالة السابقة على استخدام التدريبات البالسيتية في تطوير القوة الخاصة

وبعض المهارات الاساسية للاعبات نادي النفط.

2. اختلاف مجتمع وعينة البحث , كون الدراسة الحالية اشتملت على لاعبي نادي قلعة

صالح بكرة القدم الشاطئية , في حين اشتملت الدراسة السابقة على لاعبات نادي النفط

بكرة القدم الشاطئية للنساء .

3. اختلاف الدراسة الحالية عن الدراسة السابقة بمنهجية البحث والوسائل الإحصائية

المستخدم.

4. اختلاف الدراسة الحالية عن الدراسة السابقة (محمد هاشم سادة) استخدم تمارينات مركبة

بينما الدراسة الحالية استخدم الباحث تمارينات خاصة في تطوير أنواع القوة العضلية

والأداء المهاري .

الفصل الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث

2-3 مجتمع البحث وعينته

3-3 أدوات جمع المعلومات والوسائل والأجهزة المستعملة

1-3-3 أدوات جمع المعلومات

2-3-3 الوسائل والأجهزة المستعملة:

4-3 إجراءات البحث الميدانية

1-4-3 اختيار القوة العضلية والمهارات الأساسية بكرة القدم الشاطئية:

2-4-3 اختيار اختبارات البحث:

1-2-4-3 اختبارات القوة العضلية

2-2-4-3 الاختبارات المهارية:

3-4-3 الأسس العلمية للاختبارات:

1-3-4-3 ثبات الاختبار

2-3-4-3 صدق الاختبار

3-3-4-3 الموضوعية:

4-4-3 التجارب الاستطلاعية

5-4-3 الاختبار القبلي

6-4-3 التدريبات المستخدمة

7-4-3 الاختبار البعدي

5-3 الوسائل الإحصائية

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

إنَّ طبيعة المشكلة المراد دراستها تحدد منهجية البحث، وبما أن الباحث تحاول تطبيق أسلوب تدريبي على عينة البحث لبيان فاعليته، لذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي ذي تصميم المجموعتان المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي، فالمنهج هو " الطريقة التي ينتهجها الفرد حتى يصل إلى هدف معين " (1)، إذ يعد المنهج التجريبي من " أكثر الوسائل كفاية في الوصول إلى معرفة موثوق بها " (2).

3-2 مجتمع البحث وعينته:

قام الباحث باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم اندية محافظة ميسان بكرة القدم الشاطئية والبالغ عددهم ثلاث اندية وهي (نادي قلعة صالح , نادي الميمونة , نادي احرار ميسان) كل نادي (15) لاعبا حيث بلغ عدد لاعبي جميع الأندية (45) لاعباً .

ومن ثم تم اختيار عينة البحث من مجتمع الأصل، إذ تعرف أنها " ذلك الجزء الذي يمثل مجتمع البحث الأصل الذي يجري الباحث عليه مجمل عمله " (3)، إذ يقوم الباحث بتطبيق خطوات بحثه عليها. واختيرت عينته بصورة عمدية إذ قام الباحث باختيار عينة البحث وهم لاعبي نادي قلعة صالح (15) لاعباً ويمثلون نسبة (33.3%) من مجتمع البحث، وتم استبعاد

(1) أكرم خطابية؛ المناهج المعاصرة في التربية الرياضية. ط1: (عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1997)، ص19.

(2) ديوبولد. فإن دالين؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس. (ترجمة) محمد نبيل (وآخرون): (القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية للطباعة، 1985)، ص407.

(3) وجيه محجوب واحمد بدري؛ البحث العلمي: (بابل، مطبعة جامعة بابل، 2002)، ص181.

(3) لاعبين كعينة استطلاعية للبحث، وبعد ذلك تم إجراء التجانس لأفراد عينة البحث في (الطول، والوزن، والعمر)، وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر (سنة)	26.91	27	2.32	0.05
الطول (متر)	1.74	1.77	0.06	0.70
الوزن (كغم)	71.66	72	1.02	0.25
العمرالتدريبي (سنة)	2.91	3	0.75	0.16

وتم تقسيم العينة بشكل عشوائي طبقي إلى مجموعتان تجريبية وضابطة كل مجموعة مكونة من (6) لاعبين، وتم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات البحث، وكما مبين في الجدول (2).

الجدول (2)

يبين تكافؤ عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
القوة المميزة بالسرعة	متر	1.87	32.50	1.47	32.16	0.343	0.739	غير معنوي
القوة الانفجارية	متر	0.11	1.821	0.15	1.826	0.065	0.949	غير معنوي
تحمل القوة	متر	1.21	163.3 3	2.16	163.50	0.16	0.873	غير معنوي
دقة التهديد	درجة	0.81	3.66	0.75	3.83	0.368	0.721	غير معنوي
دقة المناولة	درجة	0.75	3.16	0.81	3.33	0.368	0.721	غير معنوي
المراوغة	ثا	1.28	22.23	0.96	22.75	0.797	0.444	غير معنوي
الاخماد	درجة	0.51	1.33	0.54	1.50	0.542	0.599	غير معنوي

(* معنوي إذا كان مستوى الخطأ أصغر من مستوى الدلالة (0.05).

من الجدول (2) يتبين:

عشوائية الفروق بين مجموعتي البحث (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) في المتغيرات قيد البحث كلها، إذ ظهرت مستويات الخطأ كلها أكبر من (0.05)، مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات.

3-3 ادوات جمع المعلومات والوسائل والاجهزة المستعملة:

3-3-1 أدوات جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- المقابلات الشخصية (*).
- الاختبار والقياس.
- شبكة الانترنت الدولية.
- الملاحظة والتجريب.
- استمارة جمع المعلومات الخاصة بالاختبارات البدنية والاختبارات المهارية .
- استماره تفرغ البيانات.
- المنهج التدريبي (**)
- فريق العمل المساعد(***) .

(* ينظر الملحق (1).

(**) ينظر ملحق (5)

(***) ينظر ملحق (6)

3-3-2 الوسائل والأجهزة المستعملة:

- ميزان طبي.
- شريط قياس بطول (50) متراً.
- شريط قياس بطول (5) متر.
- حبال عادية و حبال مطاطية .
- كرات قدم شاطئية.
- كاميرا فيديو نوع (Sony).
- حاسبة محمولة (Laptop) نوع (Dell).
- ثقالات بأوزان مختلفة تتراوح الأوزان من (0.5-4) كغم.
- صناديق خشبية مختلفة الارتفاع.
- موانع وشواخص واقماع .
- اهداف كبيرة واهداف صغيرة .
- مدرج تدريب .
- اعلام عدد (5) وصافرة وبورك للتخطيط .
- ملعب كرة قدم شاطئية .

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 اختيار القوة العضلية والمهارات الأساسية بكرة القدم الشاطئية:

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية فضلاً عن المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء (*) لتحديد القوة العضلية والمهارات الأساسية بكرة القدم الشاطئية، تم تحديد (القوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة، وتحمل القوة) كقدرات بدنية مهمة في كرة القدم الشاطئية على وفق نسبة الاتفاق والتي كانت (80%) فما فوق، أما بالنسبة إلى المهارات الأساسية بكرة القدم الشاطئية فتم اختيار (دقة المناولة، والمراوغة، والتهديف، الاخمد).

3-4-2 اختيار اختبارات البحث:

قام الباحث بإجراء مقابلة شخصية مع السادة الخبراء (*) لتحديد اختبارات القوة العضلية والمهارات الأساسية بكرة القدم الشاطئية، وتم الاتفاق على الاختبارات الآتية:

3-4-2-1 اختبارات القوة العضلية:

1. اختبار القوة الانفجارية للرجلين:

- ❖ اسم الاختبار: اختبار الوثب العريض من الثبات (1).
- ❖ الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية الأفقية لعضلات الرجلين.
- ❖ الأدوات المستخدمة: ملعب كرة قدم شاطئية، شريط قياس، بورك.

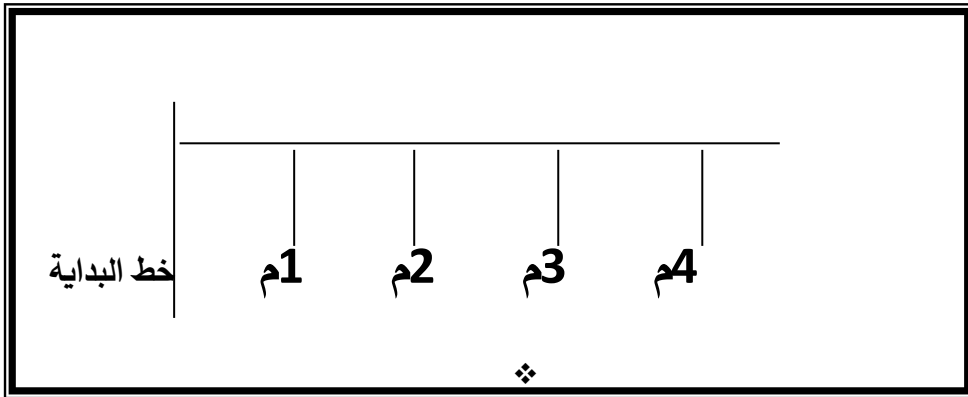
(*) ينظر الملحق (1).

(*) ينظر ملحق (1)

(1) ثامر محسن (وآخرون)؛ الاختبار والتحليل بكرة القدم: (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1991)، ص146.

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية 80

- ❖ إجراءات الاختبار: يرسم خط البداية بطول (1) متر يقف اللاعب خلف خط البداية والقدمان متباعداً قليلاً ومتوازيتان، يجب أن يلامس القدمان خط البداية من الخارج، ويتم قياس المسافة بعد خط البداية وتأشيرها بنقاط تبعد الواحدة عن الأخرى (5) سم ولطول (4) م، ثم يبدأ اللاعب بأداء الاختبار، وذلك بمرجحة الذراعين للخلف من الوقوف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلاً، وبعدها يقوم اللاعب بالوثب للأمام بأقصى قوة عن طريق مد الركبتين والورك والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام، ويكون القفز بالقدمين معاً. ويعطى للاعب محاولتان وتأخذ الأفضل ويتم قياس المسافة من البداية حتى آخر جزء من جسم اللاعب يلامس الأرض، والقياس بالسنتيمتر مقرب إلى (5) سم.
- ❖ التسجيل: تسجل المسافة بين الإشارة الأولى والثانية ويعطى للاعب محاولتان تحسب الأفضل.

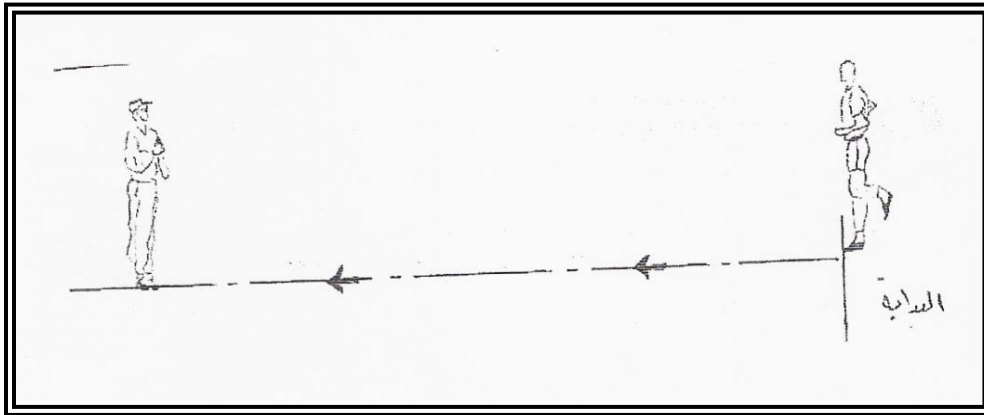


شكل (1)

اختبار الوثب العريض من الثبات

2. اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين:

- ❖ اسم الاختبار: اختبار الحجل لأقصى مسافة خلال (10) ثا (1).⁽¹⁾
- ❖ الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- ❖ الأدوات المستخدمة: ملعب كرة قدم شاطئية، ساعة توقيت، صافرة، شريط قياس، استمارة تسجيل.
- ❖ إجراءات الاختبار: يقف اللاعب خلف علامة محددة على الأرض وبعد سماع الصافرة، يقوم بالحجل بخط مستقيم محدد بأسرع ما يمكن ويسمح للاعب بمواصلة الحجل عند وقوعه.
- ❖ التسجيل: تسجل المسافة التي قطعها اللاعب خلال مدة (10) ثواني وتعطى للمختبر محاولة واحدة فقط.



شكل (2)

يوضح اختبار الحجل لأقصى مسافة خلال (10) ثا

3. اختبار مطاولة القوة للرجلين⁽¹⁾:

(1) إيمان حسين علي؛ علاقة بعض القياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية والمهارية بالأداء الفعلي بكرة اليد. أطروحة دكتوراه: (كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999)، ص137.

(1) مصطفى جاسم عبد زيد وآخرون: اللياقة البدنية، دار الفرات للثقافة والاعلام، بابل - العراق،

الغرض الاختبار

• قياس تحمل من القوة للرجلين

الأدوات:

• ملعب كرة قدم خماسي

• شريط قياس

• صافرة

• مساعدين

وصف الأداء:

الشعور عند الرجل بتغيير ويقوم الملعب حول حجلة لعمل بالقدم بالدفع المختبر يقوم

. التوقف لحين الأداء ويستمر بالتعب

طريقة التسجيل:

تحسب المسافة التي قطعها المختبر من نقطة انطلاقه الى حين توقفه



شكل (3)

يوضح اختبار مطاولة القوة

1. دقة المناولة¹:

المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة (20) متر

الهدف من الاختبار : قياس دقة المناولة .

الأدوات المستخدمة: كرات قدم عدد (5) + هدف صغير أبعاد 63×110 سم

إجراءات الاختبار: يرسم خط بطول (1م) بخط بداية على مسافة (20م) في الهدف الصغير وتوضع كرة ثابتة على خط البداية .

وصف الاختبار: يقف اللاعب خلف خط البداية مواجهاً للهدف الصغير ويبدأ عند إعطاء الإشارة بمناولة الكرة نحو هدف لتدخل إليه .

التسجيل: تحسب الدرجة بمجموع الدرجة التي حصل عليها اللاعب من مناولة الكرة لخمس محاولات وعلى النحو الآتي :

-درجتان لكل محاولة صحيحة تدخل إلى الهدف الصغير .

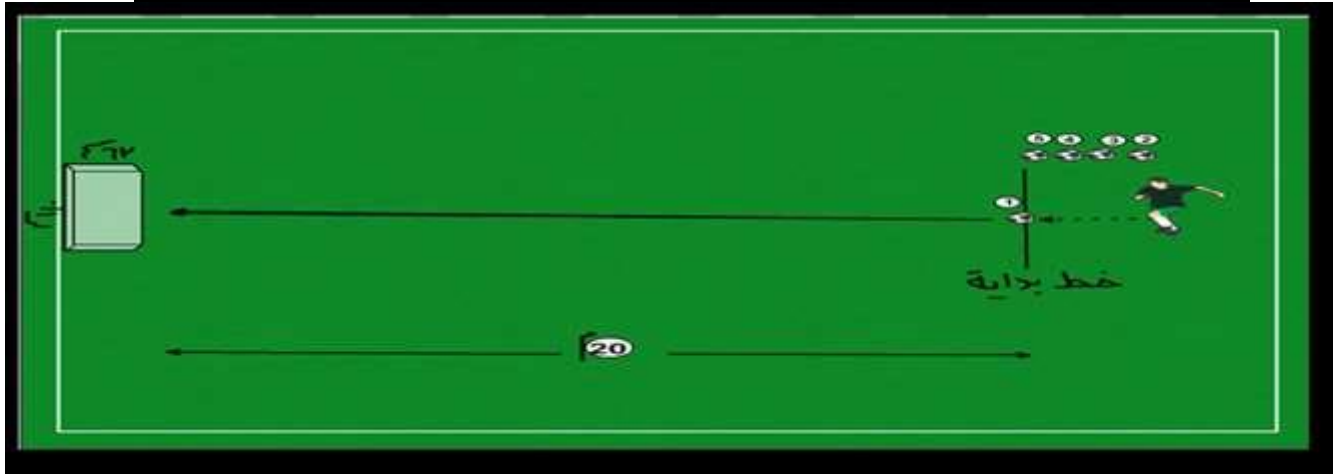
- درجة واحدة إذا مست الكرة القائم أو العارضة ولم تدخل الهدف . صفر في حالة

الخروج الكرة عن الهدف الصغير .

-

¹ كمال ياسين, حازم نوري : الاختبارات البدنية والمهارية بكرة القدم, مكتبة ومطبعة أشرف و خلدون العراق - ميسان

- شارع بغداد - فرع مجمع الحوراء, 2021 ، ص 128



شكل (4)

يوضح اختبار دقة المناولة

2. المراوغة¹:

الغرض من الاختبار: قياس دقة أداء المراوغة بكرة القدم .

الأدوات المستخدمة: ملعب كرة قدم + كرات قدم + شريط قياس + شواخص (إعلام) + ساعة توقيت .

وصف الاختبار: توضع خمسة إعلام (أ ، ب ، ج ، د ، هـ) على هيئة قوس يكون مركزه نقطة (أ) بحيث تكون المسافة بين الأعلام الأربعة والعلم (أ) هي من (3-5) متر، ويقف اللاعب عند نقطة (أ) وعند إعطاء إشارة البدء يبدأ اللاعب بالجري بالكرة نحو العلم (ب) ويلف حوله من جهة رجله ليسرى ثم يعود إلى العلم (أ) ويلف حوله من جهة رجله ليسرى أيضاً، ويكرر ذلك حول بقية الأعلام حتى ينتهي من الأعلام الأربعة، وعندما يعود إلى العلم (أ) يكرر الجري حول الأعلام مرة ثانية ولكن يلف حول رجله اليمنى حتى يعود إلى النقطة (أ) شكل (5) .

¹ كمال ياسين، حازم نوري : مصدر سبق ذكرة ، 2021 ، ص 151



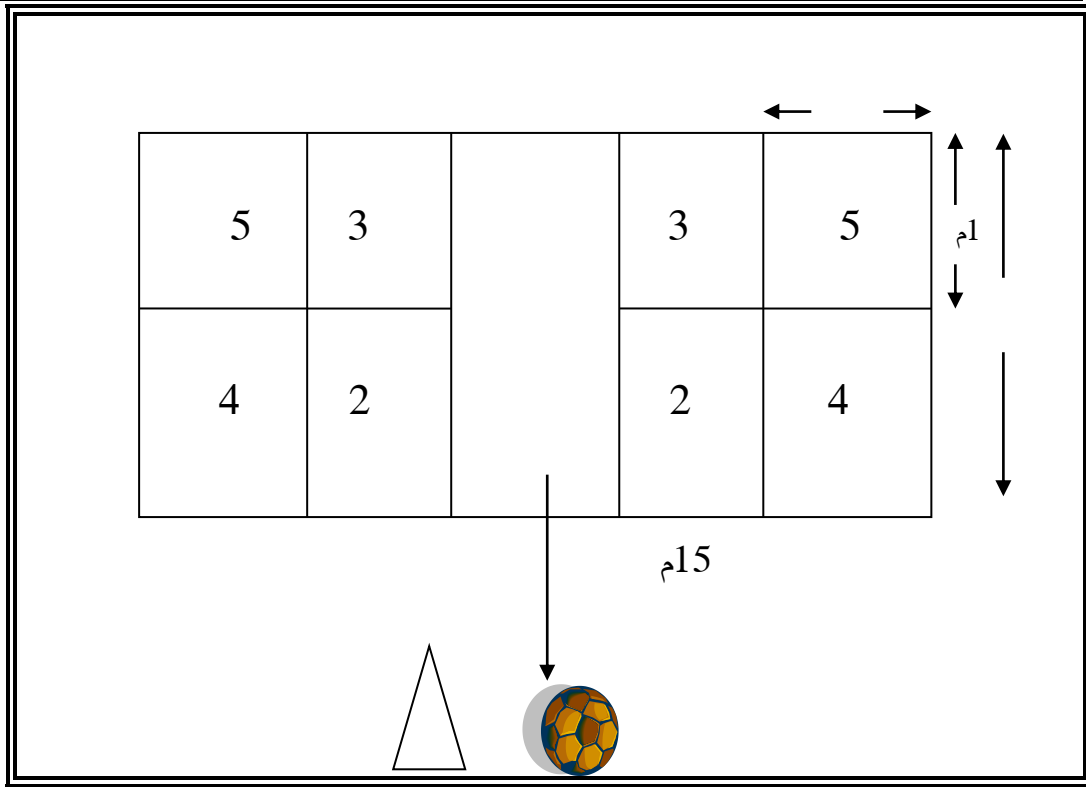
شكل (5)

يوضح اختبار المراوغة

3. التهديف:

- ❖ اسم الاختبار: اختبار التهديف على هدف مقسم بدرجات من بعد (15) متراً المعدل (1).
- ❖ الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف .
- ❖ الادوات المستخدمة : ملعب كرة قدم شاطئية, شريط قياس , كرة قدم شاطئية ,هدف مقسم بواسطة حبال الى (9) اقسام , شاخص .
- ❖ طريقة الأداء :يقف اللاعب على بعد (15) متراً من الهدف وعند اعطاء الاشارة يقوم بالتهديف على المرمى .
- ❖ التسجيل : يعطى للاعب (3) محاولات اذ يتم تسجيل النقاط حسب الموقع , كما في الشكل الاتي:

(1) أميم سلمان مهدي ؛ مصدر سبق ذكره , ص60.



شكل (6)

يوضح اختبار التهديف على الهدف المقسم من بعد (15) م

4. الإخماد (السيطرة)¹

اختبار الإخماد من مسافة 6متر في مربع (إيقاف حركة الكرة):

الغرض من الاختبار: قياس دقة إيقاف الكرة واستعادة التحكم.

أدوات الاختبار: كرات قدم نظامية عدد (5) + صفارة + ملعب (2×6م) + أشرطة ملونة

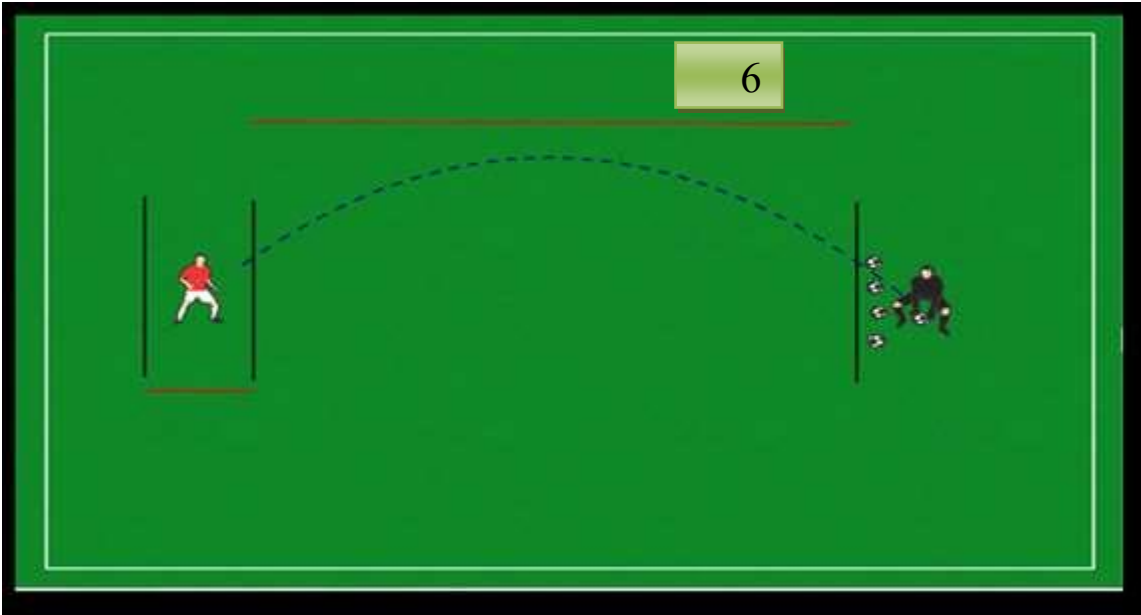
+ أشرطة قياس.

¹ كمال ياسين, حازم نوري : مصدر سبق ذكرة ، 2021 ، ص 138

وصف الاختبار:

يقوم المدرب برمي الكرة من خط الرمي الذي يبعد عن منطقة الإخماد (6 أمتار) بشكل عالي باتجاه المختبر الذي يقف داخل منطقة الاختبار والذي يحاول إخماد الكرة بأي جزء من جسمه عدا الذراعين على وفق الشروط التالية للاختبار :

- يجب إن يكون الإخماد للكرة داخل منطقة الإخماد المحددة
- يجب رمي الكرة من قبل المدرب من الأسفل إلى الأعلى وبنفس الطريقة لجميع المحاولات شكل (7)



شكل (7)

يوضح اختبار الإخماد من مسافة 6 متر

- تعاد الرمية غير الصحيحة.
- تعطى للمختبر (5 محاولات).

حساب الدرجة:

- تحتسب درجة واحدة لكل محاولة صحيحة.

- لا تحتسب درجة للمختبر إذا خرجت الكرة من منطقة الاختبار أثناء الاختبار ولم يستطيع إيقافها .
- لا تحتسب درجة للمختبر إذا اجتاز خط الاختبار بأحد قدميه.

لا تحتسب درجة للمختبر إذ أوقف الكرة بطريقة غير قانونية

3-4-3 الأسس العلمية للاختبارات:

3-4-3-1 ثبات الاختبار:

يعد الثبات من أهم الصفات التي يتصف بها الاختبار الجيد، إذ يعد الاختبار ثابتاً " إذا حصلنا منه على نفس النتائج لدى إعادة تطبيقه على نفس الأفراد وفي ظل نفس الظروف " (1).

وقد اختار الباحث طريقة الاختبار وإعادة الاختبار لإيجاد معامل ثبات الاختبار، إذ تم إجراء الاختبار الأول ثم إعادة الاختبار على أفراد عينة التجربة الاستطلاعية أنفسهم وتحت الظروف نفسها التي تم إجراء الاختبار الأول فيها، وتم استعمال الباحث معامل الارتباط البسيط (Pearson) لمعرفة الارتباط بين نتائج لاختبارين الأول الذي اجري بتاريخ 2022/1/14 المصادف يوم الجمعة في تمام الساعة (3) في ملعب الكرة القدم الشاطئية ، والاختبار الثاني بتاريخ 2022/1/15 المصادف يوم السبت وفي نفس الوقت والمكان ولاختبارات القوة العضلية والاختبارات المهارية كافة، وأظهرت النتائج أن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات ذات دلالة معنوية، كما هو موضح في الجدول (3).

(1) مروان عبد المجيد إبراهيم، الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1999)، ص67.

الجدول (3)

يبين معامل الثبات ومعامل الصدق الذاتي لاختبارات البحث

معامل الصدق الذاتي	معامل الثبات	الاختبارات
0.97	0.95	اختبار الوثب العريض من الثبات
0.94	0.90	اختبار الحجل لأقصى مسافة خلال (10) ثا
0.93	0.88	الحجل على قدم لأكبر مسافة حتى التعب
0.95	0.91	المراوغة والرشاقة
0.92	0.85	دقة المناولة
0.91	0.83	دقة الاخماماد
0.90	0.82	دقة التهديف

3-4-3-2 صدق الاختبار:

إن الاختبار الصادق هو ذلك الاختبار القادر على قياس السمة أو الظاهرة التي وضع لأجلها⁽¹⁾، ومن أجل بيان صدق الاختبارات استعمل الباحث نوعين من الصدق وهما (صدق الظاهري، والصدق الذاتي)، إذ إنَّ صدق المحتوى يهدف إلى " معرفة مدى تمثيل الاختبار للظاهرة أو الموضوع الذي يهدف إلى قياسه " ⁽²⁾، إذ تم تحديد أهداف الاختبارات بشكل واضح وتفصيلي، والتأكد من أن الاختبار يحقق الهدف المنشود منه، إذ تم عرض الاختبارات على المختصين والخبراء^(*)، واتفقوا على أن هذه الاختبارات تقيس الصفات والمهارات الأساسية التي وضعت لقياسه أساساً

3-4-3-3 الموضوعية:

تعني الموضوعية " التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصية"⁽³⁾، إذ قام الباحث بشرح الاختبارات إلى جميع اللاعبين من دون استثناء لضمان فهم أفراد العينة لطبيعة وطريقة الأداء وما هو الهدف من الاختبار، وبما أن الاختبارات المستخدمة في البحث بعيدة عن التقويم الذاتي إذ إنَّ التسجيل قد تم بحساب المسافة المقطوعة بالمتر ووحدات الزمن بالثانية وأجزائها وعدد النقاط، لذلك فإن الاختبارات المستخدمة تعد ذات موضوعية عالية. وقد استعان الباحث بثلاث محكمين لأجراء الموضوعية وهم (أ.م.د سيف عباس جهاد ، أ.م.د علي حسن فليح ، أ.م.د عماد عودة)

(1) مروان عبد المجيد إبراهيم، مصدر سبق ذكره، ص14.

(2) مروان عبد المجيد إبراهيم، المصدر السابق، ص14.

(*) انظر الملحق (1).

(3) مروان عبد المجيد إبراهيم، المصدر السابق ، ص153.

3-4-4 التجارب الاستطلاعية:

أجرى الباحث تجربتين استطلاعية، أجريت التجربة الاستطلاعية الأولى الخاصة بالاختبارات البدنية والمهارية على عينة التجربة الاستطلاعية المتكونة من (3) لاعبين بتاريخ 2022/1/17 المصادف يوم الاثنين في تمام الساعة (2) ظهراً في ملعب الكرة القدم الشاطئية في نادي قلعة صالح ، وكان الهدف منها:

- ❖ التعرف والسيطرة على أداء الاختبارات وطريقة تنفيذها.
 - ❖ تحديد الادوات كافة اللازم استخدامها في الاختبارات.
 - ❖ التعرف على الوقت اللازم لإجراء الاختبارات.
 - ❖ التعرف على كفاية فريق العمل المساعد.
 - ❖ تلافي الأخطاء والمعوقات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ التجربة الرئيسية.
- أجريت التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة بالاختبارات البدنية والمهارية على عينة التجربة الاستطلاعية المتكونة من (3) لاعبين بتاريخ 2022/1/24 المصادف يوم الاثنين في تمام الساعة (2) ظهراً في ملعب الكرة القدم الشاطئية في نادي قلعة صالح ، وكان الهدف منها استخراج الاسس العلمية للاختبارات.

3-4-5 الاختبار القبلي:

اجرى الباحث الاختبار القبلي في يوم الاربعاء الموافق بتاريخ 2022/1/26 في تمام الساعة (2) ظهراً في ملعب الكرة القدم الشاطئية في نادي قلعة صالح ، وتكونت اختبارات

البحث من سبعة اختبارات ثلاثة منها بدنية والأربعة الأخرى مهارية، وقام الباحث بإجراء الاختبارات على وفق التسلسل الآتي:

1. اختبار الوثب العريض من الثبات.
2. اختبار الحجل لأقصى مسافة خلال (10) ثا.
3. اختبار الحجل على قدم لقطع أكبر مسافة .
4. المراوغة والرشاقة
5. دقة المناولة
6. دقة الاخمد
7. دقة التهديف

3-4-6 التمرينات المستخدمة:

قام الباحث بإعداد تمرينات خاصة لتطوير أنواع القوة العضلية والأداء المهاري للاعبين كرة القدم الشاطئية، وقد استند الباحث عند وضعه للتمرينات إلى مبادئ علم التدريب الرياضي، وتم تطبيق التمرينات الخاصة على عينة التجربة ابتداءً من يوم الاحد الموافق (2022/1/30) ، وبلغت مدة التجربة الرئيسة مدة (8) اسابيع بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) ، اي ان عدد الوحدات التدريبية الكلية كانت (24) وحدة ، وتم تطبيق التمرينات في القسم الرئيس للوحدة التدريبية وبزمن يتراوح بين (25-45) دقيقة ، وتم الانتهاء من تطبيق الوحدات التدريبية في يوم الخميس الموافق (2022/3/24) ، وراعى الباحث مبدأ التموج في الحمل التدريبي وكانت النسبة (1 : 1) في زيادة الشدة التدريبية ، أما الراحة بين التمارين فكانت تعطى بنسبة العمل الى الراحة من (2:1) ، كذلك راعى الباحث مبدأ التدرج في صعوبة أداء

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية 93

التمارين من السهل الى الصعب حسب قواعد علم التدريب, مع اعطاء راحة مناسبة بين التكرارات بنسبة (2 : 1) , وراحة بعد كل مجموعة تقدر بـ (2 - 5) دقيقة, , وتم تحديد الشدة فيما يتعلق بالتمارين عن طريق النبض القصوى.

- يطرح العمر من (220)

- الناتج هو النبض القصوي.

- الناتج يضرب (بالنسبة المئوية مقسوماً على 100).

مثلاً : اذا كان اللاعب عمره (20) سنة المطلوب ايجاد الشدة بنسبة (60%) للتدريب .

$$220 - 20 = 200 \text{ ض/د النبض القصوي}$$

$$200 \times (60\% / 100) = 120 \text{ ض/د النبض المطلوب التدريب عليه بشدة } 60\%$$

واستخدم الباحث طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة مع تحمل القوة والتدريب الفتري مرتفع الشدة مع القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية, وبلغ عدد التمرينات الخاصة التي تم تطبيقها (24) تمريناً , وبلغت شدة الوحدات التدريبية (70-100%) .

3-4-7 الاختبار البعدي:

حرص الباحث على تهيئة الظروف نفسها التي أجريت فيها الاختبارات القبلية والمثابرة قدر الامكان من الناحية الزمانية والمكانية والأدوات المستخدمة في الاختبارات القبلية كافة, وبعد الانتهاء من تطبيق التمرينات الخاصة تم إجراء الاختبار البعدي في يوم الاحد المصادف 2022/3/27 في تمام الساعة (3) عصراً في ملعب الكرة القدم الشاطئية في نادي قلعة صالح , وتحت الشروط نفسها التي تم إجراء الاختبارات القبلية.

3-5 الوسائل الإحصائية:

قام الباحث باستعمال الحقيبة الإحصائية الجاهزة (SPSS) وذلك لاستخراج القوانين الآتية:

1. الوسط الحسابي.
2. الانحراف المعياري.
3. النسبة المئوية.
4. معامل الالتواء.
5. قانون (t-test) للعينات المرتبطة
6. قانون (t-test) للعينات غير المرتبطة.
7. معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

الفصل الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لأنواع القوة العضلية للمجموعة الضابطة

وتحليلها ومناقشتها

4-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمهارات الأساسية للمجموعة الضابطة

وتحليلها ومناقشتها

4-3 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لأنواع القوة للمجموعة التجريبية وتحليلها

ومناقشتها

4-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمهارات الأساسية للمجموعة التجريبية

وتحليلها ومناقشتها

4-5 عرض نتائج الاختبارات البعديّة لأنواع القوة العضلية للمجموعتين الضابطة

والتجريبية وتحليلها ومناقشتها

4-6 عرض نتائج الاختبارات البعديّة للمهارات الأساسية للمجموعتين الضابطة

والتجريبية وتحليلها ومناقشتها

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

يتضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها على وفق ما توصل إليه الباحث من نتائج

الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وكما يأتي :-

1-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لأنواع القوة العضلية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها

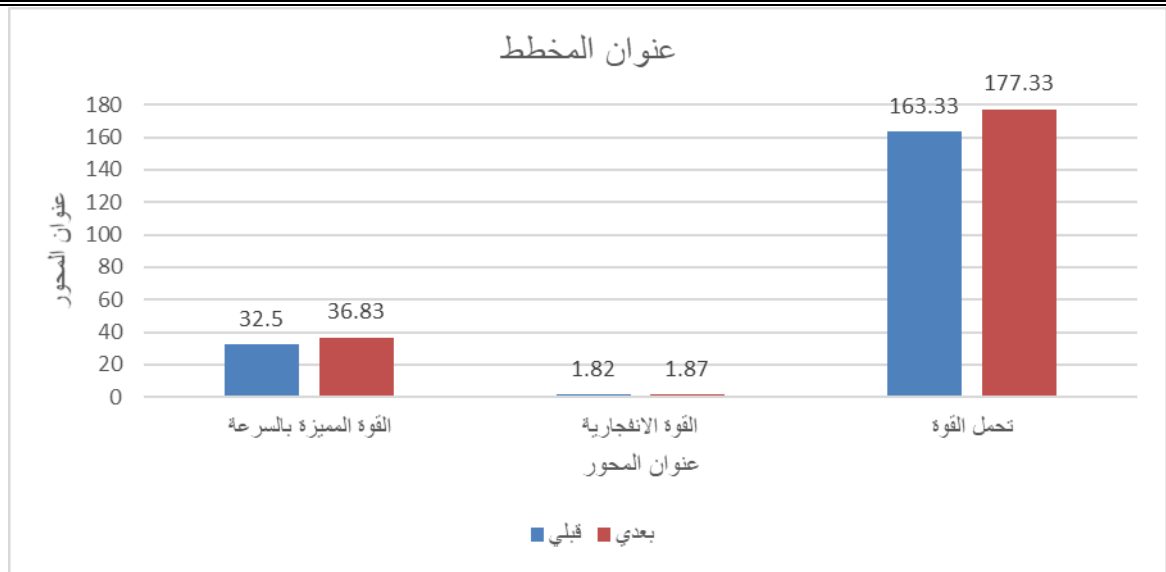
بعد تفرغ البيانات الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة من الباحث ، ومعالجتها إحصائياً وكما موضح في الشكل (8) ، ومبين في الجدول (4) .

الجدول (4)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة لأنواع القوة العضلية للمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المتغير
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.001	6.5	2.48	36.83	1.87	32.5	متر	القوة المميزة بالسرعة
معنوي	0.007	4.429	0.11	1.87	0.11	1.82	متر	القوة الانفجارية
معنوي	0.001	7.909	3.72	177.33	1.21	163.33	متر	تحمل القوة

*درجة الحرية 5 ومستوى الدلالة (0.05)



شكل رقم (8)

يوضح الفروق بين نواع القوة العضلية في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

إذ تبين النتائج في الجدول (4) والشكل (5) إن قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي لاختبار القوة

المميزة بالسرعة كان (32.50) وبانحراف معياري (1.87) ، وبلغ في الاختبار البعدي (36.83)

وبانحراف معياري (2.84) وعند معالجته لاستخراج قيمة (t) المحسوبة بلغت قيمة (ت) المحسوبة

(6.50) ومستوى دلالة (0.001) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات

دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

اما بالنسبة لاختبار القوة الانفجارية حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي لاختبار

القوة الانفجارية (1.82) وبانحراف معياري (0.11) ، وبلغ في الاختبار البعدي (1.88) وبانحراف

معياري (0.12) وعند معالجته احصائيا لاستخراج قيمة (t) المحسوبة بلغت قيمة (ت) المحسوبة

(4.429) ومستوى دلالة (0.007) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات

دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي.

وإن قيمة الوسط الحسابي القبلي لاختبار تحمل القوة القبلي كان (163.33) وبانحراف معياري (1.21) وبلغ في الاختبار البعدي (177.33) وبانحراف معياري (3.72) ، وبلغ متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (4.88) بانحراف معياري (3.26) وعند معالجته احصائياً لاستخراج قيمة (t) المحسوبة بلغت قيمة (ت) المحسوبة (7.909) ومستوى دلالة (0.001) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

من خلال نتائج البحث تبين أن هناك فروقا معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية وهي (القوة المميزة بالسرعة ، القوة الانفجارية ، تحمل القوة)، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى تأثير التمرينات المعدة من قبل الباحث والتي كان لها تأثير في تطوير القدرات البدنية المذكورة اعلاه، إذ يؤكد (عصام عبد الخالق: 1999) " أنه أصبح للتدريب بالأثقال أثراً مهمّ في برامج التدريب الموجهة لإعداد اللاعبين في مختلف الأنشطة الرياضية " (1)، وأن " الأداء الصحيح للتدريبات باستخدام الأثقال له تأثير على توازن ونمو وظائف الأجهزة والعضلات، وهنا لابد من الإشارة إلى أنه لا يمكن إضافة الأثقال عند التدريب بصورة عشوائية، وإنما يجب أن يحدث ذلك طبقاً لقواعد ثابتة " (2).

(1) عصام عبد الخالق؛ مصدر سبق ذكره، ص124.
(2) السيد عبد المقصود؛ نظريات التدريب الرياضي-تدريب وفسولوجيا القوة. ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997)، ص332.

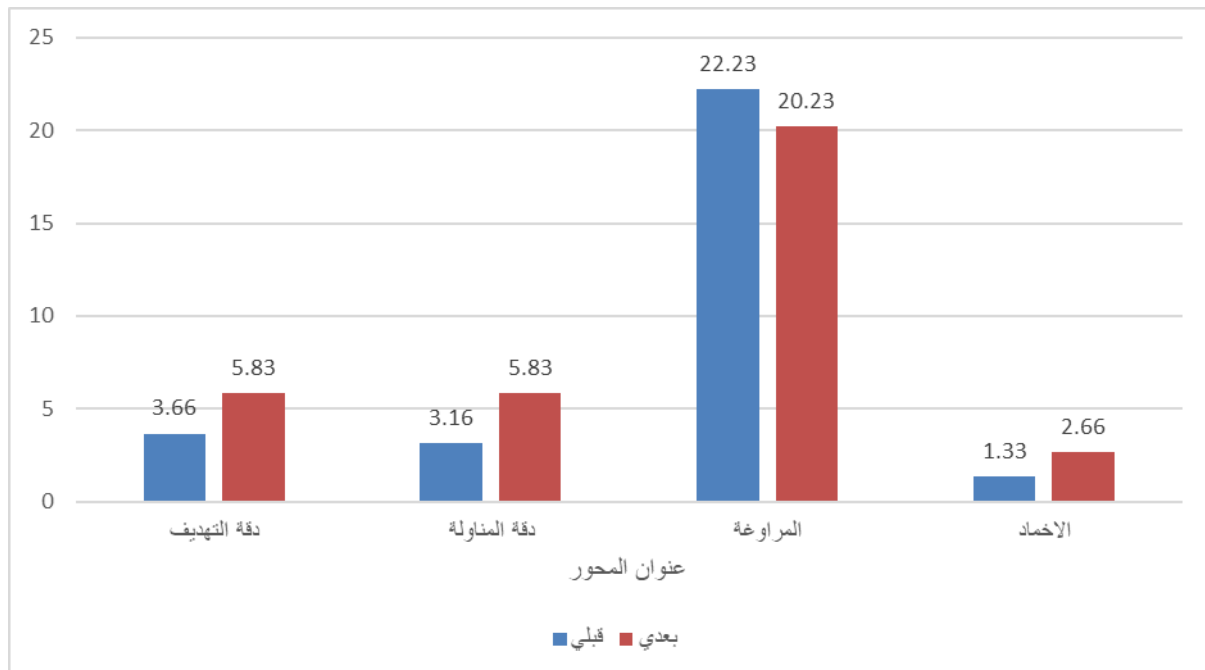
2-4 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمهارات الاساسية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها

جدول (5)

يبين الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبارات للمهارات الاساسية للمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المتغير
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.001	7.05	0.75	5.83	0.81	3.66	عدد	دقة التهديد
معنوي	0.010	4.00	0.98	5.83	0.75	3.16	عدد	دقة المناولة
معنوي	0.002	5.71	0.98	20.23	1.28	22.23	ثا	المراوغة
معنوي	0.001	6.32	0.51	2.66	0.51	1.33	عدد	الاخماد

درجة الحرية (5) ومستوى الدلالة (0.05)



شكل رقم (9)

يوضح الفروق للأداء المهاري بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

إذ تبين النتائج في الجدول (5) والشكل (9) إن قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي لاختبار دقة التهديد كان (3.66) وبانحراف معياري (0.18) ، وبلغ في الاختبار البعدي (5.83) وبانحراف معياري (0.75) وعند معالجته لاستخراج قيمة (t) المحسوبة بلغت قيمة (ت) المحسوبة (7,05) ومستوى دلالة (0.001) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

اما بالنسبة لاختبار دقة المناولة حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي لاختبار القوة الانفجارية (3,16) وبانحراف معياري (0.75) ، وبلغ في الاختبار البعدي (5.83) وبانحراف معياري (0.98) وعند معالجته احصائيا لاستخراج قيمة (t) المحسوبة بلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.00) ومستوى دلالة (0.010) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

. اما بالنسبة لاختبار المراوغة حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي لاختبار القوة الانفجارية (22,23) وبانحراف معياري (1.28) ، وبلغ في الاختبار البعدي (20.23) وبانحراف معياري (0.98) وعند معالجته احصائيا لاستخراج قيمة (t) المحسوبة بلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.00) ومستوى دلالة (0.002) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

اما بالنسبة لاختبار الاخمداد حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي لاختبار القوة الانفجارية (1,33) وبانحراف معياري (0.51) ، وبلغ في الاختبار البعدي (2.66) وبانحراف معياري

(0.51) وعند معالجته احصائيا لاستخراج قيمة (t) المحسوبة بلغت قيمة (ت) المحسوبة (6.32)

ومستوى دلالة (0.001) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات

دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

من خلال نتائج البحث تبين أن هناك فروقاً معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات الأساسية بالكرة القدم الشاطئية قيد الدراسة وهي (التهديف، المناولة، المراوغة، الاخمد) ويعزو الباحث سبب ذلك إلى تأثير التمرينات المعدة من قبل المدرب والتي كانت لها تأثير في تطوير القدرات البدنية المذكورة إضافة إلى تطوير الجانب المهاري، إذ إن " تطوير المهارات يجب ان ترافقه عملية تطوير اللياقة البدنية، إذ يجب النظر في عمليات التدريب إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية وتنمية المهارات على أنهما جزءان لعملية واحدة " (1).

(1) منى عبد الستار؛ علاقة الاعداد البدني والمهاري بمستوى الانجاز بكرة الطائرة: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1989)، ص99.

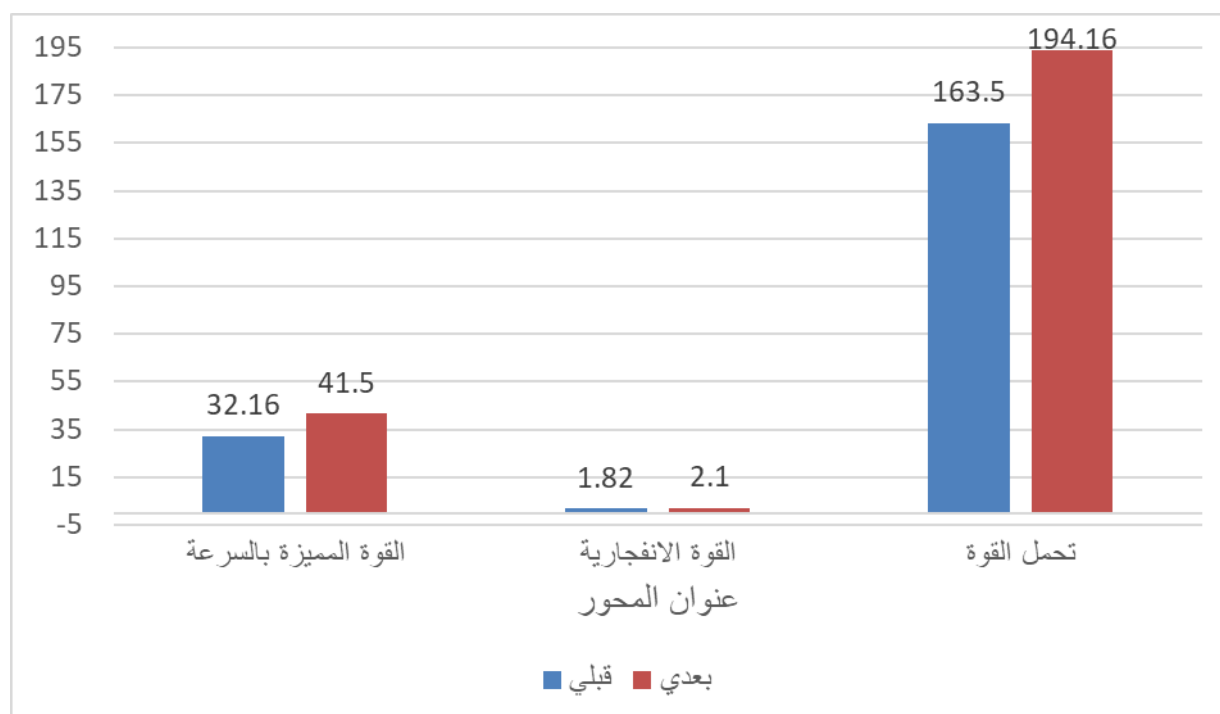
3-4 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لأنواع القوة العضلية للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

الجدول (6)

يبين الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية لأنواع القوة العضلية للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المتغير
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.000	15.18	0.83	41.50	1.47	32.16	متر	القوة المميزة بالسرعة
معنوي	0.007	4.46	0.10	2.10	0.15	1.82	متر	القوة الانفجارية
معنوي	0.000	18.40	2.63	194.16	2.16	163.50	متر	تحمل القوة

*درجة الحرية (5) ومستوى الدلالة (0.05)



شكل رقم (10)

يوضح الفروق لأنواع القوة العضلية في الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

إذ تبين النتائج في الجدول (6) والشكل (10) إن قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (32.16) وبانحراف معياري (1.47) ، وبلغ في الاختبار البعدي (41.50) وبانحراف معياري (0.83) وعند معالجته لاستخراج قيمة (t) المحسوبة بلغت قيمة (ت) المحسوبة (15.18) ومستوى دلالة (0.000) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

أما بالنسبة لاختبار القوة الانفجارية حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي لاختبار القوة الانفجارية (1.82) وبانحراف معياري (0.15) ، وبلغ في الاختبار البعدي (2.10) وبانحراف معياري (0.10) وعند معالجته إحصائياً لاستخراج قيمة (t) المحسوبة بلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.46) ومستوى دلالة (0.007) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

وإن قيمة الوسط الحسابي القبلي لاختبار تحمل القوة القبلي كان (163.50) وبانحراف معياري (2.16) وبلغ في الاختبار البعدي (194.16) وبانحراف معياري (2.63) ، وعند معالجته إحصائياً لاستخراج قيمة (t) المحسوبة بلغت قيمة (ت) المحسوبة (18.40) ومستوى دلالة (0.000) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

من خلال نتائج البحث تبين أن هناك فروقا معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أنواع القوة وهي (القوة المميزة بالسرعة ، القوة الانفجارية، تحمل القوة)، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى تأثير التمرينات الخاصة المعدة من قبله والتي كانت لها تأثير في تطوير القدرات البدنية المذكورة، إذ إنَّ التمرينات الخاصة تهدف بطريقة مباشرة إلى تنمية وتطوير كل الخصائص والمهارات

والقدرات التي يتميز بها نوع النشاط الرياضي الممارس⁽¹⁾ " وهذا ما عمل عليه الباحث من خلال إعداد تمارين والتي كانت عبارة عن حركات انفجارية عملت على اضافة اوزان بنسبة (3%، و5%، و7%) من وزن الرجل، لكي تعمل عمل المقاومة لزيادة صعوبة التمرين، اذ يذكر (طالب فيصل) إن وزن أي جزء من أجزاء الجسم أو ما يضاف إليه من أحمال يؤدي إلى حدوث عزم حول مفاصل الجسم، ويكون في اتجاه مضاد للعزم الناتج من الانقباض العضلي، ويرتبط مقدار هذا العزم بالمسافة العمودية بين نقطة التأثير ومحور المفصل، ومن ثم فإن العزم المقاوم هو قيمة متغيرة ايضاً على مدى حركة المفصل⁽²⁾، وهذا ما يحدث عند إضافة هذه الأوزان للتأثير في تطوير الكفاية العضلية للمجاميع العضلية العاملة على هذه المفاصل مما يعطي تأثيراً ملحوظاً في رفع مستوى القدرة العضلية التي ستؤثر تأثيراً إيجابياً في مستوى السرعة الحركية لهذه الأجزاء عند الأداء الحركي حتماً.

وكذلك قام الباحث بالتدرج في زيادة الحمل التدريبي إذا تراوح ما بين (70%-100%)، وذلك من أجل تطوير القوة العضلية لدى اللاعبين، فإن " الألياف العضلية لديها القدرة على انتاج قوة كبيرة من خلال تغيير نوع المقاومة ،وبذلك فإن عدد الوحدات الحركية العاملة سوف يزداد وتزداد تبعاً لذلك قدرتها على انتاج الطاقة " ⁽³⁾، إذ إن " عملية تقنين الشدة التدريبية في درجاتها المختلفة والمرتبطة بنوع الفعالية الرياضية غاية في الأهمية لكل من المدرب والرياضي عند إعداد المنهج التدريبي في طرق التدريب المختلفة " ⁽⁴⁾.

(1) عقيل يحيى: اثر التمارين الغرضية الخاصة في تعلم فن رفعة الخطف بالأسلوب العكسي من الطريقة الجزئية: (رسالة ماجستير، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 1995)، ص11.

(2) طالب فيصل عبد الحسين؛ تأثير ثلاثة أساليب تدريبية في تطوير الخطوات وخطوة الحاجز وإنجاز 110متر حواجز: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2003)، ص24.

(3) صريح عبد الكريم الفضلي؛ تأثير تدريبات المقاومة المتغيرة في تحسين الشغل والقدرة لعضلات الرجلين: (مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، مجلد 12، عدد 1، 2003)، ص175.

(4) جيمس ايد كيلف وروبرت فيرشنز؛ البلايومترك (تدريبات القوة الانفجارية) ترجمه حسين علي وعامر فاخر: (بغداد، المكتبة الوطنية، 2006)، ص19.

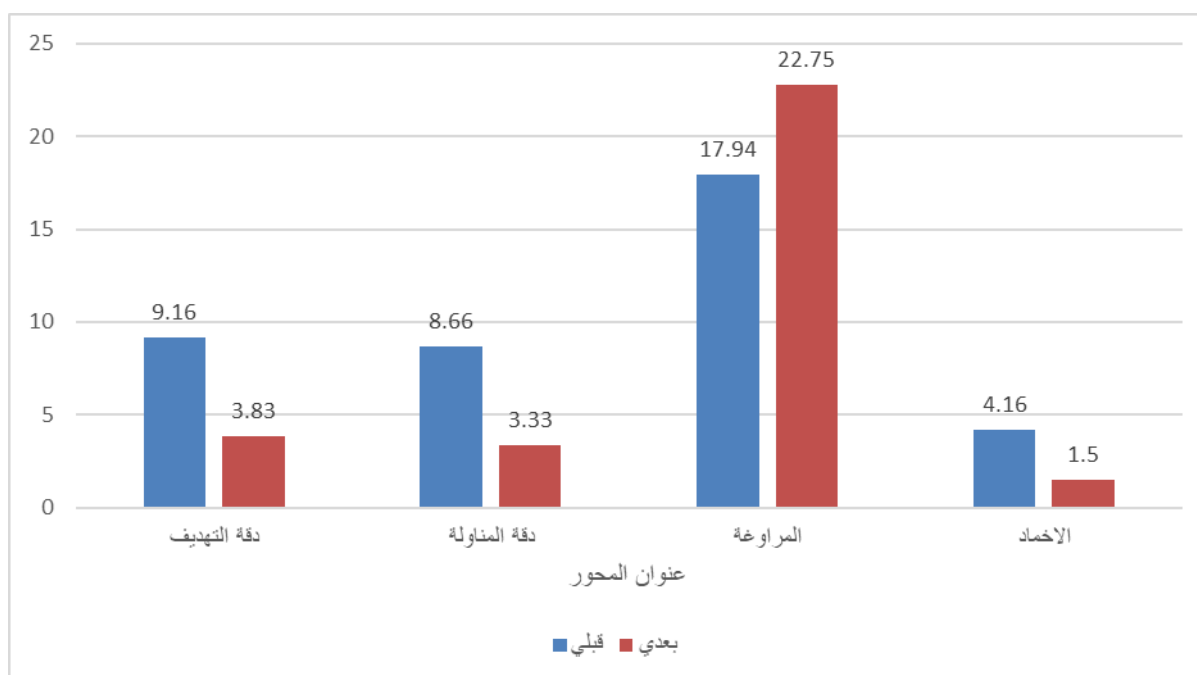
4-4 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمهارات الأساسيّة للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

جدول (7)

يبين الفرق بين الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبارات للمهارات الأساسيّة للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة المحسوبة t	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المتغير
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.000	9.562	1.16	9.16	0.75	3.83	عدد	دقة التهديد
معنوي	0.000	9.562	0.81	8.66	0.81	3.33	عدد	دقة المناولة
معنوي	0.001	6.336	0.97	17.94	0.96	22.75	ثا	المراوغة
معنوي	0.001	6.325	0.75	4.16	0.54	1.50	عدد	الاخماد

درجة الحرية 5 ومستوى الدلالة (0.05)



شكل رقم (11)

يوضح الفرق للأداء المهاري بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

إذ تبين النتائج في الجدول (7) والشكل (11) إن قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي لاختبار دقة التهديد كان (3.83) وبانحراف معياري (0.75) , وبلغ في الاختبار البعدي (9.16) وبانحراف معياري (1.16) وعند معالجته لاستخراج قيمة (t) المحسوبة بلغت قيمة (ت) المحسوبة (9.56) ومستوى دلالة (0.00) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

اما بالنسبة لاختبار دقة المناولة حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي (3,33) وبانحراف معياري (0.81) , وبلغ في الاختبار البعدي (8.66) وبانحراف معياري (0.81) وعند معالجته احصائيا لاستخراج قيمة (t) المحسوبة بلغت قيمة (ت) المحسوبة (9.562) ومستوى دلالة (0.000) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

. اما بالنسبة لاختبار المراوغة حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي (22,75) وبانحراف معياري (0.96) , وبلغ في الاختبار البعدي (17.94) وبانحراف معياري (0.97) وعند معالجته احصائيا لاستخراج قيمة (t) المحسوبة بلغت قيمة (ت) المحسوبة (6.336) ومستوى دلالة (0.001) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

اما بالنسبة لاختبار الاخمداد حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي (1,50) وبانحراف معياري (0.54) , وبلغ في الاختبار البعدي (4.16) وبانحراف معياري (0.75) وعند معالجته احصائيا لاستخراج قيمة (t) المحسوبة بلغت قيمة (ت) المحسوبة (6.325) ومستوى دلالة (0.001) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات

دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

من خلال نتائج البحث تبين أن هناك فروقا معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية بالكرة القدم الشاطئية قيد الدراسة وهي (التهديف، المناولة، المراوغة، الاخمد)، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى تأثير التمرينات الخاصة التي طبقتها والتي كانت لها تأثيرها الايجابي في تطوير القوة العضلية للعضلات العاملة في كرة القدم، إذ إن " الهدف الرئيسي من استخدام المقاومة في التدريب هو زيادة القوة العضلية وتطويرها ورفع معدلاتها بالاستخدام المبرمج للعمل وتحقيق مبدأ الانسجام ما بين مكونات الحمل لما له من تأثير على تطوير القوة للمجاميع العضلية المتدربة، وأخذت تدريبات المقاومة بالانتشار وبشكل واسع وذلك في تطوير وتحسين الصفات البدنية وهي لا تقل أهميتها عن الأساليب التدريبية الأخرى، وهي تختلف تماماً ويعتبر نشاطاً منفصلاً عن رياضة رفع الأثقال " (1)، وأن " تنمية القوة الخاصة ستجعل اللاعب أقدر على التعامل مع فعاليات ومتطلبات لعبته كلاعب كرة قدم، ومن الضروري جداً أن يتمتع ويتدرب على كل تلك العناصر كي يكون قادراً على تأدية مباراة كرة القدم " (2).

(1) علي محمد زكي وأسامة كامل راتب؛ تدريب السباحة الأسس النظرية والتطبيقية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1980)، ص154.
(2) قاسم لزام صبر؛ جدولة التدريب والأداء الخططي لكرة القدم. ط1: (بغداد، المكتبة الرياضية، 2010)، ص23.

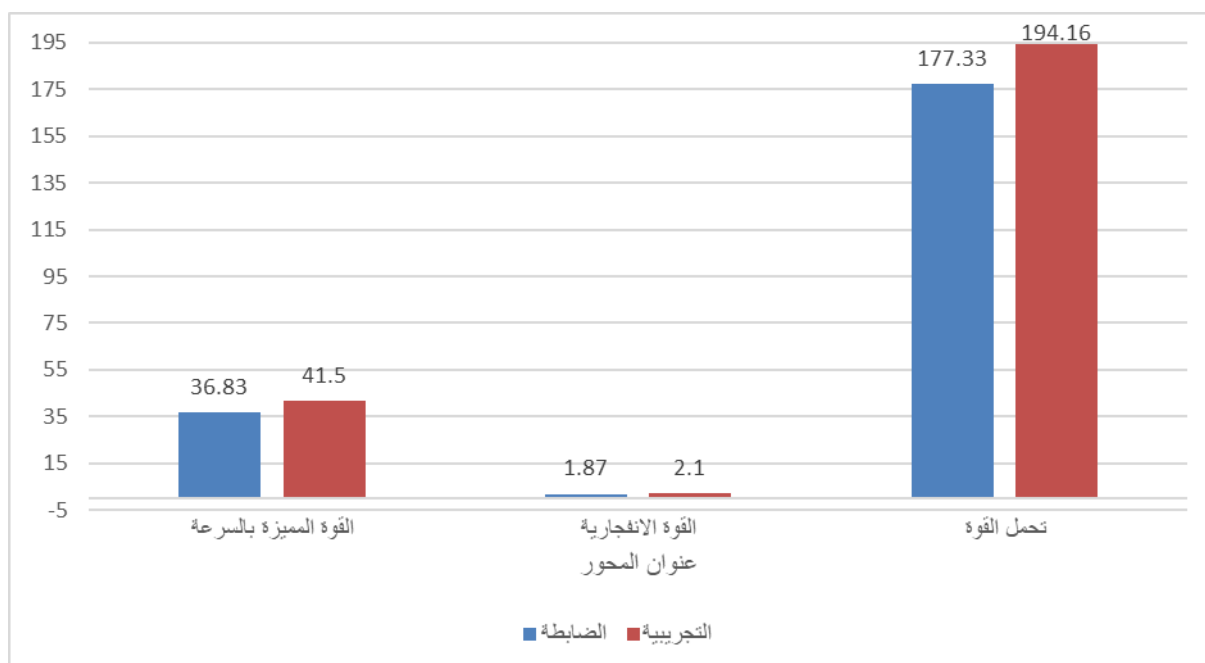
4-5 عرض نتائج الاختبارات البعدية لأنواع القوة العضلية للمجموعتان الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها

الجدول (8)

يبين الفروق بين الاختبارات البعدية لأنواع القوة العضلية للمجموعتين التجريبية والضابطة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	تجريبية		ضابطة		وحدة القياس	المتغير
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.001	4.36	0.83	41.50	2.48	36.83	متر	القوة المميزة بالسرعة
معنوي	0.005	3.55	0.10	2.10	0.11	1.87	متر	القوة الانفجارية
معنوي	0.000	6.03	2.63	194.16	3.72	177.33	متر	تحمل القوة

*درجة الحرية 10 ومستوى الدلالة (0.05)



شكل رقم (12)

يوضح الفروق لأنواع القوة العضلية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية

إذ تبين النتائج في الجدول (8) والشكل (12) إن قيمة الوسط الحسابي للقوة المميزة بالسرعة للمجموعة الضابطة (36.83) وبانحراف معياري (2.48) ، وبلغ الوسط الحسابي لدى المجموعة التجريبية (41.50) وبانحراف معياري (0.83) وعند معالجته لاستخراج قيمة (t) المحسوبة بلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.36) ومستوى دلالة (0.001) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتان ولصالح المجموعة التجريبية

أما بالنسبة لاختبار القوة الانفجارية حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (1.87) وبانحراف معياري (0.11) ، وبلغ الوسط الحسابي في المجموعة التجريبية (2.10) وبانحراف معياري (0.10) وعند معالجته إحصائياً لاستخراج قيمة (t) المحسوبة بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.55) ومستوى دلالة (0.005) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتان ولصالح المجموعة التجريبية .

وإن قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في تحمل القوة بلغ (177.33) وبانحراف معياري (3.72) وبلغ الوسط الحسابي في المجموعة التجريبية (194.16) وبانحراف معياري (2.63) ، وعند معالجته إحصائياً لاستخراج قيمة (t) المحسوبة بلغت قيمة (ت) المحسوبة (6.03) ومستوى دلالة (0.000) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية المجموعتان ولصالح المجموعة التجريبية

من خلال نتائج البحث تبين أن هناك فروقاً معنوية بين المجموعتان التجريبية والضابطة، وكانت لصالح المجموعة التجريبية في أنواع القوة وهي (القوة المميزة بالسرعة ، القوة الانفجارية، تحمل القوة)، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى تأثير التمرينات الخاصة المعدة من قبله والتي كان لها تأثير في تطوير القدرات البدنية المذكوره أعلاه، إذ إنَّ التمرينات الخاصة " تحدث تكيفات معينة في الجهاز العصبي

العضلي " (1)، مما يعمل على زيادة التوافق العصبي العضلي، إذ " كلما زاد التوافق بين العضلات المشاركة في الأداء الحركي من جهة وبين العضلات المؤدية للحركة والعضلات المضادة لها من جهة أخرى، زاد انتاج القوة العضلية " (2)، ولقد حدد (فرخشانسكي) قواعد استخدام المقاومات في التدريب ومدى الحاجة إليها وكيفية الاستفادة من تأثيراتها الايجابية، إذ إنَّ استخدام الحد الأدنى من المقاومة مع الحد الأقصى من السرعة يعد الأسلوب الأفضل لتنمية سرعة الحركة الواحدة، فهو يساعد على تعبئة الألياف العضلية المشاركة في العمل العضلي (3)،

(1) <http://younis.alafdal.net/t29-topic>

(2) مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث – تخطيط وتدريب وقيادة: (القاهر، دار الفكر العربي، 1998)، ص180.

(3) أبو العلا أحمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية. ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997)، ص196-197.

4-6 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمهارات الأساسية للمجموعتين الضابطة

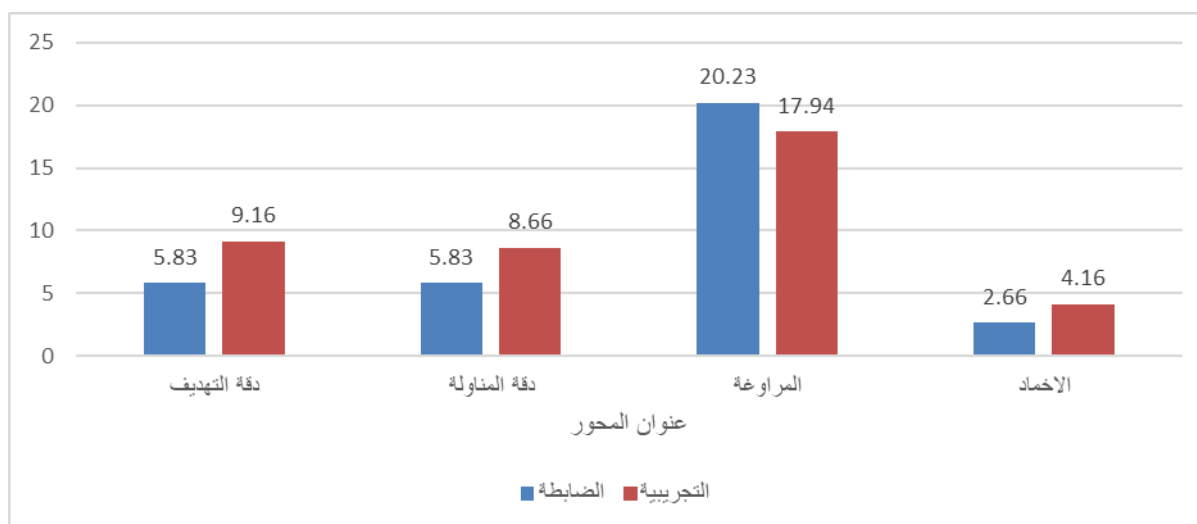
والتجريبية وتحليلها ومناقشتها

جدول (9)

يبين الفروق بين الاختبارات البعدية لاختبارات للمهارات الأساسية للمجموعتين التجريبية والضابطة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	تجريبية		ضابطة		وحدة القياس	المتغير
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.000	5.87	1.16	9.16	0.75	5.83	عدد	دقة التهديف
معنوي	0.000	5.43	0.81	8.66	0.98	5.83	عدد	دقة المناولة
معنوي	0.002	5.05	0.97	17.94	0.98	20.23	ثا	المراوغة
معنوي	0.002	4.02	0.75	4.16	0.51	2.66	عدد	الإخماد

*درجة الحرية 10 ومستوى الدلالة (0.05)



شكل رقم (13)

يوضح الفروق للأداء المهاري بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية

الفصل الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها 112

إذ تبين النتائج في الجدول (9) والشكل (13) إن قيمة الوسط الحسابي لدقة التهديد للمجموعة الضابطة (5.83) وبانحراف معياري (0.75) ، وبلغ الوسط الحسابي لدى المجموعة التجريبية (9.16) وبانحراف معياري (1.16) وعند معالجته لاستخراج قيمة (t) المحسوبة بلغت قيمة (ت) المحسوبة (5.87) ومستوى دلالة (0.000) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتان ولصالح المجموعة التجريبية

أما بالنسبة لاختبار دقة المناولة حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (5.83) وبانحراف معياري (0.98) ، وبلغ الوسط الحسابي في المجموعة التجريبية (8.66) وبانحراف معياري (0.81) وعند معالجته إحصائياً لاستخراج قيمة (t) المحسوبة بلغت قيمة (ت) المحسوبة (5.43) ومستوى دلالة (0.000) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتان ولصالح المجموعة التجريبية .

وإن قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في اختبار المراوغة (20.23) وبانحراف معياري (0.98) وبلغ الوسط الحسابي في المجموعة التجريبية (17.94) وبانحراف معياري (0.67) ، وعند معالجته إحصائياً لاستخراج قيمة (t) المحسوبة بلغت قيمة (ت) المحسوبة (5.05) ومستوى دلالة (0.002) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية المجموعتان ولصالح المجموعة التجريبية كون الاختبار يقاس بالزمن وكلما قل زمن الأداء كلما كان أفضل .

أما بالنسبة لاختبار الاخمد والسيطرة حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (2.66) وبانحراف معياري (0.51) ، وبلغ الوسط الحسابي في المجموعة التجريبية (4.16) وبانحراف

معياري (0.75) وعند معالجته احصائيا لاستخراج قيمة (t) المحسوبة بلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.02) ومستوى دلالة (0.002) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات

دلالة إحصائية بين المجموعتان ولصالح المجموعة التجريبية .

من خلال نتائج البحث تبين أن هناك فروقاً معنوية بين المجموعة التجريبية والضابطة في المهارات الأساسية بكرة القدم الشاطئية قيد الدراسة وهي (التهديف، المناولة، المراوغة، الاخمد)، ويعزو الباحث سبب ذلك الى تأثير التمرينات الخاصة المستخدمة المعدة من قبله والتي كان لها تأثير في تطوير المهارات الأساسية، إذ إنَّ التمرينات المعطاة من قبلها كانت تتركز على تطوير القوة العضلية للعضلات العاملة في كرة القدم وكان أداء التمارين بسرعة عالية، لكي يضيف اليها الخاصية الانفجارية في الأداء لزيادة فاعلية التمرين، وبعد الانتهاء من التمرين كان اللاعبون يقومون بأداء المهارة الأساسية بين التكرارات، وهذا ما زاد من فاعلية التمارين المعطاة في اتجاه المهارات، " وبناء على ذلك فإنَّ الأسلوب الذي يتم به تجنيد الوحدات الحركية يمتاز بظهور أقصى قوة انقباضيه مع سرعة مناسبة للوصول إلى أفضل إنتاج للقدرة العضلية لهذه المجاميع العضلية " (1). وهذا ما اتفق عليه (أبو العلا أحمد عبد الفتاح 1992) إذ ذكر " بان تدريب القوة يحتاج إلى سرعة عالية خلال التمرينات من أجل الحصول على أداء حركي أفضل خلال المنافسات " (2).

(1) طلحة حسام الدين (وآخرون)؛ الموسوعة العلمية في التدريب: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997)، ص30-32.
(2) أبو العلا أحمد عبد الفتاح؛ هضبة القوة وكيف يمكن التغلب عليه: (القاهرة، مركز التنمية الاقليمي، نشرة ألعاب القوى، 1992)، ص78.

الباب الخامس

5 - الاستنتاجات والتوصيات.

5 - 1 الاستنتاجات.

5 - 2 التوصيات.

5 - الاستنتاجات والتوصيات :-

5 - 1 الاستنتاجات :-

1. ان استخدام هذه التمرينات اظهر فاعلية في تطوير القوة العضلية الخاصة بأنواعها (القوة الانفجارية , القوة المميزة بالسرعة , تحمل القوة) لدى لاعبي نادي قلعة صالح لكرة القدم الشاطئية .
2. ان استخدام هذه التمرينات اظهر فاعلية في تطوير الأداء المهاري (دقة التهديف, دقة المناولة, المراوغة,الاحماد) لدى لاعبي نادي قلعه صالح لكرة القدم الشاطئية.
3. وجود علاقة طردية بين تطور القوة العضلية(القوة الانفجارية , القوة المميزة بالسرعة , تحمل القوة) وتطور بعض المهارات الاساسية(دقة التهديف,دقة المناولة,المراوغة,الاحماد).للاعبي كرة القدم الشاطئية .

5 - 2 التوصيات :-

في ضوء الاستنتاجات التي توصلت إليه الدراسة خرج الباحث بعدد من التوصيات هي:

1. التأكيد على استخدام التدريبات الخاص في أنواع القوة العضلية لتطوير الأداء المهاري لدى للاعبين كرة القدم الشاطئية .
2. الاهتمام بتنوع الوسائل التدريبية الخاصة بتطوير المهارات الاساسية لأهميتها وبما ينسجم مع متطلبات لعبة كرة القدم الشاطئية.
3. تطبيق هذه التدريبات في الفعاليات التي تتميز بطيران الجسم مثل (القفز العريض أو القفزة الثلاثية أو القفز العالي).

4. الاستفادة من هذه الدراسة وجعلها ضمن مناهج التدريب في الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم الشاطئية.

5. اقتراح تمارين جديدة تلائم طبيعة لعبة كرة القدم الشاطئية والعمل على تطويرها وإدخال متغيرات جديدة والعمل على التنوع والتغيير المستمر.

6. إجراء بحوث ودراسات أخرى على عينات مختلفة من لاعبي كرة القدم الشاطئية في العراق.

المصادر

المصادر العربية

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية. ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997)،
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح؛ هضبة القوة وكيف يمكن التغلب عليه: (القاهرة، مركز التنمية الاقليمي، نشرة ألعاب القوى، 1992)،
- أثير صبري وعقيل الكاتب؛ التدريب الدائري الحديث: (بغداد، مطبعة علاء، 1980)،
- أكرم خطايبه؛ المناهج المعاصرة في التربية الرياضية. ط1: (عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1997)،
- أميم سلمان مهدي: ((تأثير تدريبات البالستي في تطوير القوة الخاصة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم الشاطئية)) ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد
- إيمان حسين علي؛ علاقة بعض القياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية والمهارية بالأداء الفعلي بكرة اليد. أطروحة دكتوراه: (كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999)،
- ثامر محسن (وآخرون)؛ الاختبار والتحليل بكرة القدم: (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1991)،
- ثامر محسن وسامي الصفار؛ أصول التدريب في كرة القدم: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988)
- ثامر محسن ومعلى وفق مجيد؛ التمارين التطويرية لكرة القدم، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1999)
- جيمس ايد كيلف وروبرت فيرشنز؛ البلايومترك (تدريبات القوة الانفجارية) ترجمه حسين علي وعامر فاخر: (بغداد، المكتبة الوطنية، 2006)،
- حنفي محمود مختار؛ العلمية في تدريب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)،.
- حنفي مختار؛ مدرب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1980)،
- ديوبولد. فإن دالين؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس . (ترجمة) محمد نبيل (وآخرون): (القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية للطباعة، 1985)،
- رعد جابر باقر؛ تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعه على بعض المتغيرات البدنية ومهارية: (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1995)،
- زهير قاسم وآخرون؛ كرة القدم؛ ط2: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999)

- ساري احمد حمدان ونورمان عبد الرزاق سليم؛ اللياقة البدنية والصحية: (عمان، دار وائل للنشر، 2001)،
- سامي الصفار (واخرون)؛ الاعداد الفني بكرة القدم: (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1984).
- سعد محمد دخيل؛ تأثير مناهج تدريبية مقترحة لتطوير التحمل الخاص للمرحلة النهائية في إنجاز الركض 110م حواجز: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001)،
- سمير مسلط الهاشمي، البيوميكانيك الرياضي: بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1988،
- سوسن جدوع النعيمي؛ مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية والقياسات الجسمية بدقة مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001)،
- السيد عبد المقصود؛ نظريات التدريب الرياضي وتدريب وفسولوجيا القوة: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997)،
- صالح شافي العائذي؛ التدريب الرياضي افكاره وتطبيقاته: (بغداد، دار الكتب والوثائق، 2011)،
- صباح نوري حافظ: تأثير التمارين الخاصة في تعلم بعض المهارات الرياضية للعبة المبارزة بسلاح الشيش: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1988)،
- صريح عبد الكريم الفضلي؛ تأثير تدريبات المقاومة المتغيرة في تحسين الشغل والقدرة لعضلات الرجلين: (مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، مجلد 12، عدد 1، 2003)،
- صريح عبد الكريم ونجم الدين العراقي؛ تأثير تطوير القوة الخاصة في الإنجاز للمتسابقين في الاركاض المتوسطة: (مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999-2000)،
- ضياء منير؛ تأثير تمرينات خطوية الأسس تعليمية بأسلوب اللعب في تعلم واحتفاظ وتقويم الأداء لبعض المهارات بكرة القدم: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2006)،
- طالب فيصل عبد الحسين؛ تأثير ثلاثة أساليب تدريبية في تطوير الخطوات وخطوة الحاجز وإنجاز 110متر حواجز: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2003)،
- طلحة حسام الدين (واخرون)؛ الموسوعة العلمية في التدريب: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997)،
- عادل عبد البصير علي؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999)،
- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر؛ فسولوجيا مسابقات الوثب والقفز. ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2000)،

- عبد الله حسين اللامي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، الطيف للطباعة ، بغداد ، 2004
- عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: مبادئ علم التدريب الرياضي، بغداد ، مطبعة التعليم العالي، 1987،
- عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي، نظريات - تطبيقات. ط9: (الاسكندرية، منشأة المعارف، 1999)،
- عقيل يحيى: اثر التمارين الغرضية الخاصة في تعلم فن رفعة الخطف بالأسلوب العكسي من الطريقة الجزئية: (رسالة ماجستير، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 1995)
- علي خليفة الهنشري (واخرون)؛ كرة القدم: (ليبيا، أمانة التعليم، 1988)،
- علي فهمي البيك؛ أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية: (الإسكندرية، مطبعة التوني، 1992)،
- علي محمد زكي وأسامة كامل راتب؛ تدريب السباحة الأسس النظرية والتطبيقية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1980)،
- فريدة ابراهيم عثمان؛ التربية الحركية لمرحلة الرياض والمراحل الابتدائية. ط1: (الكويت، دار العلم، 1994)،
- قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة، ط1، عمان، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 1998،
- قاسم حسن حسين؛ تعلم قواعد اللياقة البدنية: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998)،
- قاسم لزام صبر؛ جدولة التدريب والأداء الخططي بكرة القدم. ط1: (بغداد، المكتبة الرياضية، 2010)،
- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي أحمد؛ الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987)
- كمال جميل الربضي؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين: (عمان، ب ط، 2004)
- كمال ياسين، حازم نوري : الاختبارات البدنية والمهارية بكرة القدم, مكتبة ومطبعة أشرف و خلدون العراق - ميسان - شارع بغداد - فرع مجمع الحوراء, 2021
- ليلي زهراء: الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1982)

- محمد جلال قريظم ومفتي ابراهيم: كرة القدم: (القاهرة، مطبعة التقديم، 1991)،
- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط12 : القاهرة، دار المعارف، 1992،
- محمد رضا إبراهيم إسماعيل المدامغة : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط1 ، مكتب الفضلي ، بغداد العراق ، 2008 ،
- محمد صبحي حسانين واحمد كسرى؛ موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي. ط1: (القاهرة، مركز الكتاب والنشر، 1998)،
- محمد عبده صالح ومفتي ابراهيم: الاعداد المتكامل للاعبين كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1985)،
- محمد عثمان؛ موسوعة ألعاب القوى. ط1: (الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع، 1990)،
- محمد هاشم سادة : ((تأثير تمارين مركبة في القوة الخاصة وعلاقتها بمهارتي المناولة والتهديف للاعبين المنتخب الوطني بكرة القدم الشاطئية)) ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2016،
- مروان عبد المجيد إبراهيم، الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية: (عمان، دار
- مصطفى جاسم عبد زيد واخرون : اللياقة البدنية . دار الفرات للثقافة وأعلام ، بابل العراق ، 2020 ،
- معتصم غوتوق؛ دليل المدرب في علم التدريب الرياضي: (حلب، الاتحاد الرياضي، 1995)،.
- مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتدريب وقيادة: (القاهر، دار الفكر العربي، 1998).
- مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث. ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998)،
- مفتي إبراهيم؛ الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم. (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994)،
- منى عبد الستار؛ علاقة الاعداد البدني والمهاري بمستوى الانجاز بكرة الطائرة: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1989)،
- نجاح سلمان الربيعي؛ تأثير مناهج تدريبية في تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين على قوة الرامي ودقة التصويب بكرة اليد: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000)،
- هارة؛ أصول التدريب (ترجمة) عبد علي نصيف: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1990)،

- وجيه محبوب واحمد بدري؛ البحث العلمي: (بابل، مطبعة جامعة بابل، 2002)،
- ياسر محمد حسن دبور؛ كرة اليد الحديثة: (الأسكندرية، دار المعارف، 1997)،
- يحيى محمد صالح: تأثير التمارين الغرضية الخاصة على مستوى الأداء في الجمباز: (مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، المجلد السادس، العدد(1)، جامعة حلوان، 1982)
- يوسف لازم كماش؛ المهارات الأساسية في كرة القدم(تعليم - تدريب): (عمان، دار الخليج للطباعة والنشر، 2000)،
- يوهانس (واخرون)؛ مدخل الى نظريات وطرق التدريب العامة، ترجمة يورجن شلايف: (المانيا، معهد لايبزك، 1994)،

المصادر الأجنبية

- Edenton, D.W. & Edger, V.R, The Biology of Physical Activity: Boston, Houghton Mifflin Co, 1976,
- Elizabeth ,Quinn. Strength Endurance Training. Sport Medicine Journal ,November 25 ,2003.
- Gray T. Moran and George H. Mcglynn . Cross - Training for Sports. U.S.A, Champaign, 1997,
- Hartman, J. Strength Speed and Endurance for Athletes, New York :Macmillan publishing.Inc.,1989,
- <http://younis.alafdal.net/t29-topic>
- Jary. W.L.E. Entanctils; Training Perkord, Hanweg Veriage (Berlin and Stuttgart, 1984),
- Nadia, Pavlov. Training for Maximum Endurance, Peak Performance U.K.2006,

الملاحق

ملحق (1)

المقابلات الشخصية

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	أ.د رحيم عطية جناتي	اختبارات وقياس / كرة القدم	جامعة ميسان
2	أ.د محمد صبيح حسن	تدريب / الكرة الطائرة	جامعة ميسان
3	أ.د احمد عبدالائمة كاظم	تدريب / سلة	جامعة ميسان
4	أ.م.د مثنى ليث حاتم	فسلجه التدريب / كرة القدم	جامعة ميسان
5	أ.م.د مصطفى عبدالزهرة	اختبارات وقياس / كرة القدم	جامعة ميسان
6	أ.م.د ضياء سالم حافظ	تدريب كرة القدم	جامعة ميسان
7	أ.م.د عدنان راضي فرج	إصابات / كرة القدم	جامعة ميسان
8	الحكم الدولي اكرم مهدي	حكم دولي بالكرة الشاطئية	وزارة التربية

ملحق رقم (2)

استمارة تحديد الاختبارات



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جامعة ميسان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا (الماجستير)

استمارة استبانة

استطلاع آراء الخبراء لتحديد أهم الاختبارات أهم الاختبارات الخاصة بأنواع القوة العضلية

السيد الخبير المحترم .

تحية عطرة ...

يروم الباحث إجراء دراسته الموسومة (تأثير تمارينات خاصة في تطوير أنواع القوة العضلية والأداء المهاري للاعبين كرة القدم الشاطئية)، لذا يرجى من جنابكم اقتطاع جزء من وقتكم الثمين وإبداء مساعدتكم في تحديد أهم الاختبارات للمهارات الأساسية ومهارات الهجوم السريع المناسبة وذلك بوضع إشارة () امام الدرجة التي تقنعون بها والتي تتراوح من (5 ✓) علماً أن أعلى درجة هي (5) درجات .

ملاحظة : يرجى اضافة أية اختبار غير موجود وترى وجوب توفره .

هذا ولكم الشكر والامتنان ...

الباحث	التوقيع:
قادر محمود جابر	الاسم:
جامعة ميسان	اللقب العلمي:
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تاريخ الحصول على اللقب العلمي:
رقم الهاتف: 07712624393	مكان العمل:
	التخصص:

التاريخ / / 2021

استمارة استبيان توضح أهم الاختبارات الخاصة بأنواع القوة العضلية

الملاحظات	الدرجات					الاختبارات الخاصة بأنواع القوة العضلية	
	5	4	3	2	1		
						القوة المميزة بالسرعة للرجلين	1
						اختبار الحجل لأقصى مسافة خلال (10) ثا	أ
						اختبار الحجل 36 م ذهابا وإيابا	ب
						اختبار النهوض والقفز من الجلوس الطويل (20) ثا	ج
						تحمل القوة	2
						اختبار التجذيف بالاثقال	أ
						اختبار رفع الاثقال فوق الراس	ب
						الحجل على قدم لأكبر مسافة	ج
						القوة القصوى	3
						من الجري الارتقاء على الرجلين	أ
						اختبار الوثب العريض من الثبات	ب
						اختبار القفز العمودي سارجنت	ج

استمارة استبيان توضح أهم الاختبارات الخاصة بالأداء المهاري

الملاحظات	الدرجات					الاختبارات الخاصة بأنواع القوة العضلية
	5	4	3	2	1	
						1 المروعة والرشاقة
						أ اختبار دحرجة الكرة بين الشواخص
						ب اختبار المروعة والرشاقة
						ج اختبار المروعة المتعرجة على شكل &
						2 دقة المناولة
						أ اختبار التمرير باتجاه ثلاثة اهداف صغيرة على بعد 10 م
						ب المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة (20) متر
						ج اختبار التمرير الكرة من الحركة نحو هدف مرسوم على الأرض من 3 دوائر يبعد 10 م
						3 دقة الإخماد
						أ اختبار الإخماد من مسافة 6متر في مربع (إيقاف حركة الكرة)
						ب اختبار السيطرة على الكرة من مسافة محدودة
						ج اختبار السيطرة والاحساس والتحكم بالكرة
						دقة التهيف
						اختبار التهيف بعد ارتداد الكرة من مسطبة سويدية بعد 10 م
						اختبار التهيف على هدف مقسم بدرجات من بعد (15) متراً المعدل
						اختبار التهيف على هدف مقسم بدرجات من 6 م

ملحق رقم (3)

خبراء تحديد الاختبارات

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	أ.د رحيم عطية جناتي	اختبارات وقياس / كرة القدم	جامعة ميسان
2	أ.د محمد صبيح حسن	تدريب / الكرة الطائرة	جامعة ميسان
	أ.د عقيل حسن فالح	تدريب كرة القدم	جامعة البصرة
3	أ.د احمد عبدالائمة كاظم	تدريب / سلة	جامعة ميسان
4	أ.م.د مثنى ليث حاتم	فسلجة التدريب / كرة القدم	جامعة ميسان
5	أ.م.د مصطفى عبدالزهرة	اختبارات وقياس / كرة القدم	جامعة ميسان
6	أ.م.د ضياء سالم حافظ	تدريب كرة القدم	جامعة ميسان
7	أ.م.د عدنان راضي فرج	إصابات / كرة القدم	جامعة ميسان
8	أ.م.د واثق مدلل	تدريب كرة قدم	الجامعة المستنصرية
9	أ.م.د وميض شامل كامل	تدريب كرة قدم صالات	جامعة بغداد
10	أ.م.د خالد محمد	تدريب كرة القدم	جامعة كربلاء

ملحق (4)

التمارين المستخدمة

تمارين البرنامج التدريبي لثمانى اسابيع بواقع ثلاث وحدات فى الاسبوع تتضمن ما يأتى:

اولا. المهارات :

- الإخماد
- التهديف
- المراوغة والرشاقة
- المناولة

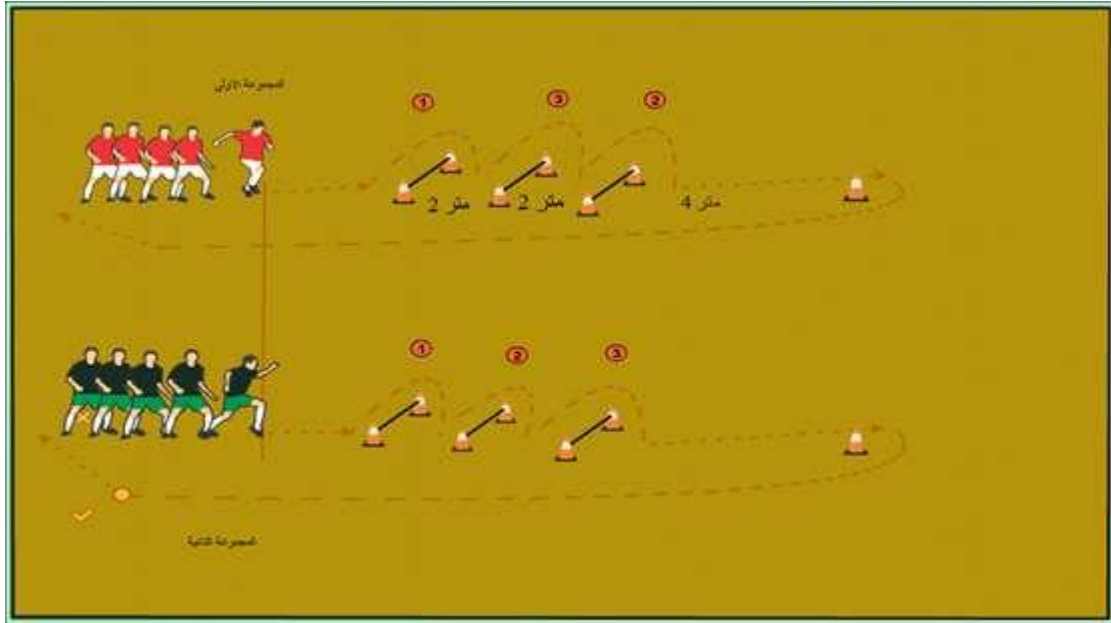
ثانيا. أنواع القوة العضلية

- القوة المميزة بالسرعة
- تحمل القوة
- القوة الانفجارية

الاشارات والعلامات المستخدمة في رسوم التمارين والبرنامج التدريبي



تمرين (1) القفز من فوق الموانع والانطلاق نحو الشاخص بعد 4 م والالتفاف حوله والرجوع



اسم التمرين: القفز من فوق الموانع والانطلاق نحو الشاخص والالتفاف حوله والرجوع

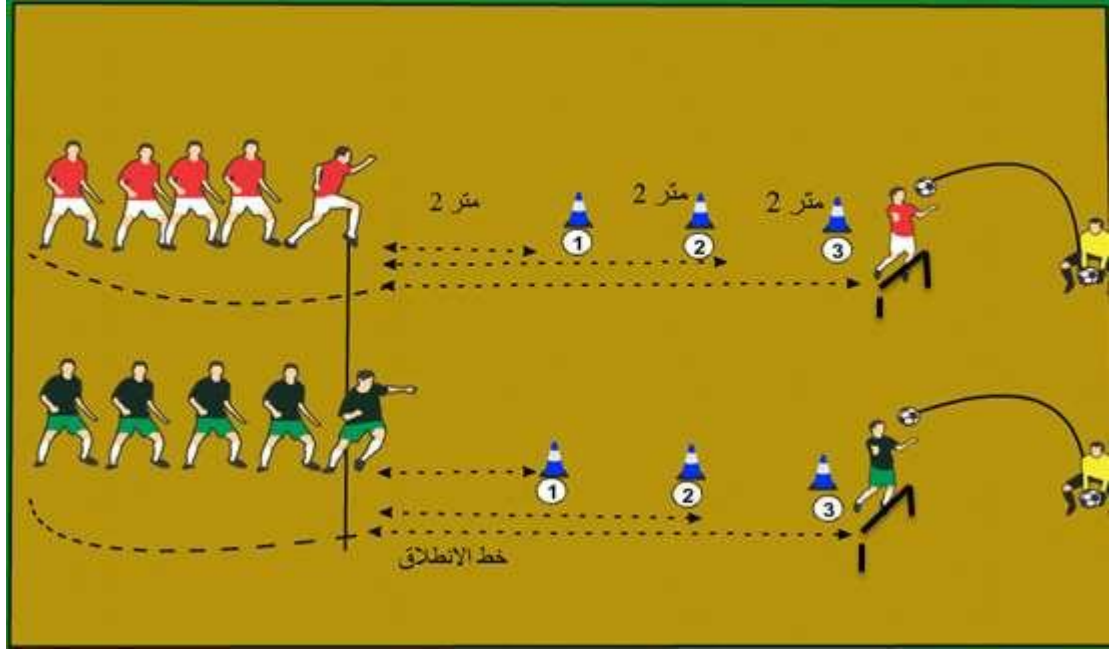
الهدف من التمرين: تطوير القوة المميزة بالسرعة مع تغير الاتجاه

ادوات التمرين: ملعب كرة قدم شاطئية + موانع عدد 6 + شاخص عدد 2 + كونز تدريب

طريقة الأداء: مجموعتان من اللاعبين في كل مجموعة خمسة لاعبين تقف كل مجموعة على خط البداية على شكل رتل وامام كل مجموعة ثلاث موانع يبعد الاول 2 متر من خط البداية ويبعد عن الثاني 4 متر عن خط البداية ويبعد الثالث 6 متر عن خط البداية فيما يوضع شاخص بعد الموانع ويبعد عن المانع الثالث 4م , وعند سماع صفارة البداية ينطلق اللاعب الاول من كل مجموعة باتجاه المانع الاول والقفز من فوقه وكذلك القفز من فوق الموانع الثاني والثالث ثم الركض باتجاه الشاخص والالتفاف من حوله والرجوع بشكل مستقيم باتجاه المجموعة والوقوف خلف المجموعة وهكذا يستمر الأداء للمجموعتان لحين الانتهاء من قبل جميع اللاعبين

ملاحظة: بين كل أداء لاعب واخر سيأخذ اللاعب راحة لغرض اعادة التكرار مع تحديد عدد التكرارات وفترات الراحة بين المجاميع

تمرين (2) الركض المتردد مع ضرب الكرة بالرأس من القفز



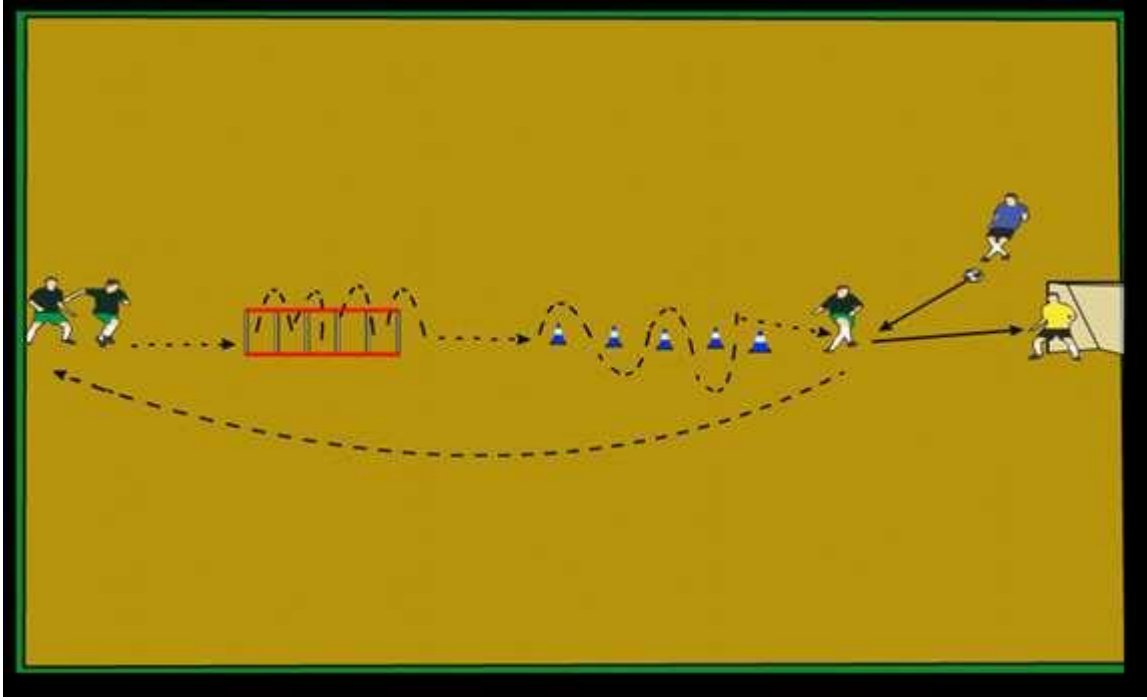
اسم التمرين: الركض المتردد مع ضرب الكرة بالرأس من القفز
الهدف من التمرين: تطوير السرعة المميزة بالقوة مع تطوير مهارة التهديف بالرأس
ادوات التمرين: ملعب كرة قدم شاطئية + شواخص + مانع عدد 2 + كونز
 تدريب + كرات قدم

طريقة الأداء: مجموعتان من اللاعبين في كل مجموعة خمسة لاعبين تقف كل مجموعة على خط البداية على شكل رتل وامام كل مجموعة ثلاث شواخص يبعد الشاخص الاول 2 متر من خط البداية ويبعد الشاخص الثاني 4 متر عن خط البداية ويبعد الشاخص الثالث 6 متر عن خط البداية , وعند سماع صفارة البداية ينطلق اللاعب الاول من كل مجموعة باتجاه الشاخص الاول ثم الرجوع لخط البداية ثم الانطلاق باتجاه الشاخص الثاني والرجوع لخط البداية ثم الانطلاق باتجاه الشاخص الثالث, ثم الانطلاق باتجاه المانع الاخير والقفز فوقه والقيام بضرب الكرة بالرأس والتهديف والرجوع باتجاه خط البداية والوقوف خلف المجموعة وهكذا يستمر الأداء للمجموعتان لحين الانتهاء من قبل جميع اللاعبين

ملاحظة:

- بين كل أداء لاعب واخر سيأخذ اللاعب راحة لغرض اعادة التكرار
- تحديد عدد التكرارات وفترات الراحة بين المجاميع

تمرين (3) تمرين القفز والركض الزكزاك واستلام الكرة والتهديف

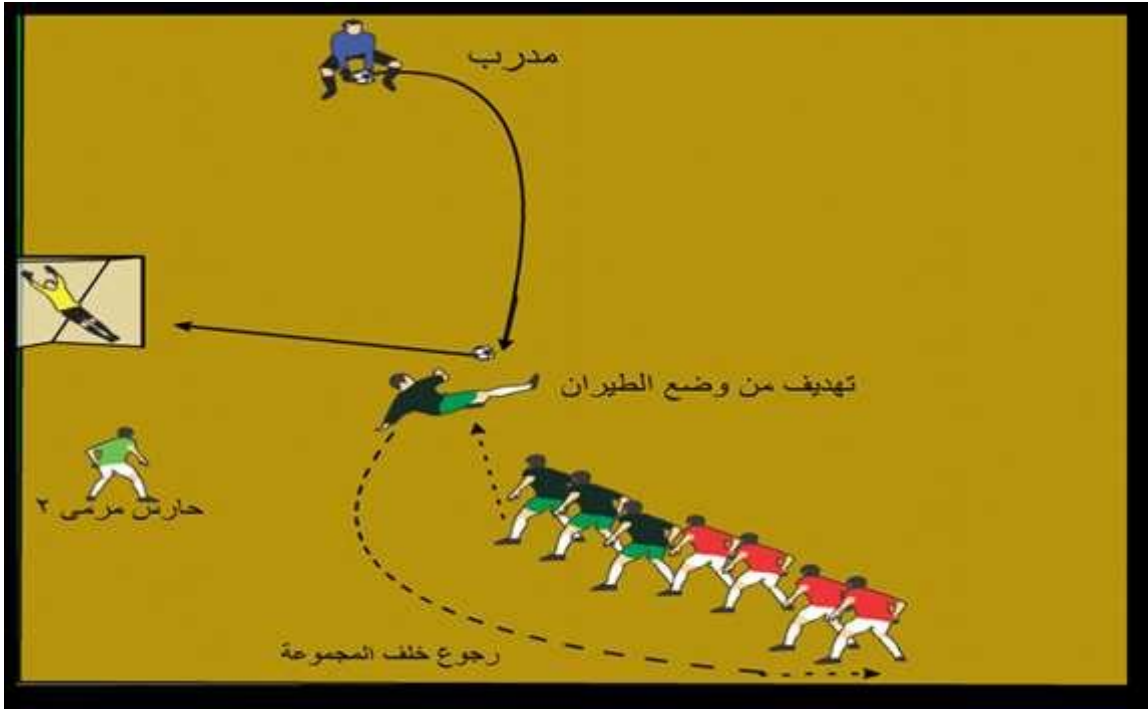
**اسم التمرين: القفز والركض الزكزاك واستلام الكرة والتهديف**

الهدف من التمرين: تطوير القوة المميزة بالسرعة وتطوير مهارة التهديف
ادوات التمرين: درج ارضي + شواخص عدد 5 + كرات قدم + ملعب خاص بلعبة كرة القدم الشاطئية.

طريقة الأداء: يقف ثلاثة لاعبين على خط البداية والذي يبعد عن المدرج 2م ويبعد عن اول شاخص 7م والمسافة بين شاخص واخر 1م ويبعد اخر شاخص عن المرمى 5م , ويقف اللاعب 4 بجانب المرمى وبحيازته كرة اما اللاعب 5 فيقوم بأثراً حارس المرمى. ينطلق اللاعب الاول ويقوم بالقفز برجل واحدة مرة يمين ومرة يسار بالتتابع بين مربعات المدرج ثم الانطلاق والركض الزكزاك من بين الشواخص ال5 وبعد اجتياز الشاخص الاخير يقوم باستلام الكرة من زميله اللاعب 4 ليقوم بالتصويب باتجاه المرمى وتغيير المراكز مع اللاعب (4) فيما ينطلق اللاعب (4) ليكون خلف المجموعة وهكذا يستمر التمرين لبقية اللاعبين

ملاحظة: يكرر التمرين عدة مرات متكررة لحين انتهاء الوقت المحدد للتمرين مع التأكيد على فترات الراحة والشدة أثناء الأداء . يمكن تنفيذ التمرين للمجموعتان على جهتي الملعب .

تمرين (4) التهديف من وضع الطيران

**اسم التمرين: التهديف من وضع الطيران**

الهدف من التمرين: تطوير القوة الانفجارية ومهارة التهديف

ادوات التمرين: كرات قدم + ملعب خاص بلعبة كرة القدم الشاطئية.

طريقة الأداء: يقف ثمانية لاعبين على شكل رتل على الجهة الجانبية للمرمى ويقف لاعب

يحمل الكرات بالجانب الاخر وحارس مرمى .

يقوم حامل الكرات برمي الكرة عالية امام المرمى فيما ينطلق اللاعب الاول بالمجموعة

باتجاه الكرة ويقوم بالتهديف من وضع الطيران ثم الانتقال خلف المجموعة وهكذا يستمر

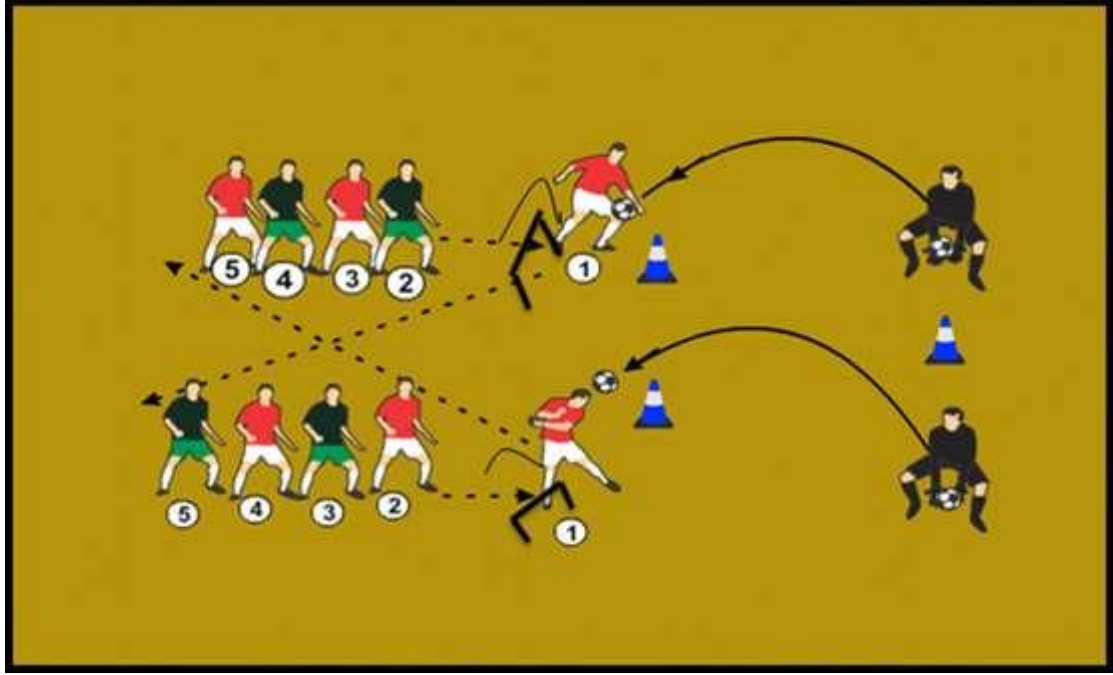
التمرين مع تغير حارس المرمى لكل أداء.

ملاحظة: يكرر التمرين عدة مرات متكررة لحين انتهاء الوقت المحدد للتمرين مع التأكيد

على فترات الراحة والشدة أثناء الأداء

. يمكن تنفيذ التمرين للمجموعتان على جهتي الملعب

تمرين (5) تمرين القفز من فوق المانع والاحماد وضرب الكرة بالرأس

**اسم التمرين: تمرين الاحماد وضرب الكرة بالرأس من القفز**

الهدف من التمرين: تطوير مهارة الاحماد وضرب الكرة بالرأس وتطوير القوة الانفجارية وتغيير الاتجاه.

ادوات التمرين: ملعب كرة قدم شاطئية + شواخص + مانع عدد 2 + كونز

تدريب + كرات قدم

طريقة الأداء: مجموعتان من اللاعبين في كل مجموعة خمسة لاعبين تقف كل مجموعة على خط البداية على شكل رتل وامام كل مجموعة شاخص مع وجود مدربان بحيازتهما الكرة يقفان امام المجموعتان وعند سماع صفارة البداية ينطلق اللاعب الاول من كل مجموعة باتجاه الشاخص حيث يقفز من فوق المانع ويستقبل احدهما الكرة ويقوم بعملية الاحماد بالفخذ والآخر يستقبل الكرة العالية ويقوم بضرب الكرة بالرأس ثم الرجوع اللاعبين كل لاعب يذهب خلف المجموعة الأخرى لغرض تبديل المراكز بين المجموعتان مع مراعات ان يكون الرجوع للخلف على الظهر ومراعاة عدم الاصطدام بالزميل هكذا يستمر الأداء للمجموعتان لحين الانتهاء من قبل جميع اللاعبين .

ملاحظة: يجب ان يكون الرجوع للخلف بأسرع ما يمكن وان يكون أداء ضرب الكرة بالرأس من القفز من فوق المانع لتطوير القوة الانفجارية.

تمرين (6) تمرين الجري مع الكرة والمناولة والاستلام

**اسم التمرين: تمرين الجري مع الكرة والمناولة والاستلام**

الهدف من التمرين: تطوير مهارة الجري مع الكرة ومهارة المناولة والاستلام فضلاً عن تطوير عنصر تحمل قوة الأداء.

ادوات التمرين: ملعب كرة قدم شاطئية + شواخص + كونز تدريب + كرات قدم

طريقة الأداء: مجموعتان من اللاعبين في كل مجموعة خمسة لاعبين تقف كل مجموعة في زاوية من زوايا الملعب وتقف كل مجموعة على شكل رتل وامام كل مجموعة ثلاثة شواخص وعند سماع صفارة البداية ينطلق اللاعب الاول الذي بحيازته الكرة من كل مجموعة بالجري مع الكرة من بين الشواخص وعند الصول للشاخص الثالث في الزاوية الاخيرة من الملعب يقوم اللاعب بتمرير الكرة عرضية باتجاه الزميل الثاني من كل مجموعة والانطلاق خلف المجموعة الأخرى وهكذا يستمر التمرين على محيط الملعب .

ملاحظة : يجب مراعاة الأداء الصحيح والحيازة على الكرة أثناء الأداء وسرعة الأداء للاعبين مع مراعاة التصحيح والتغذية الراجعة من قبل المدرب.

تمرين (7) تمرين المحطات بدني - مهاري

**اسم التمرين: تمرين المحطات بدني - مهاري**

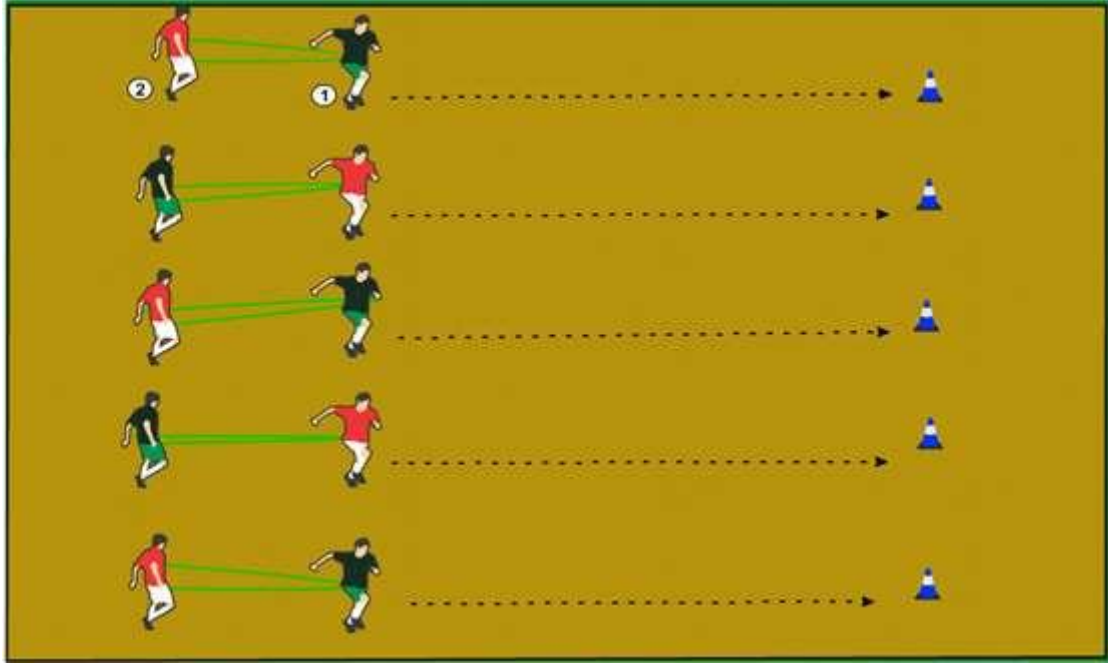
الهدف من التمرين: تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة فضلاً عن تطوير مهارة الاستلام ودقة المناولة .

ادوات التمرين: ملعب كرة قدم الشاطئية + مدرج خماسي + موانع عدد 3 + شواخص عدد 6 + كرات قدم شاطئية + هدف صغير + اقمام عدد 2 + كونز لعب .

طريقة الأداء: يقف مجموعتان من اللاعبين كل مجموعة على جهة من جهتي الملعب على شكل رتل , حيث توضع اما المجموعة الاولى مدرج ارضي ثم بعد مسافة من المدرج توضع ثلاثة موانع ارضية وفي نهاية الملعب يوضع شاخص واربعة أخرى على شكل قطري للملعب , اما المجموعة الثانية فيقفون على شكل رتل وبحيازة كل واحد منهم كرة, وفي الجهة الأخرى من الملعب يوجد هدف (مرمى) صغير .

عند سماع اشارة البدء يقوم اللاعب الاول من المجموعة الاولى بالانطلاق باتجاه المدرج الارضي ليقوم بالقفز من خلال المدرج بطريقة متتالية ثم ركض باتجاه الموانع الثلاثة ليقوم باجتيازها من خلال القفز من فوقها ثم الركض باتجاه الشاخص الذي يون في نهاية الملعب والالتفاف من حوله والركض بشكل قطري زكزاك من بين الشواخص الخمسة المتبقية وعند الوصول للشاخص الاخير يقوم اللاعب بالالتفاف من خلف الشاخص الاخير والركض باتجاه اللاعب الاول من المجموعة الثانية ليقوم باستلام الكرة منه والدحرجة بالكرة وعند الوصول للاقمام الموجودة في المنتصف المسافة يقوم اللاعب بتمرير الكرة باتجاه المرمى الصغير الموجود من نهاية الملعب والذي يبعد 10 امتار عن الاقمام , ثم الرجوع والوقوف خلف المجموعة الثانية , اما اللاعب الاول من المجموعة الثانية فعند مناولة الكرة للاعب الاول من المجموعة الاولى فإنه يقوم بالانطلاق والذهاب خلف المجموعة الاولى وهكذا يستمر التمرين لبقيّة اللاعبين وبالتتالي .

تمرين (8) تمرين الركض لمسافة 15 متر بوجود مقاومة

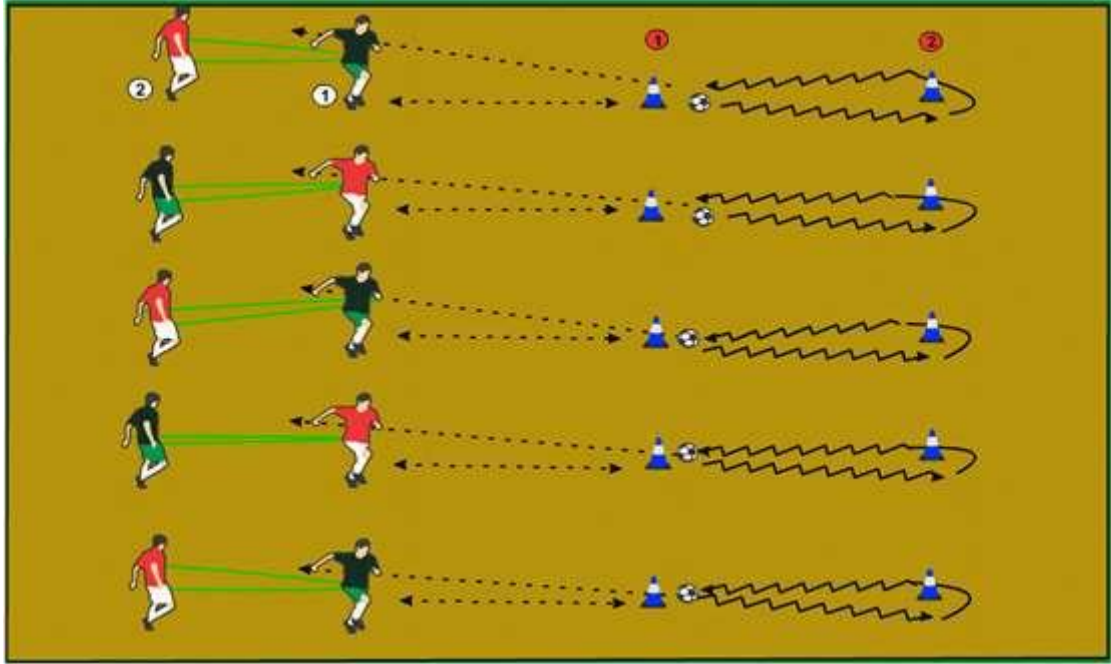
اسم التمرين: تمرين الركض لمسافة 15 متراً بوجود مقاومة

الهدف من التمرين: تطوير القوة المميزة بالسرعة .

ادوات التمرين: ملعب كرة قدم شاطئية + شواخص عدد 5 + كونز تدريب

طريقة الأداء: 5 مجموعات من اللاعبين في كل مجموعة لاعبين اثنين تقف كل مجموعة على خط البداية على شكل رتل لاعب للأمام واخر خلفه يقوم بوضع حبل حول خصر اللاعب الاول , وامام كل مجموعة شاخص يبعد 15 متراً وعند سماع صفارة البداية ينطلق اللاعب الاول من كل مجموعة باتجاه الشاخص فيما يحاول اللاعب الثاني ان يعمل كمقاومة لتقليل سرعة الركض للاعب الاول وعند الوصول لمنتصف المسافة يقوم اللاعب الثاني بترك الحبل ليقوم اللاعب الاول بالانطلاق باتجاه الشاخص بأقصى سرعة ثم العودة بشكل هرولة خفيفة باتجاه خط البداية وتبديل المراكز مع الزميل , وهكذا يستمر التمرين عدة مرات مع مراعاة فترات الراحة والشدة المقررة للأداء في الوحدة

تمرين (9) الركض المتردد والجري مع الكرة

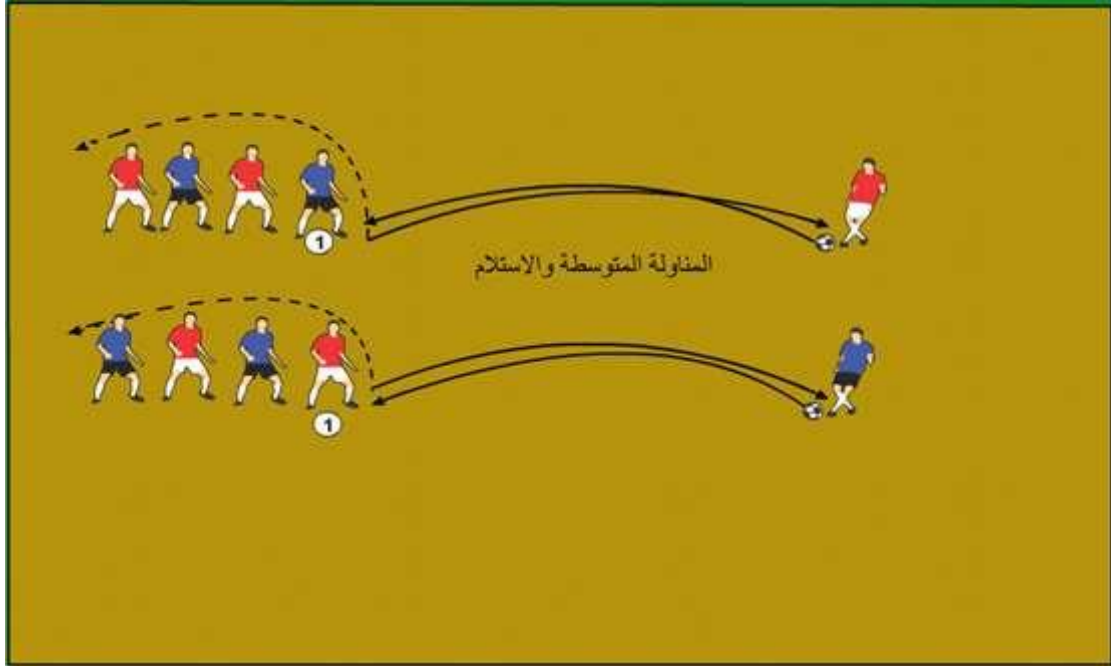
اسم التمرين: الركض المتردد والجري مع الكرة

الهدف من التمرين: تطوير القوة المميزة بالسرعة.

ادوات التمرين: ملعب كرة قدم شاطئية + شواخص عدد 10 + كرات قدم + كونز تدريب

طريقة الأداء: 5 مجموعات من اللاعبين في كل مجموعة لاعبين اثنين تقف كل مجموعة على خط البداية على شكل رتل لاعب للأمام واخر خلفه يقوم بوضع حبل حول خصر اللاعب الاول , وامام كل مجموعة شاخص يبعد م5 امتار واخر يبعد 10 امتار وعند سماع صفارة البداية ينطلق اللاعب الاول من كل مجموعة باتجاه الشاخص الاول فيما يحاول اللاعب الثاني ان يعمل كمقاومة لتقليل سرعة الركض للاعب الاول وعند الوصول للشاخص الاول يقوم اللاعب الثاني بترك الحبل ليقوم اللاعب الاول بالانطلاق باتجاه الشاخص الثاني والجري مع الكرة الموضوعة خلف الشاخص والدوران من خلف الشاخص الثاني والرجوع باتجاه الشاخص الاول وترك الكرة والانطلاق بأقصى سرعة ثم العودة بشكل هرولة خفيفة باتجاه خط البداية وتبديل المراكز مع الزميل , وهكذا يستمر التمرين عدة مرات مع مراعاة فترات الراحة والشدة المقررة للأداء في الوحدة التدريبية.

تمرين (10) تمرين المناولة المتوسطة

**اسم التمرين: تمرين المناولة المتوسطة:**

الهدف من التمرين: تطوير مهارة المناولة المتوسطة ومهارة الاستلام والاحماد بكرة القدم الشاطئية.

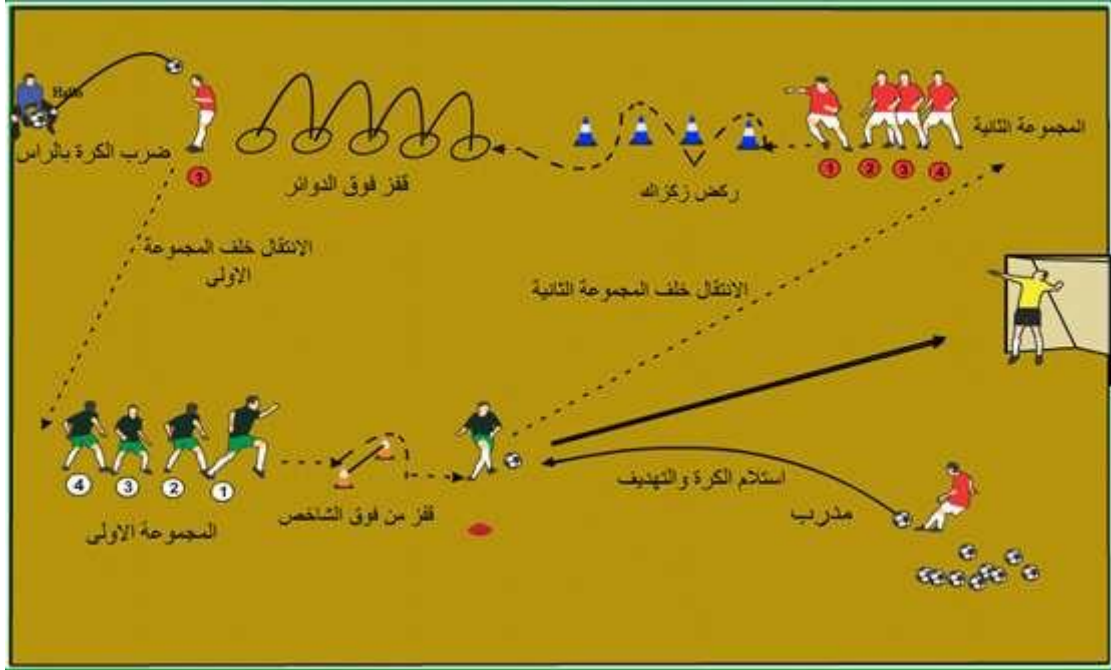
ادوات التمرين: ملعب كرة قدم شاطئية + كونز تدريب + كرات قدم

طريقة الأداء: مجموعتان من اللاعبين في كل مجموعة خمسة لاعبين اربعة لاعبين من كل مجموعة تقف على شكل رتل وامام كل مجموعة يقف لاعبان بحيازتهما الكرة يبعدان عن المجموعة 15 متراً, وعند سماع صفارة البداية يقوم اللاعب الذي بحيازته الكرة بلعب مناولة متوسطة مرتفعة عن سطح الارض (طائرة) باتجاه اللاعب الاول في كل مجموعة والذي يستقبل الكرة ويقوم بعملية الاحماد باي جزء من الجسم عدا اليدين, ثم القيام بالمناولة باتجاه الزميل الذي يقف امام المجموعة ثم ينطلق اللاعب (1) ليقف خلف مجموعته , وهكذا يكرر الأداء لبقية اللاعبين في المجموعتان.

ملاحظة:

- يجب ان يكون الرجوع للخلف بأسرع ما يمكن وان يكون الركض للخلف.
- بعد أداء اللاعبين الاربعة للمهارة يستبدل اللاعب الذي يقف امام المجموعة بعد كل أداء
- مراعاة عامل التكرار وفترات الراحة والشدة المقررة لكل وحدة تدريبية

تمرين (11) محطات (بدني - مهاري)

**اسم التمرين: تمرين المحطات بدني - مهاري**

الهدف من التمرين: تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية والرشاقة اضافة إلى تطوير مهارة الاستلام وضرب الكرة بالرأس والتهديف.

ادوات التمرين: ملعب كرة قدم الشاطئية + حلقات موزعة على الارض عدد 5+ موانع

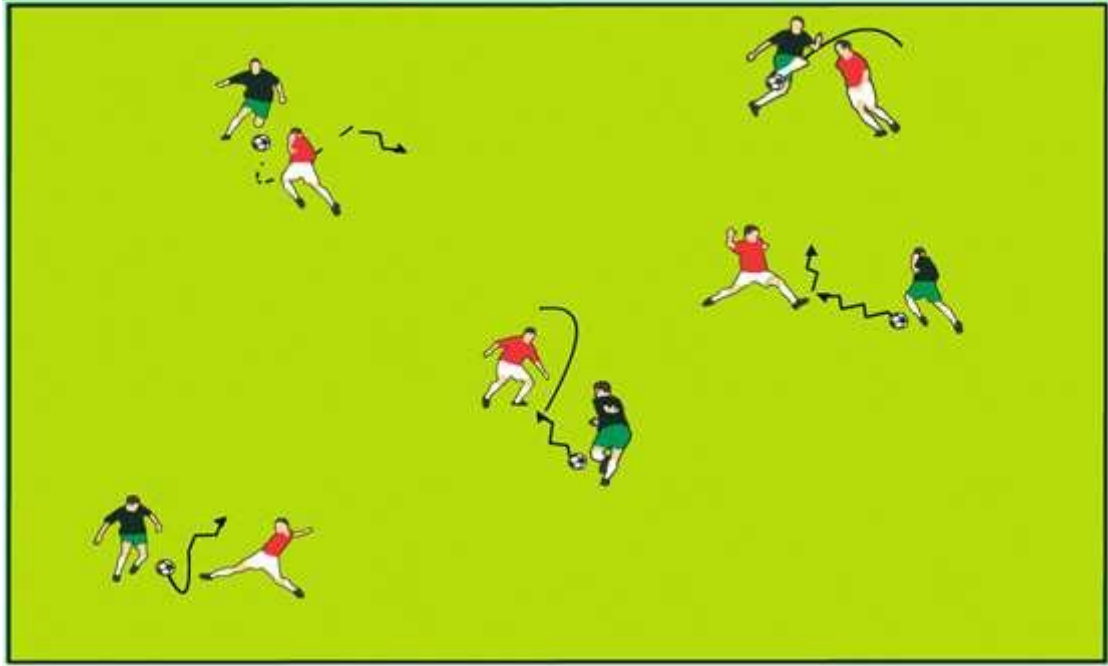
عدد 1 + شواخص عدد 4 + كرات قدم شاطئية + هدف كبير + قمع عدد 1+ كونز تدريب.

طريقة الأداء: يقف مجموعتان من اللاعبين كل مجموعة على زاوية من جهتي الملعب على شكل رتل , حيث توضع اما المجموعة الاولى موانع ارضية عدد 1 و قمع عدد 1 وامام المجموعة الثانية بالجهة الأخرى شواخص عدد 4 بين كل شاخص واخر مسافة 1 متر , وكذلك توضع على بعد مسافة من الشواخص مجموعة من الحلقات المطروحة على الارض ويقف امام كل مجموعة مدرب وبحيازته مجموعة من الكرات.

عند سماع اشارة البدء يقوم اللاعب الاول من المجموعة الاولى بالانطلاق باتجاه المانع الارضي ويقوم بالقفز من فوقه ثم الركض باتجاه القمع الذي يبعد 3 متر عن المانع و 12 متر عن المرمى , ليقوم باستلام الكرة من المدرب ويقوم بالتصويب باتجاه المرمى محاولا تسجيل هدف مع وجود حارس مرمى . ثم الركض بشكل قطري والوقوف خلف المجموعة الثانية , اما اللاعب الاول من المجموعة الثانية فينطلق بنفس الوقت الذي ينطلق به لاعب المجموعة الاولى ولكن باتجاه الشواخص الاربعة الركض الزكزاك من بين الشواخص ثم الانطلاق باتجاه الحلقات الارضية والقفز عليها بالتعاقب ثم الانطلاق باتجاه المدرب ليستقبل الكرة العالية منه ليقوم بمهارة نطح الكرة من القفز ثم الانطلاق بشكل عرضي ليقف خلف المجموعة الاولى..

ملاحظة: يجب مراعاة الأداء السريع والدقة في الأداء المهاري وخصوصا أثناء محاولة التهديف (التصويب على المرمى) مع مراعاة زمن الأداء والراحة والشدة للتمرين.

تمرين (12) تمرين المراوغة وتغير الاتجاه

**اسم التمرين: تمرين المراوغة وتغير الاتجاه**

الهدف من التمرين: تطوير مهارة المراوغة والخداع بكرة القدم الشاطئية.

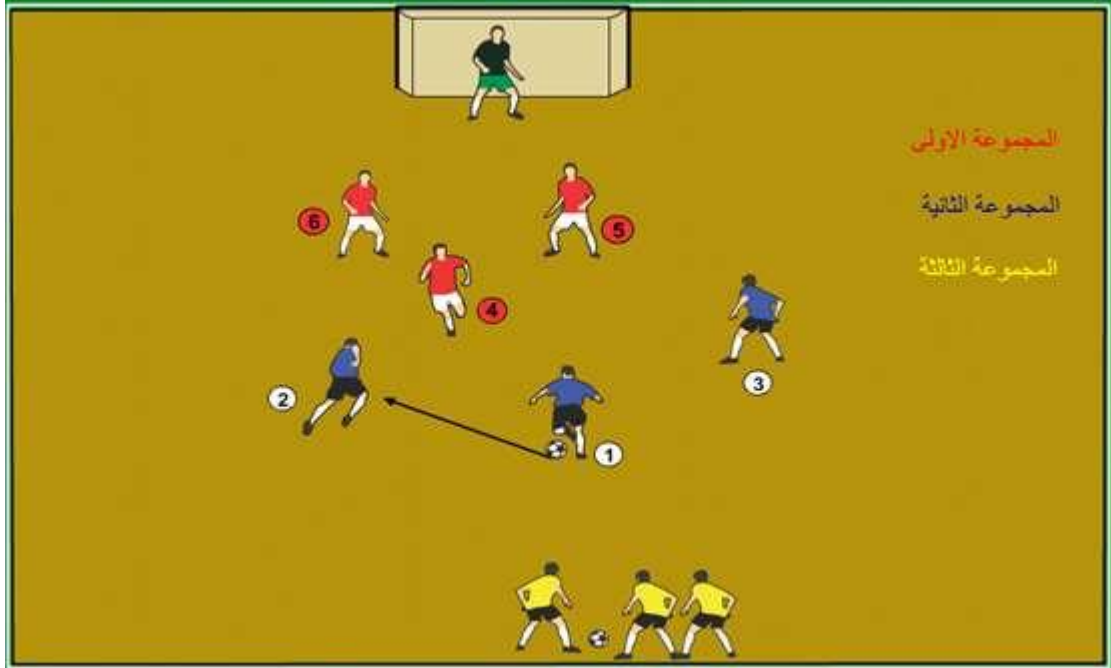
ادوات التمرين: ملعب كرة قدم شاطئية + كونز تدريب + كرات قدم

طريقة الأداء: عشرة لاعبين , خمسة منهم مهاجمين وخمسة مدافعين في مساحة محددة من ملعب كرة قدم الشاطئية, ويكون الأداء (1x1) وتكون الكرة بحيازة المجموعة المهاجمة, عند سماع صفارة البداية يبادر المهاجم الذي بحيازته الكرة اجتياز المدافع من خلال المراوغة والخداع بالكرة وبدون كرة فيما يحاول المدافع قطع الكرة والاستحواذ عليها .

ملاحظة:

- يكرر التمرين عدة مرات مع تغير مراكز اللاعبين المهاجمين يصبحون مدافعين والعكس صحيح .
- مراعاة عامل التكرار وفترات الراحة والشدة المقررة لكل وحدة تدريبية

تمرين (13) تمرين لعب (3×3)

**اسم التمرين: تمرين لعب (3×3)**

الهدف من التمرين: تطوير مهارة المراوغة والخداع واخذ الفراغ وقطع الكرة والاسناد بكرة القدم الشاطئية.

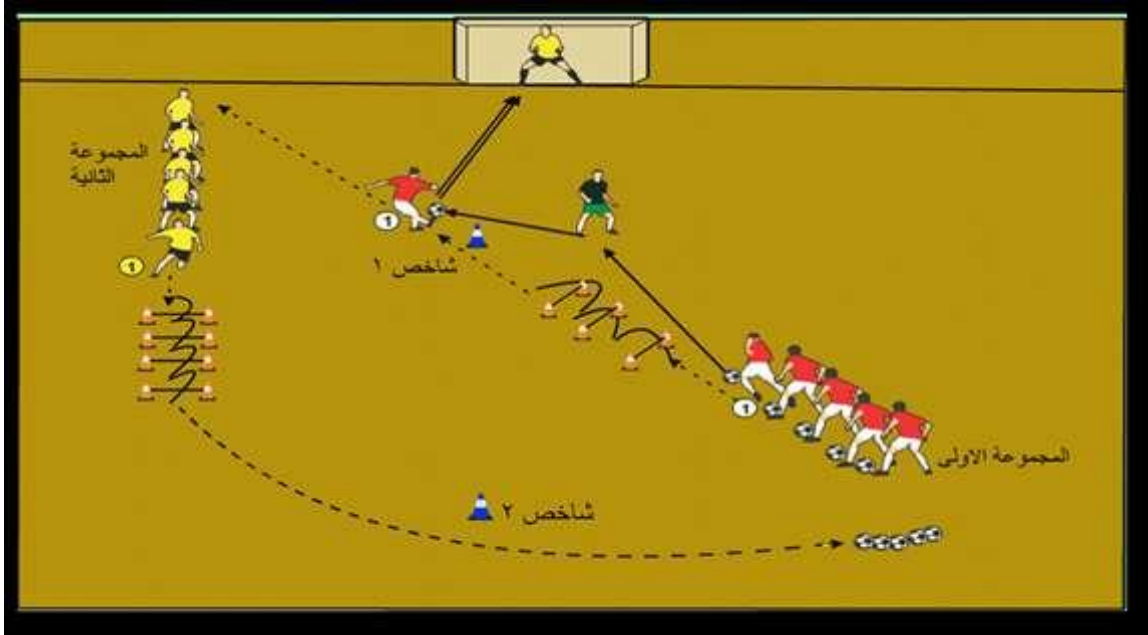
ادوات التمرين: ملعب كرة قدم شاطئية + كونز تدريب + كرات قدم

طريقة الأداء: عشرة لاعبين , ثلاث مجاميع في كل مجموعة 3 لاعبين مع حارس مرمى, مجموعة منهم مهاجمين ومجموعة مدافعين ومجموعة ثالثة تنتر أثرأها بالأداء, ويكون الأداء (3×3) وتكون الكرة بحيازة المجموعة المهاجمة, عند سماع صفارة البداية يبادر المهاجم الذي بحيازته الكرة اجتياز المدافع من خلال المراوغة والخداع بالكرة وبدون كرة أو المناولة لاحد زملائه لغرض اجتياز المدافعين والتصويب على المرمى ومحاولة احراز هدف فيما يحاول المدافعين قطع الكرة والاستحواذ عليها, وعند انتهاء الهجمة تتحول المجموعة المهاجمة إلى مجموعة دفاعية والمجموعة الاحتياط تكون مهاجمة اما المجموعة المدافعة فتكون خارج اللاعب احتياط , وهكذا يستمر التمرين .

ملاحظة:

- يكرر التمرين مرات عدة مع تغير مراكز المجاميع المهاجمين يصبحون مدافعين والعكس صحيح .
- مراعاة عامل التكرار وفترات الراحة بين كل أداء واخر والشدة المقررة لكل وحدة تدريبية (يمكن التحكم بالشدة من خلال تحديد المساحة للعب بمساحة اصغر من المقررة أو من خلال فرض قانون تقليل عدد لمسات اللعب)

تمرين (14) تمرين التمرير والقفز والاستلام والتهديف

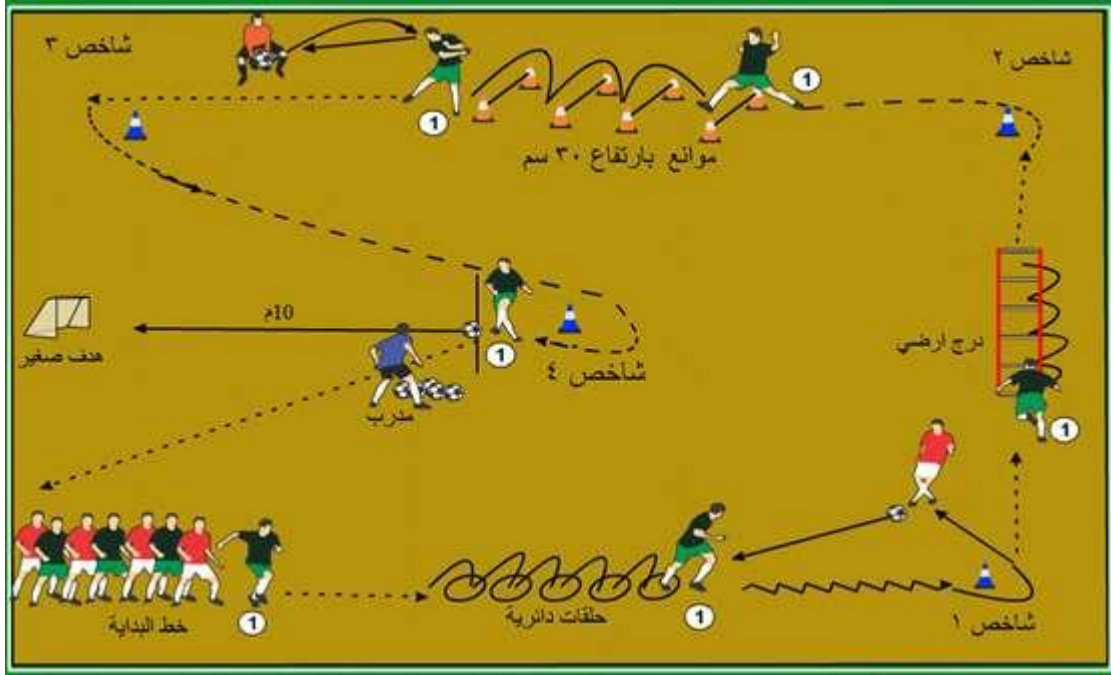
**اسم التمرين: التمرير والقفز والاستلام والتهديف**

الهدف من التمرين: تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية والرشاقة اضافة إلى تطوير مهارة المناولة والاستلام والتهديف.

ادوات التمرين: ملعب كرة قدم الشاطئية + موانع عدد 7 + شواخص عدد 2 + كرات قدم شاطئية + هدف كبير + كونز تدريب.

طريقة الأداء: يقف مجموعتان من اللاعبين , المجموعة الاولى في جهة اليمين من منتصف الملعب بمواجهة المرمى على شكل رتل , وامامها ثلاثة موانع بارتفاع 40 سم وخلفها شاخص امام المرمى يبعد عن الموانع 2 متر وعن المرمى 6 متر, والمجموعة الثانية على الجانب الايسر من المرمى وامامها موانع ارضية عدد 4 على بعد 2 متر مع وجود شاخص ثاني في منتصف الملعب , عند سماع اشارة البدء يقوم اللاعب الاول من المجموعة الاولى بتمرير كرة إلى المدرب وبالانطلاق باتجاه الموانع الارضية ويقوم بالقفز من فوقها ثم الركض باتجاه الشاخص الاول والالتفاف من خلفه واستلام الكرة والتهديف على المرمى ثم الركض والوقوف خلف المجموعة الثانية , اما اللاعب الاول من المجموعة الثانية فينطلق بنفس الوقت الذي ينطلق به لاعب المجموعة الاولى ولكن باتجاه الموانع الاربعة والقفز من فوقها والركض باتجاه الشاخص 2 في الوسط والأثرأ أن من خلفه ثم الانطلاق خلف المجموعة الاولى, مع مراعاة الأداء الصحيح وفترات الراحة والتكرار حسب الشدة المقررة بالوحدة التدريبية.

تمرين (15) تمرين المحطات (بدني - مهاري)

**اسم التمرين: تمرين المحطات بدني - مهاري**

الهدف من التمرين: تطوير تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة اضافة إلى تطوير مهارة الاستلام ودقة المناولة وضرب الكرة بالرأس .

ادوات التمرين: ملعب كرة قدم الشاطئية + حلقات موزعة على الارض عدد 5+ موانع عدد 4 + شواخص عدد 4 + مدرج ارضي + كرات قدم شاطئية + هدف صغير + كونز تدريب.

طريقة الأداء: يقف اللاعبون احد زويا الملعب على شكل رتل , حيث توضع اما المجموعة مجموعة من الحلقات المطروحة على الارض ويقف امام كل مجموعة مدرب وبحيازته كرة , ثم شاخص بالزاوية ومدرج موضوع بشكل عرضي ثم شاخص في الزاوية المقابلة ثم بالجانب الاخر توضع اربعة موانع وشاخص في الزاوية الاخيرة من الملعب و شاخص في وسط الملعب وهدف صغير يبعد عن الشاخص الوسط 10 متراً.

عند سماع اشارة البدء يقوم اللاعب الاول من المجموعة بالانطلاق باتجاه الحلقات المطروحة على الارض ويقوم بالقفز من فوقه ثم الركض باتجاه الزميل الحائز على الكرة حيث يقوم بتمرير الكرة للاعب الاول الذي يستلم الكرة ويقوم بالدحرجة باتجاه الشاخص الاول والالتفاف من حوله وتمرير الكرة لنفس الزميل والركض باتجاه المدرج ليقوم بالقفز بالتتابع من فوقه ثم الانطلاق باتجاه الشاخص 2 والدوران من خلفه والركض باتجاه الموانع ليقوم بالقفز ثم استقبال كرة عالية من المدرب ليقوم بضربها بالرأس والانطلاق باتجاه الشاخص 3 في الزاوية والالتفاف من خلفه ثم يقوم اللاعب الاول بالانطلاق باتجاه الشاخص 4 في الوسط والالتفاف من خلفه ليستقبل كرة من المدرب حيث يقوم بتهيئتها ومحاولة تمرير الكرة باتجاه المرمى الصغير الذي يبعد 10امتار والانطلاق والوقوف خلف المجموعة, وهكذا يستمر الأداء لجميع اللاعبين بالتتابع

ملاحظة: يجب مراعاة الأداء السريع والدقة في الأداء المهاري وخصوصا أثناء محاولة

تمرين (16) الركن وتغير الاتجاه والتهديف

اسم التمرين: الركن وتغير الاتجاه والتهديف

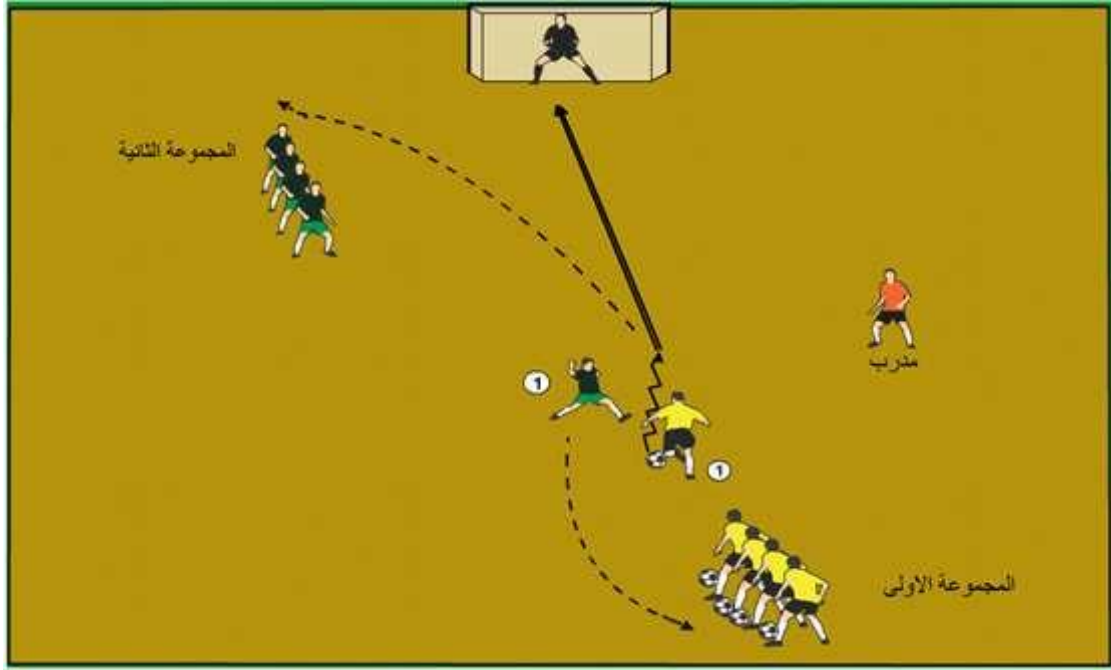
الهدف من التمرين: تطوير القوة المميزة بالسرعة والرشاقة والتهديف .
الدوات التمرين: نصف ملعب كرة قدم شاطئية + كرات قدم + كونز تدريب +
 شواخص عدد 10

طريقة الأداء: تقف مجموعتان من اللاعبين في كل مجموعة 5 لاعبين على خط البداية وعلى جهتي المرمى, والمجموعتان تكونان مواجهتان لمنطقة الوسط (ظهرهم للمرمى) وامام كل مجموعة 5 شاخص والمسافة بين شاخص واخر 1 متر وتوضع 10 كرات على خط البداية بجانب اللاعبين وبمواجه المرمى (في وسط المجموعتان).

وعند سماع اشارة البداية ينطلق اللاعب الأول من كل المجموعة باتجاه الشاخص 1 وعند الوصول اليه الدوران من حوله والرجوع باتجاه خط البداية لضرب الكرة الاولى من كل جهة باتجاه حارس المرمى. والانطلاق والوقوف خلف المجموعة, ثم ينطلق اللاعب رقم 2 من المجموعتان باتجاه الشاخص 2 الدوران من حوله والرجوع باتجاه خط البداية وتصويب الكرة باتجاه المرمى وهكذا يستمر التمرين لجميع اللاعبين.

ملاحظة: يتأخر انطلاق اللاعب الاول من المجموعة الثانية بزمان قليل بعد انطلاق اللاعب الاول من المجموعة الاولى لا عطاء فرصة للتهيؤ للتصدي للكرة التالية, مع تغير الجهات بين المجموعتان .

تمرين (17) تمرين المراوغة والتهديف

**اسم التمرين: تمرين المراوغة والتهديف**

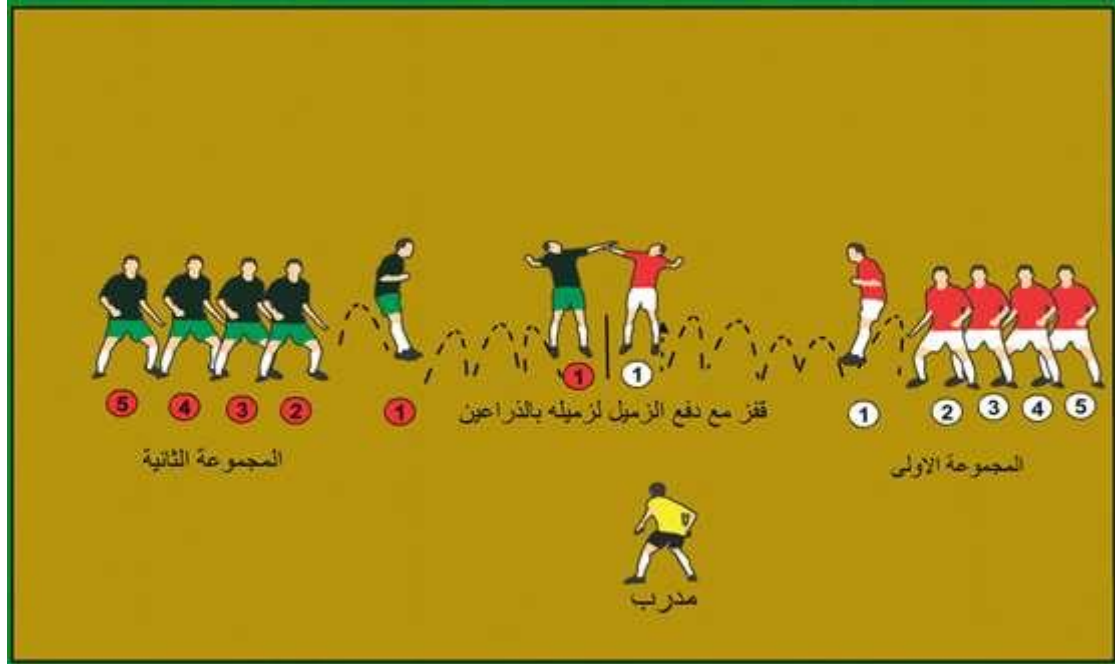
الهدف من التمرين: تطوير مهارة المراوغة وتغيير الاتجاه ومهارات حارس المرمى اضافة إلى تطوير عنصر الرشاقة.

ادوات التمرين: نصف ملعب كرة قدم شاطئية كونز تدريب + كرات قدم

طريقة الأداء: مجموعتان من اللاعبين في كل مجموعة خمسة لاعبين تقف المجموعة الاولى بمواجهة المرمى بمنتصف المرمى وبحيازتهم كرات (مهاجمين) والمجموعة الثانية (مدافعين) يقفون على جانب المرمى على شكل رتل مواجهين للمجموعة الاولى مع وجود مدرب يراقب الأداء. وعند سماع صفارة البداية ينطلق اللاعب الاول (المهاجم) من المجموعة الاولى باتجاه المرمى حيث يبادر اللاعب الاول (المدافع) من المجموعة الثانية (المدافعين) بالتصدي ومحاولة قطع الكرة منه فيما يحاول المهاجم المراوغة وخداع المدافع وتصويب الكرة باتجاه المرمى. له ثم الرجوع اللاعبين كل لاعب يذهب خلف المجموعة الأخرى لغرض تبديل المراكز بين المجموعتان وهكذا يستمر الأداء للمجموعتان لحين الانتهاء من قبل جميع اللاعبين .

ملاحظة: يجب مراعاة عدم الخشونة وتطبيق القانون أثناء الأداء.

تمرين (18) تمرين القفز من الثبات ودفع الزميل باليدين

**اسم التمرين: تمرين القفز من الثبات ودفع الزميل باليدين**

الهدف من التمرين: تطوير عنصر القوة الانفجارية .

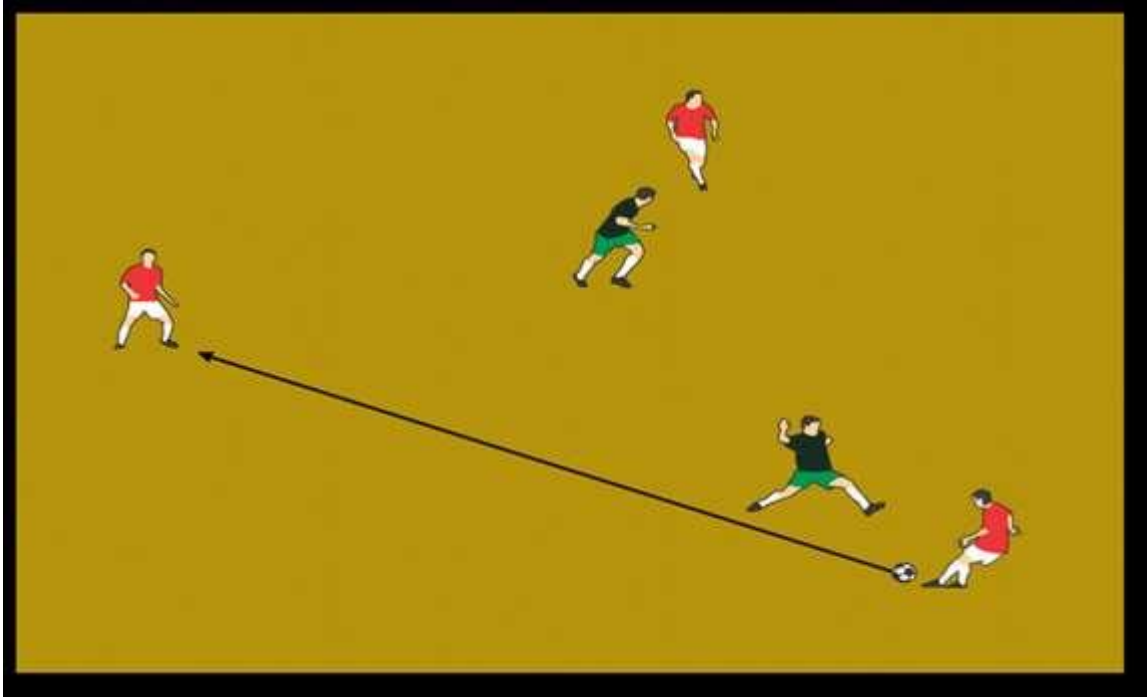
ادوات التمرين: ملعب كرة قدم شاطئية + كونز تدريب

طريقة الأداء: مجموعتان من اللاعبين في كل مجموعة خمسة لاعبين وكل مجموعة تقف على شكل رتل وبينهما مسافة 8 متر ويقف المدرب امام المجموعتان لمراقبة الأداء , يأخذ الطالب الاول من كل مجموعة وضع الاستعداد مع ضم القدمين وعند سماع اشارة البدء يقوم اللاعبان بالقفز للأمام مع ضم الرجلين لحين ان يلتقي اللاعبان في منطقة الوسط ومن وضع القفز يحاول كل لاعب دفع زميله , ثم العودة خلف المجموعتان , وهكذا يستمر التمرين لحين انتهاء جميع اللاعبين.

ملاحظة:

- يكون الانطلاق عند سماع الصفارة البداية
- مراعاة عامل التكرارات وفترات الراحة والشدة المقررة لكل وحدة

تمرين (19) لعب (2×3)

**اسم التمرين: تمرين لعب (2×3)**

الهدف من التمرين: تطوير تحمل القوة مهارة المناولة والاستلام واخذ الفراغ و قطع الكرة والاسناد بكرة القدم الشاطئية.

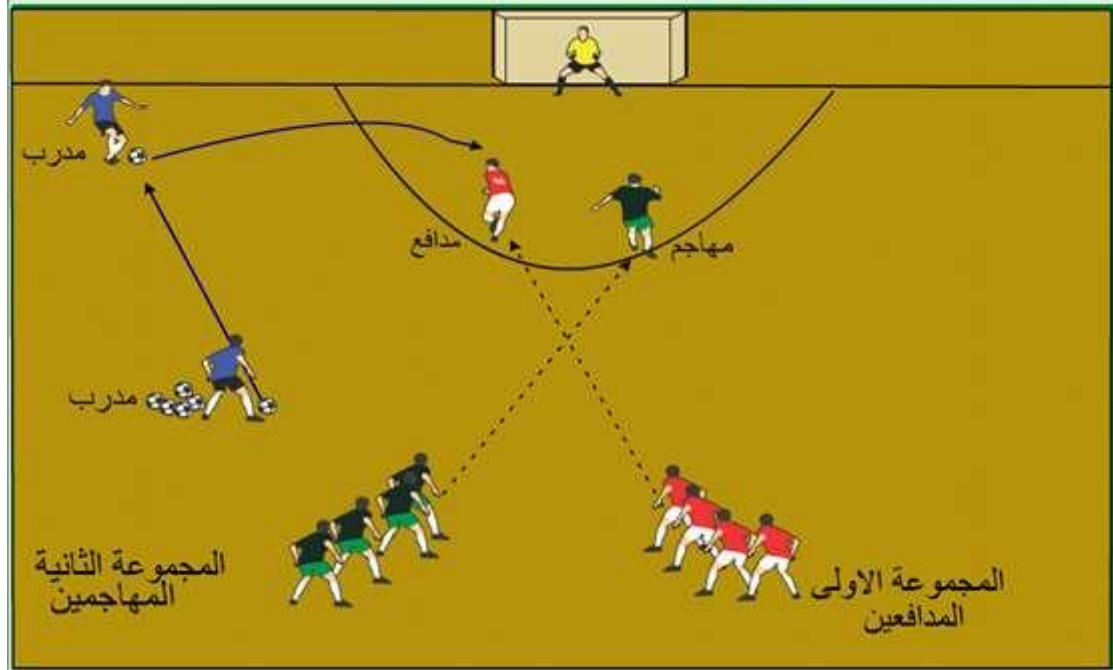
ادوات التمرين: ملعب كرة قدم شاطئية + كونز تدريب + كرات قدم

طريقة الأداء: خمسة لاعبين لاعبين , ثلاث منهم مهاجمين واثنان مدافعين مدافعين ومجموعة وتكون الكرة بحيازة المجموعة المهاجمة, عند سماع صفارة البداية يبادر المهاجم الذي بحيازته الكرة اجتياز المدافع من خلال المراوغة والخداع بالكرة أو تمرير الكرة لاحد زملائه بالمجموعة الذين يتحركون بدون كرة لاخذ الفراغ فيما يحاول المدافعين قطع الكرة والاستحواذ عليها, وعند انتهاء الهجمة تتحول المجموعة المهاجمة إلى مجموعة دفاعية, وتلعب مجموعة ثانية في جهة أخرى من الملعب. وهكذا يستمر التمرين .

ملاحظة:

- يكرر التمرين مرات عدة مع تغير مراكز المجاميع المهاجمين يصبحون مدافعين والعكس صحيح .
- يمكن تقليل مساحة اللعب أو زيادتها أو من خلال فرض قانون تقليل عدد لمسات اللعب) لغرض التحكم بالشدة والحجم وفترات الراحة أثناء الوحدة التدريبية.

تمرين (20) تمرين الدفاع والهجوم بكرة القدم الشاطئية

**اسم التمرين: تمرين الدفاع والهجوم بكرة القدم الشاطئية**

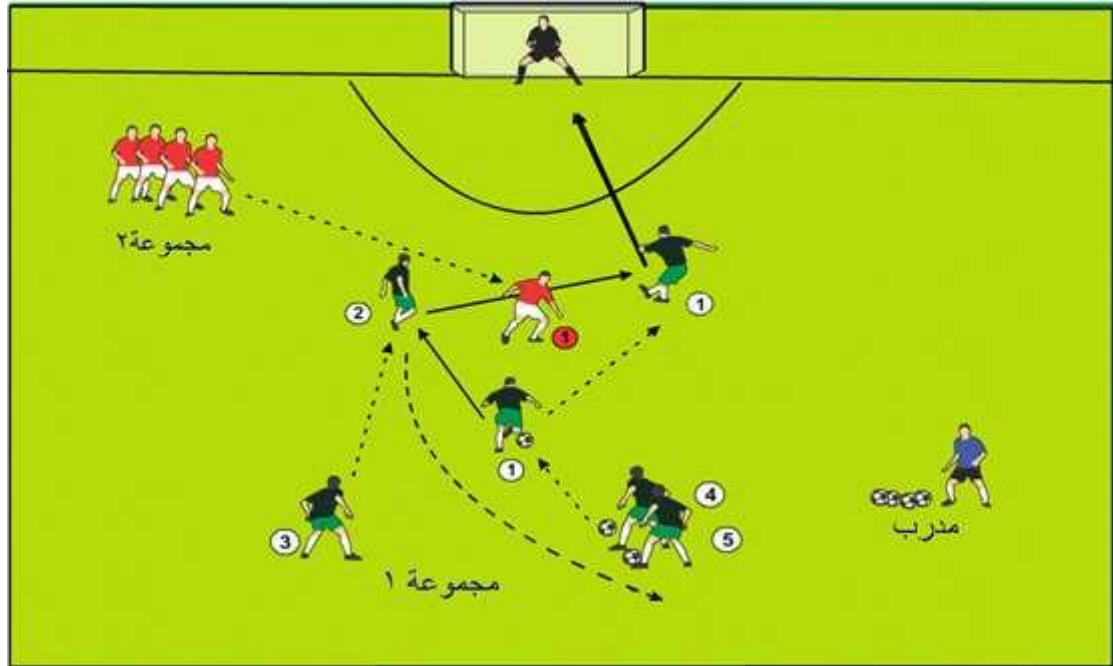
الهدف من التمرين: تطوير المهارات الدفاعية والهجومية وتطوير مهارات حارس المرمى بكرة القدم الشاطئية وتطوير سرعة الأداء,

ادوات التمرين: ملعب كرة قدم شاطئية + كونز تدريب + كرات قدم

طريقة الأداء: مجموعتان من اللاعبين في كل مجموعة خمسة لاعبين وكل مجموعة تقف على شكل رتل وبينهما مسافة من (1 - 1,5م) ويقف المدرب إلى جانب المجموعتان بمسافة 3 متر بحيازته مجموعة من الكرات ويقف مساعد المدرب في منطقة الزاوية, يقوم المدرب بلعب مناولة قصيرة باتجاه مساعد المدرب الذي يقوم بتمرير كرات عرضية متنوعة باتجاه منطقة الجراء وفي هذه الأثناء يبادر اللاعب الاول من كل مجموعة بالانطلاق باتجاه منطقة الجراء حيث يكون اللاعب الاول من المجموعة الاولى مدافع واللاعب الاول من المجموعة الثانية مهاجم حيث يحاول المدافع التصدي للكرة وابعادها من امام المهاجم (تشتيت الكرة) فيما يحاول المهاجم الاستحواذ على الكرة والتهديف على المرمى. فيما يحاول الحارس التصدي للكرة , وهكذا يستمر التمرين لباقي افراد المجموعتان

- يجب ان تكون طريقة الاستحواذ على الكرة بطريقة قانونية
- ان يكون الانطلاق عند سماع الصفارة البداية.

تمرين (21) تمرين هات وخذ والتهديف

**اسم التمرين: تمرين هات وخذ والتهديف**

الهدف من التمرين: تطوير بعض أنواع القوة مهارة الاختراق والتهديف .

ادوات التمرين: نصف ملعب كرة قدم شاطئية كونز تدريب + كرات قدم

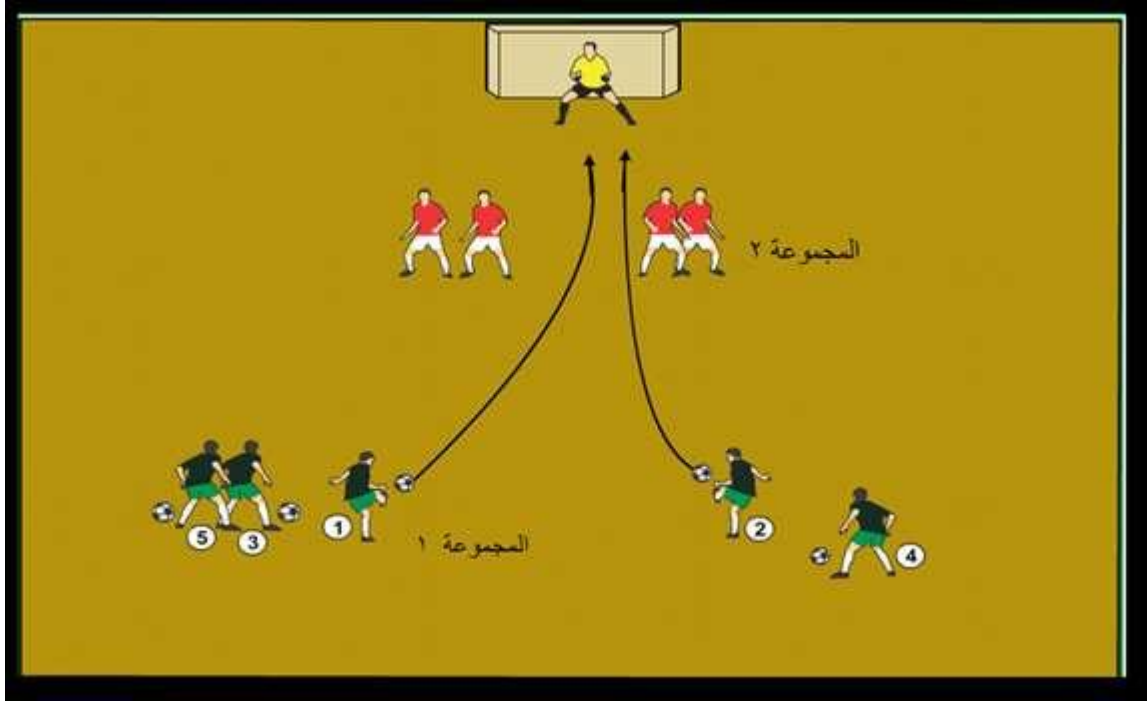
طريقة الأداء: مجموعتان من اللاعبين في كل مجموعة خمسة لاعبين تقف المجموعة الاولى بمواجهة المرمى بمنتصف الملعب ثلاثة منهم بحيازة وبحيازتهم الكرات (مهاجمين) واثنان يقفان بالجانب منهم بدون كرات اما المجموعة الثانية (مدافعين) يقفون على جانب المرمى على شكل رتل مواجهين للمجموعة الاولى مع وجود مدرب يراقب الأداء.

وعند سماع صفارة البداية ينطلق اللاعب الاول 1 (المهاجم) من المجموعة الاولى باتجاه المرمى حيث يبادر اللاعب الاول 1 (المدافع) من المجموعة الثانية (المدافعين) بالتصدي ومحاولة قطع الكرة منه وهنا ينطلق اللاعب 2 من المجموعة المهاجمين لغرض الزيادة العددية حيث يقوم اللاعب المهاجم 1 بتمرير الكرة لزميله 2 (هات وخذ) لاجتياز المدافع ثم التصويب على المرمى. وهكذا يستمر الأداء للمجموعتان لحين الانتهاء من قبل جميع اللاعبين .

ملاحظة:

- يجب مراعاة عدم الخشونة وتطبيق القانون أثناء الأداء.
- تكرار التمرين عدة مرات مع تغيير المراكز بين المجموعتان

تمرين (22) التهديف من الحالات الثابتة

**اسم التمرين: التهديف من الحالات الثابتة**

الهدف من التمرين: تطوير مهارة التهديف من وضع الثبات بكرة القدم الشاطئية.

ادوات التمرين: ملعب كرة قدم شاطئية + كونز تدريب + كرات قدم

طريقة الأداء: مجموعتان من اللاعبين في كل مجموعة خمسة لاعبين تقف

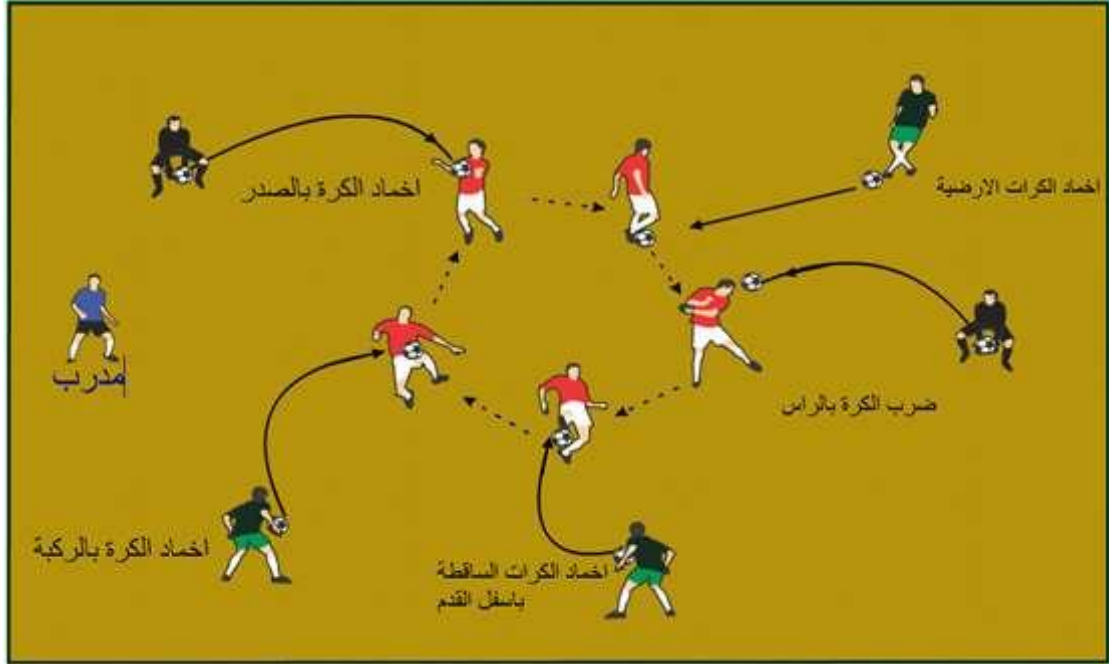
المجموعة الاولى بمواجهة المرمى بمنتصف الملعب ثلاثة منهم بحيازة وبحيازتهم الكرات (مهاجمين) واثنان يقفان بالجانب منهم اما المجموعة الثانية (مدافعين) يقفون اثنان امام المرمى من جهة اليمين واثنان من جهة اليسار لتشكيل جدار دفاعي ضد الضربات المباشرة.

يبادر اللاعب الاول 1 (المهاجم) بضرب الكرة من فوق الجدار باتجاه المرمى ثم يقوم اللاعب 2 من المهاجمين بالجهة الأخرى بالتهديف من فوق الجدار وهكذا يستمر الأداء للمجموعتان لحين الانتهاء من قبل جميع اللاعبين .

ملاحظة:

- تغيير مراكز اللاعبين والمجاميع أثناء الأداء
- تكرار التمرين عدة مرات مع تغيير المراكز

تمرين (23) الاخمد والمناولة بكرة القدم الشاطئية

**اسم التمرين: الاخمد والمناولة بكرة القدم الشاطئية**

الهدف من التمرين: تطوير تحمل القوة و مهارة الاخمد والمناولة بكرة القدم الشاطئية.

ادوات التمرين: ملعب كرة قدم شاطئية + كونز تدريب + كرات قدم

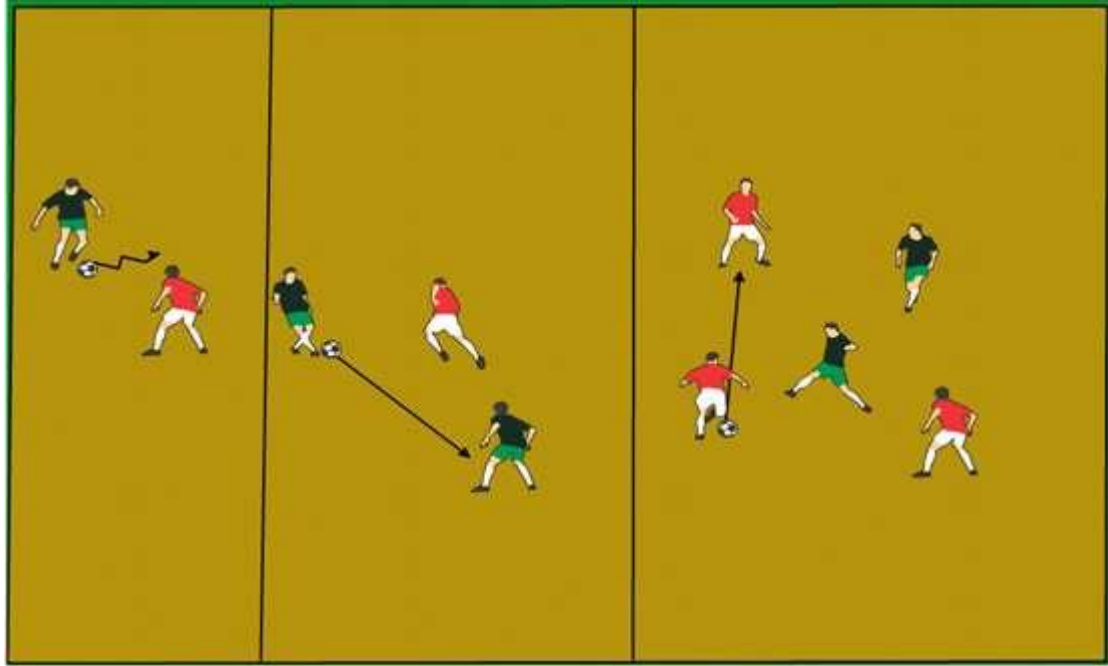
طريقة الأداء: مجموعتان من اللاعبين في كل مجموعة خمسة لاعبين تقف المجموعة الاولى على شكل دائرة كبيرة وبحيازتهم مجموعة من الكرات وتقف بداخل الدائرة مجموعة اللاعبين الثانية التي تقوم بأداء مهارة الاخمد.

عند سماع اشارة البدء يقوم اللاعبين الذين بحيازتهم الكرات بمناولة الكرات ارضية وعالية باتجاه مجموعة اللاعبين داخل الدائرة ليقوموا باستقبال الكرة واخمادها بطرق متنوعة منه (بأسفل القدم وفي الفخذ وي الصدر وسحب الكرة وامتصاص الكرة بالرأس) ثم الدوران لتغير مراكز اللاعبين داخل الدائرة لأداء مهارة أخرى وهكذا يستمر التمرين لحد نفاذ الجهد لجميع اللاعبين .

ملاحظة:

- تغير مراكز اللاعبين والمجاميع أثناء الأداء
- تكرار التمرين عدة مرات مع تغير المراكز

تمرين (24) تمرين لعب في مساحات محددة

**اسم التمرين: تمرين لعب في مساحات محددة**

الهدف من التمرين: تطوير تحمل القوة مهارة اللعب تحت الضغط في مساحات محددة بكرة القدم الشاطئية.

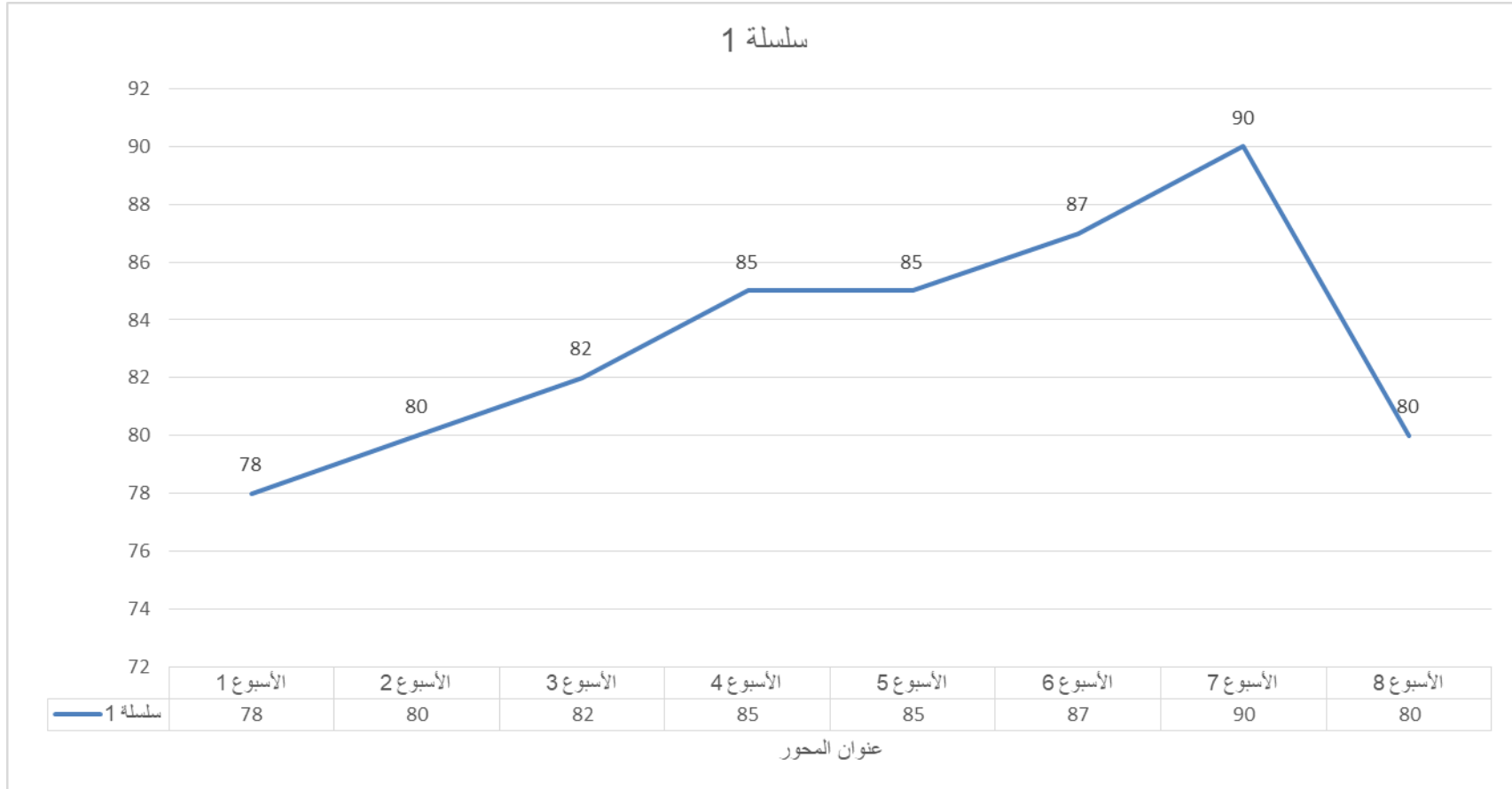
ادوات التمرين: ملعب كرة قدم شاطئية + كونز تدريب + كرات قدم

طريقة الأداء: يقسم الملعب إلى ثلاثة اجزاء مختلفة المساحة , مساحة المنطقة الاولى (2×3) متر ومساحة المنطقة الثانية (4×3) امتار ومساحة المنطقة الثالثة (5 × 3) امتار, يتوزع اللاعبين على المناطق ففي المنطقة الاولى يكون عدد اللاعبين (1 ضد 1) وفي المنطقة الثانية (2 ضد 1) وفي المنطقة الثالثة (3 ضد 2) , عند سماع اشارة البداية يبادر جميع اللاعبين بلعب الكرة داخل المناطق المحددة باللعب الحر المراوغة والتمرير واخذ الفراغ والاسناد وقطع الكرة وهكذا يستمر التمرين لفترة زمنية ثم ايقاف التمرين وتغيير مناطق لعب اللاعبين ويكرر الأداء عدة مرات مع مراعاة تغيير مراكز اللاعبين .

ملاحظة:

- يكون الأداء داخل الحدود المرسومة
- يكون الأداء على وفق القانون والابتعاد عن الخشونة.

ملحق (5)
الوحدات التدريبية
التدرج بالحمل الأسبوعي



الأسبوع الأول

الشدة الكلية للوحدة التدريبية	المجموع الكلي للعمل والراحة	مجموع الراحة بين التكرارات والمجاميع	مجموع الراحة بين التكرارات للمجموعة الواحدة	مجموع زمن العمل الكلي	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات	مجموعات	تكرار	زمن التمرين	الشدة	رقم التمرين	الهدف	الوحدة التدريبية	
% 78	7.5 د	160 ثا	160 ثا	80 ثا	120 ثا	80 ثا	40 ثا	2	3	20 ثا	70%	1	تطوير القوة المميزة للسرعة والقوة الانفجارية والمناولة والتهديف	الاحد
	16.5 د	720 ثانية	360 ثانية	180 ثانية	270 ثانية	180 ثا	90 ثا	2	3	45 ثا	85%	14		
	16.5 د	720 ثانية	360 ثانية	180 ثانية	270 ثانية	180 ثا	90 ثا	2	3	45 ثا	80%	16		
% 81	7.5 د	320 ثانية	160 ثانية	80 ثانية	120 ثانية	80 ثا	40 ثا	2	3	20 ثا	90%	5	تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والإخماد والتهديف	الثلاثاء
	11 د	480 ثانية	240 ثانية	120 ثانية	180 ثانية	120 ثا	60 ثا	2	3	30 ثا	80%	3		
	7.5 د	320 ثانية	160 ثانية	80 ثانية	120 ثانية	80 ثا	40 ثا	2	3	20 ثا	75%	9		
%76	16.5 د	720 ثانية	360 ثانية	180 ثانية	270 ثانية	180 ثا	90 ثا	2	3	45 ثا	75%	7	تطوير تحمل القوة قوة انفجارية واخماد ومناولة وتهديف	الخميس
	7.5 د	320 ثانية	160 ثانية	80 ثانية	120 ثانية	80 ثا	40 ثا	2	3	20 ثا	85%	4		
	11 د	480 ثانية	240 ثانية	120 ثانية	180 ثانية	120 ثا	60 ثا	2	3	30 ثا	70%	6		

الأسبوع الثاني

الوحدة التدريبية	الهدف	رقم التمرين	الشدة	زمن التمرين	تكرار	مجموعات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع	مجموع زمن العمل الكلي	مجموع الراحة بين التكرارات للمجموعة الواحدة	مجموع الراحة بين المجموع	مجموع الراحة بين التكرارات والمجموع	المجموع الكلي للعمل والراحة	الشدة الكلية للوحدة التدريبية
%75	تطوير القوة المميزة للسرعة والمناولة والاحماد والمراوغة	8	%77	30 ثا	3	2	60 ثا	120 ثا	180 ثانية	120 ثا	240 ثانية	480 ثانية	11 د	
		10	%74	45 ثا	3	2	90 ثا	180 ثا	270 ثانية	180 ثا	360 ثانية	720 ثانية	16.5 د	
		12	%74	30 ثا	3	2	60 ثا	120 ثا	180 ثانية	120 ثا	240 ثانية	480 ثانية	11 د	
%88	تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والمناولة والتهديف	2	%90	30 ثا	3	2	60 ثا	120 ثا	180 ثانية	120 ثا	240 ثانية	480 ثانية	11 د	
		11	%90	45 ثا	3	2	90 ثا	180 ثا	270 ثانية	180 ثا	360 ثانية	720 ثانية	16.5 د	
		18	%84	10 ثا	3	2	20 ثا	40 ثا	60 ثانية	40 ثا	80 ثانية	160 ثانية	3.5 د	
%77	تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والمراوغة والتهديف والاحماد والمناولة	15	%77	45 ثا	3	2	90 ثا	180 ثا	270 ثانية	180 ثا	360 ثانية	720 ثانية	16.5 د	
		17	%77	30 ثا	3	2	60 ثا	120 ثا	180 ثانية	120 ثا	240 ثانية	480 ثانية	11 د	
		23	%77	45 ثا	3	2	90 ثا	180 ثا	270 ثانية	180 ثا	360 ثانية	720 ثانية	16.5 د	

الأسبوع الثالث

الوحدة التدريبية	الهدف	رقم التمرين	الشدة	زمن التمرين	تكرار	مجموعات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات	مجموع زمن العمل الكلي	مجموع الراحة بين التكرارات للمجموعة الواحدة	مجموع الراحة بين التكرارات للمجاميع	مجموع الراحة بين التكرارات والمجاميع	المجموع الكلي للعمل والراحة	الشدة الكلية للوحدة التدريبية
%77	تطوير القوة المميزة للسرعة والقوة الانفجارية والمراوغة والتهديف	20	%81	30 ثا	3	2	60 ثا	120 ثا	180 ثانية	120 ثانية	240 ثانية	480 ثانية	11 د	
		21	%80	20 ثا	3	2	40 ثا	80 ثا	120 ثانية	80 ثانية	160 ثانية	320 ثانية	7.5 د	
		22	%70	45 ثا	3	2	90 ثا	180 ثا	270 ثانية	180 ثانية	360 ثانية	720 ثانية	16.5 د	
%90	تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ولاخمد والتهديف	3	%84	20 ثا	3	2	40 ثا	80 ثا	120 ثانية	80 ثانية	160 ثانية	320 ثانية	7.5 د	
		18	%93	30 ثا	3	2	60 ثا	120 ثا	180 ثانية	120 ثانية	240 ثانية	480 ثانية	11 د	
		11	%93	45 ثا	3	2	90 ثا	180 ثا	270 ثانية	180 ثانية	360 ثانية	720 ثانية	16.5 د	
%79	تطوير تحمل القوة واخمد ومناولة ومراوغة	19	%75	45 ثا	3	2	90 ثا	180 ثا	270 ثانية	180 ثانية	360 ثانية	720 ثانية	16.5 د	
		24	%80	45 ثا	3	2	90 ثا	180 ثا	270 ثانية	180 ثانية	360 ثانية	720 ثانية	16.5 د	
		13	%82	45 ثا	3	2	90 ثا	180 ثا	240 ثانية	180 ثانية	360 ثانية	720 ثانية	16 د	

الأسبوع الرابع

الوحدة التدريبية	الهدف	رقم التمرين	الشدة	زمن التمرين	تكرار	مجموعات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات	مجموع زمن العمل الكلي	مجموع الراحة بين التكرارات للمجموعة الواحدة	مجموع الراحة بين التكرارات للمجموع	الشدة الكلية للوحدة التدريبية
%82	تطوير القوة المميزة للسرعة والقوة الانفجارية والمرآعة والتهديف والاحماد	5	%87	30 ثا	3	2	60 ثا	120 ثا	180 ثانية	120	480 ثانية	11 د
		17	%81	45 ثا	3	2	90 ثا	180 ثا	270 ثانية	180	720 ثانية	16.5 د
		16	%78	45 ثا	3	2	90 ثا	180 ثا	270 ثانية	180	720 ثانية	16.5 د
%93	تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والاحماد والتهديف	14	%95	45 ثا	3	2	90 ثا	180 ثا	270 ثانية	180	720 ثانية	16.5 د
		1	%91	20 ثا	3	2	40 ثا	80 ثا	120 ثا	80 ثا	360 ثانية	440 ثا
		4	%93	45 ثا	3	2	90 ثا	180 ثا	270 ثانية	180	720 ثانية	16.5 د
%80	تطوير قوة مميزة بالسرعة وتحمل القوة والمنآولة والاحماد	7	%87	45 ثا	3	2	90 ثا	180 ثا	270 ثانية	180	720 ثانية	16.5 د
		6	%76	30 ثا	3	2	60 ثا	120 ثا	180 ثانية	120	480 ثانية	11 د
		23	%77	45 ثا	3	2	90 ثا	180 ثا	270 ثانية	180	720 ثانية	16.5 د

الأسبوع الخامس

الوحدة التدريبية	الهدف	رقم التمرين	الشدة	زمن التمرين	تكرار	مجموعات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات	مجموع زمن العمل الكلي	مجموع الراحة بين التكرارات للمجموعة الواحدة	مجموع الراحة بين التكرارات	المجموع الكلي للعمل والراحة	الشدة الكلية للوحدة التدريبية
%82	تطوير القوة المميزة للسرعة والقوة الانفجارية والمناولة والتهديف	1	%87	20 ثا	3	2	40 ثا	80 ثا	120 ثا	80 ثا	160 ثا	440 ثا	
		14	%81	45 ثا	3	2	90 ثا	180 ثا	270 ثا	180 ثا	360 ثا	720 ثا	16.5 د
		16	%78	45 ثا	3	2	90 ثا	180 ثا	270 ثا	180 ثا	360 ثا	720 ثا	16.5 د
%93	تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والإخماد والتهديف	5	%95	20 ثا	3	2	40 ثا	80 ثا	120 ثا	80 ثا	160 ثا	320 ثا	7.5 د
		3	%91	30 ثا	3	2	60 ثا	120 ثا	180 ثا	120 ثا	240 ثا	480 ثا	11 د
		9	%93	20 ثا	3	2	40 ثا	80 ثا	120 ثا	80 ثا	160 ثا	320 ثا	7.5 د
%80	تطوير تحمل القوة قوة انفجارية واخماد ومناولة وتهديف	7	%87	45 ثا	3	2	90 ثا	180 ثا	270 ثا	180 ثا	360 ثا	720 ثا	16.5 د
		4	%76	20 ثا	3	2	40 ثا	80 ثا	120 ثا	80 ثا	160 ثا	320 ثا	7.5 د
		6	%77	30 ثا	3	2	60 ثا	120 ثا	180 ثا	120 ثا	240 ثا	480 ثا	11 د

الأسبوع السادس

الشدة الكلية للوحدة التدريبية	المجموع الكلي للعمل والراحة	مجموع الراحة بين التكرارات والمجموع	مجموع الراحة بين المجموع	مجموع الراحة بين التكرارات للمجموعة الواحدة	مجموع زمن العمل الكلي	الراحة بين المجموع	الراحة بين التكرارات	مجموعات	تكرار	زمن التمرين	الشدة	رقم التمرين	الهدف	الوحدة التدريبية
%84	11 د	480 ثانية	240 ثانية	120 ثانية	180 ثانية	120 ثا	60 ثا	2	3	30 ثا	%89	8	تطوير القوة المميزة للسرعة والمناولة والاحماد والمراوغة	الاحد
	16.5 د	720 ثانية	360 ثانية	180 ثانية	270 ثانية	180 ثا	90 ثا	2	3	45 ثا	%83	10		
	11	480 ثانية	240 ثانية	120 ثانية	180 ثانية	120 ثا	60 ثا	2	3	30 ثا	%80	12		
%95	11 د	480 ثانية	240 ثانية	120 ثانية	180 ثانية	120 ثا	60 ثا	2	3	30 ثا	%97	2	تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والمناولة والتهديف	الثلاثاء
	16.5 د	720 ثانية	360 ثانية	180 ثانية	270 ثانية	180 ثا	90 ثا	2	3	45 ثا	%93	11		
	3.5 د	160 ثانية	80 ثانية	40 ثانية	60 ثانية	40 ثا	20 ثا	2	3	10 ثا	%95	18		
%82	16.5 د	720 ثانية	360 ثانية	180 ثانية	270 ثانية	180 ثا	90 ثا	2	3	45 ثا	%89	15	تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والمراوغة والتهديف والاحماد والمناولة	الخميس
	11 د	480 ثانية	240 ثانية	120 ثانية	180 ثانية	120 ثا	60 ثا	2	3	30 ثا	%78	17		
	16.5 د	720 ثانية	360 ثانية	180 ثانية	270 ثانية	180 ثا	90 ثا	2	3	45 ثا	%79	23		

الأسبوع السابع

الشدة الكلية للوحدة التدريبية	المجموع الكلي للعمل والراحة	مجموع الراحة بين التكرارات والمجاميع	مجموع الراحة بين التكرارات للمجموع الواحدة	مجموع زمن العمل الكلي	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات	مجموعات	تكرار	زمن التمرين	الشدة	رقم التمرين	الهدف	الوحدة التدريبية	
%87	11 د	480 ثانية	240 ثانية	120 ثانية	180 ثانية	120 ثا	60 ثا	2	3	30 ثا	%92	20	تطوير القوة المميزة للسرعة والقوة الانفجارية والمراوغة والتهديف	الاحد
	7.5 د	320 ثانية	160 ثانية	80 ثانية	120 ثانية	80 ثا	40 ثا	2	3	20 ثا	%86	21		
	16.5 د	720 ثانية	360 ثانية	180 ثانية	270 ثانية	180 ثا	90 ثا	2	3	45 ثا	%83	22		
%98	7.5 د	320 ثانية	160 ثانية	80 ثانية	120 ثانية	80 ثا	40 ثا	2	3	20 ثا	%100	3	تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ولاخمد والتهديف	الثلاثاء
	11 د	480 ثانية	240 ثانية	120 ثانية	180 ثانية	120 ثا	60 ثا	2	3	30 ثا	%96	18		
	16.5 د	720 ثانية	360 ثانية	180 ثانية	270 ثانية	180 ثا	90 ثا	2	3	45 ثا	%98	11		
%85	16.5 د	720 ثانية	360 ثانية	180 ثانية	270 ثانية	180 ثا	90 ثا	2	3	45 ثا	%92	19	تطوير تحمل القوة واخمد ومناولة ومراوغة	الخميس
	16.5 د	720 ثانية	360 ثانية	180 ثانية	270 ثانية	180 ثا	90 ثا	2	3	45 ثا	%81	24		
	16 د	720 ثانية	360 ثانية	180 ثانية	240 ثانية	180 ثا	90 ثا	2	3	45 ثا	%82	13		

الأسبوع الثامن

الشدة الكلية للوحدة التدريبية	المجموع الكلي للعمل والراحة	مجموع الراحة بين التكرارات والمجموع	مجموع الراحة بين التكرارات للمجموعة الواحدة	مجموع زمن العمل الكلي	الراحة بين المجموع	الراحة بين التكرارات	مجموعات	تكرار	زمن التمرين	الشدة	رقم التمرين	الهدف	الوحدة التدريبية	
%75	11 د	480 ثانية	240 ثانية	120 ثانية	180 ثانية	120 ثا	60 ثا	2	3	30 ثا	77%	5	تطوير القوة المميزة للسرعة والقوة الانفجارية والمرآعة والتهديف والاحماد	الاحد
	16.5 د	720 ثانية	360 ثانية	180 ثانية	270 ثانية	180 ثا	90 ثا	2	3	45 ثا	74%	17		
	16.5 د	720 ثانية	360 ثانية	180 ثانية	270 ثانية	180 ثا	90 ثا	2	3	45 ثا	74%	16		
%88	16.5 د	720 ثانية	360 ثانية	180 ثانية	270 ثانية	180 ثا	90 ثا	2	3	45 ثا	90%	14	تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والاحماد والتهديف	الثلاثاء
	440 ثا	160 ثا	160 ثا	80 ثا	120 ثا	80 ثا	40 ثا	2	3	20 ثا	90%	1		
	16.5 د	720 ثانية	360 ثانية	180 ثانية	270 ثانية	180 ثا	90 ثا	2	3	45 ثا	84%	4		
%77	16.5 د	720 ثانية	360 ثانية	180 ثانية	270 ثانية	180 ثا	90 ثا	2	3	45 ثا	77%	7	تطوير قوة مميزة بالسرعة وتحمل القوة والمناولة والاحماد	الخميس
	11 د	480 ثانية	240 ثانية	120 ثانية	180 ثانية	120 ثا	60 ثا	2	3	30 ثا	77%	6		
	16.5 د	720 ثانية	360 ثانية	180 ثانية	270 ثانية	180 ثا	90 ثا	2	3	45 ثا	77%	23		

ملحق (6)

كادر العمل المساعد

ت	الاسم	مكان العمل
1	علي عودة فليح	طالب دراسات
2	علي رضا فليح	طالب دراسات
3	محمد عبدالله نعيمة	طالب دراسات
4	حيدر حسن عبود	طالب دراسات
5	سيف علي صايغ	طالب دراسات
6	مصطفى محمد سيد	طالب دراسات
7	فاضل عباس حسن	طالب دراسات

ملحق رقم (7)

كتب تسهيل المهمة

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

جامعة ميسان
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
وحدة الدراسات العليا

NO: / /
Date: / /

٢٩٠ /
٢٠٢١/١١/٢٦

إلى/نادي قلعة صالح الرياضي

م/ تسهيل مهمة

نهديكم أطيب التحيات ،
تتقدم عماده كليتنا بخالص التحية والتقدير لكم وفي إطار التعاون العلمي والتعاون المشترك فيما بيننا يرجى تسهيل مهمة طالب الماجستير (قادر محمود جابر) أحد طلاب الدراسات العليا / الماجستير في كليتنا لغرض أكمال إجراءات بحثه الموسوم ((تأثير تمرينات خاصة في تطوير أنواع القوة العضلية والاداء المهاري للاعبين كرة القدم الشاطئية))
شاكرين تعاونكم معنا خدمة للمسيرة العلمية والتربوية مع التقدير

أ.م.د حسن غالي مهاوي
معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا
٢٠٢١/١١/ ٢٦

نسخة منه إلى/

- ❖ مكتب السيد العميد... للتشغل بالاطلاع مع التقدير
- ❖ مكتب السيد معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا ... لغرض اعلام مع التقدير
- ❖ ملفّ الطالب..... للحفاظ مع الاوليات.
- ❖ الصادرة

IRAQ – MISAN – AL _ AMARA
العراق – ميسان – الحامرا

Email:- sport@uomisan.edu.iq

تابع ملحق (7)

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

جامعة ميسان
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
وحدة الدراسات العليا

عدد / ٢٩١
تاريخ / ١٦ / ١١ / ٢٠٢١

NO:
Date: / /

إلى/الاتحاد المركزي لكرة القدم / لجنة الصالات والشاطئية
الاتحاد الفرعي لكرة القدم / لجنة الصالات والشاطئية
م / تسهيل مهممة

نهدىكم أطيب التحيات ،
تتقدم عماده كليتنا بخالص التحية والتقدير لكرم وفي إطار التعاون العلمي والتعاون المشترك فيما بيننا يرجى تسهيل مهممة طالب الماجستير (قادر محمود جابر) أحد طلبة الدراسات العليا / الماجستير في كليتنا لغرض أكمال إجراءات بحثه الموسوم ((تأثير تمرينات خاصة في تطوير انواع القسوة العضلية والاداء المهاري للاعبى كرة القدم الشاطئية)) شاكرين تعاونكم معنا خدمة للمسيرة العلمية والترويصة مع التقدير


أ.م.د هسن غالي مهاوي
معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا
٢٠٢١/١١/ ١٦

نسخة منه إلى/

- ❖ مكتبة السيد العميد ... للتفضل بالاطلاع مع التقدير
- ❖ مكتبة السيد معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا ... للقرض اعلاء مع التقدير
- ❖ مكتبة الطالب للحفاظ مع الاوليات
- ❖ الصادرة



Email:- sport@uomisan.edu.iq

IRAQ - MISAN - AL _ ANBARA
العراق - ميسان - الحسرة

ملحق (8)

كتب عدم ممانعة

العدد: ٥٧
التاريخ: ١٤٤٢ / ١١ / ٢٠٢١



الاتحاد العراقي المركزي
لكرة القدم
فرع ميسان

الى / جامعة ميسان – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / وحدة الدراسات العليا
م / عدم ممانعة

تحية طيبة

إشارة الى كتابكم المرقم 391 في 2021/11/16 .

لا مانع لدينا من تسهيل مهمة طالب الماجستير ((قادر محمود جابر)) من اجل إجراءات بحثه الموسوم ((تأثير
تمرينات خاصة في تطوير أنواع القوة العضلية والأداء المهاري للاعبين كرة القدم الشاطئية))

مع التقدير



عباس سعدون كاظم

رئيس الاتحاد

نسخة منه الى

• الصادرة للحفظ

تابع ملحق (8)

العدد: ٢٨
التاريخ: ١٧ / ٢٠٢٢



جمهورية العراق
نادي قلعة صالح الرياضي

إلى / جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – وحدة
الدراسات العليا

م / عدم ممانعة

تحية طيبة

إشارة الى كتابكم المرقم 390 في 2021/11/16 .

لا مانع لدينا من تسهيل مهمة طالب الماجستير ((قادر محمود جابر)) من اجل إجراءات بحثه الموسوم ((تأثير تمارينات خاصة في تطوير أنواع القوة العضلية والأداء المهاري للاعبين كرة القدم الشاطئية))

للتفضل بالاطلاع مع التقدير



علي عبدالحسين عبدالرضا

رئيس النادي

لسخة منه الى

• الصادرة . للحفظ

العنوان : العراق – ميسان – قضاء قلعة صالح
email:qaleatsalih@gmail.com

ملحق (9)

تشكيل لجنة إقرار العنوان

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

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

NO:
Date: / /

العدد / ٤٤٥
التاريخ / ٢٠٢١ / ١١ / ٢٦

أمر إداري

م / تشكيل لجنة علمية

بناءً على ما أقره مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجلسته المنعقدة بتاريخ ١٩ / ٩ / ٢٠٢١ واستناداً إلى الصلاحيات المخولة لنا تقرر....

- تشكيل لجنة علمية من السادة التدريسيين المدرجة أسماؤهم في الجدول أدناه لمناقشة إطار بحث طلاب الماجستير (قادر محمود جابر) الموسوم (تأثير منهج تدريسي بأسلوب البلايومترك والبالبستي على تنمية أنواع القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم الشاطئية) وذلك في تمام الساعة (العاشرة) صباحاً من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١ / ١١ / ٢

ت	الاسم الثلاثي	جامعة	التخصص	الصفة
١	أ.د عقيل حسن فالح	جامعة البصرة	تدريب رياضي / كرة القدم	رئيساً
٢	أ.م.د سيف عباس جهاد	جامعة ميسان	تدريب رياضي / ألعاب مضرب	عضواً
٣	أ.م.د شياء سالم حافظ	جامعة ميسان	تدريب رياضي / كرة القدم	عضواً
٤	أ. د ماجد عزيز لغتت	جامعة ميسان	تدريب / ألعاب فرديّة	عضواً ومشرفاً

يعد أمرنا نافذاً من تاريخه اعلاه .

أ.م.د حسن فائي مهاوي
معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

٢٠٢١ / ١١ / ٢٦

نسخة منه إلى /

- مكتب السيد العميد ... للتشغل بالاطلاع مع التقدير.
- مكتب السيد معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا ... للتشغل بالاطلاع مع التقدير.
- السادة أعضاء اللجنة ... للعلم والاطلاع مع التقدير
- مكتب الطالب ... للحفاظ مع الأوليات
- المصادرة



The effect of special exercises on developing types of muscle strength and skill performance for beach soccer players

Qader Mahmoud Jaber

Advisor

Prof. Dr. Majed Azez Lifta

Abstract

The study aimed to prepare special exercises to develop types of muscle strength for beach soccer players and to identify the effect of special exercises in developing types of strength for beach soccer players. The researchers attribute this decline to the players not having the required physical strength, since physical strength is the main element in this game due to the nature of the sandy ground that requires additional strength from the players, which the researchers wanted. By introducing special exercises to develop the types of strength among the sample members, and the research method, the researcher used the experimental method with the design of two equal groups with pre and post tests. (12) players, and the researcher concluded that the use of these exercises led to the development of the muscular strength of Its types (explosive force, speed characteristic, endurance of force) for the players of Qalaat Saleh beach soccer club, and the researcher recommends emphasizing the use of special exercises in the types of muscle strength to develop some beach soccer players, and to benefit from this study and make it within the training curricula of the Iraqi Federation Central Beach Soccer. The rapid development that occurred in sports and the physical level of athletes in various games came as a result of the development in the science of sports training and its means, and that the beach soccer game is one of these games that witnessed great progress in the level of players, as the performance in the beach soccer activity of the game It depends in particular on the performance of quick movements accompanied by strength in order to overcome the opponent's defensive and offensive movements. The defensive duties carried

out by the player during the match require him to have high physical abilities to compete and monitor all the movements performed by the opponent with a high speed of transition from defense to attack, which is interspersed with the performance of movements Quick starting, jumping, kicking the ball, and then quickly returning to the defensive areas in case the attack fails, and to counter the opposite attack by the opponent, which requires that the performance be characterized by speed and strength, as the muscular strength of the performance is one of the basic physical abilities that beach soccer players must possess, and therefore the The coaches' attention is focused on training this trait and developing the physical level of the players, and that the most important types of strength necessary for beach soccer players are (Explosive force, strength characteristic of speed, endurance of force), as the development of strength has a direct impact on the development of the physical aspect of beach soccer players, and strength can be developed through several methods, including the use of special exercises to develop types of muscular strength.

The researcher noticed that the beach soccer team advances in most of the matches in the first and second half, but the team's level declines in the third half and loses the match in the third period. Because of the nature of the sandy ground, which requires additional strength from the players, the researcher decided to introduce special exercises to develop the types of strength, and the goals were to prepare special exercises to develop the types of muscular strength for beach soccer players.

Recognize the effect of special exercises in developing the types of strength for beach soccer players.

The nature of the problem to be studied determines the research methodology, and since the researcher tried to apply a training method to the research sample to demonstrate its effectiveness, the researchers used the experimental method with the design of two equal groups with pre and post tests. The experimental method is one of the most sufficient means to reach reliable knowledge. The researcher chose the research community by a deliberate method, which are the three clubs of Maysan Governorate in beach soccer, where the number of players in all clubs reached (45) players.

And then the research sample was selected from the community of origin, as it is known, as the researcher applies the steps of his research to it. The research community was determined and its sample was chosen deliberately, as the researchers chose the research sample, which are the players of Qalaat Saleh Club (15) players and they represent (33.3%) of the research community, and (3) players were excluded as an exploratory sample for the research, and then homogeneity was made for the sample members Research in (height, weight, and age), and the sample was randomly divided into two experimental and control groups, each group consisting of (6) players, and parity was made between the experimental and control groups in the research variables, it turns out: random differences between the two research groups (experimental group And the control group) in all the variables under study, as all levels of error appeared greater than (0.05), which indicates the equality of the two research groups in the tests after reviewing the scientific sources and references as well as personal interviews with the experts to determine the muscular strength in beach soccer. (Explosive power, speed characteristic, and endurance of force) as important physical abilities in beach soccer, according to the percentage of agreement, which was (80%) and above. Stability is one of the most important characteristics of a good test, as the test is considered stable if we get the same results from it when it is re-applied to the same individuals and under the same conditions.

The researcher chose the method of testing and re-testing to find the test reliability coefficient.



**Ministry of Higher Education &
Scientific Research
University of Misan
and Education Physical of College
Science Sports**

**The effect of special exercises on
developing types of muscle strength
and skill performance for beach
soccer players**

Thesis Submitted by

Qader Mahmoud Jaber

To

**The council of the college of physical education/ University of Misan as
partial requirement for gaining the master degree in Physical Education**

Advisor

Prof. Dr. Majed Azez Lifta

1443 AH

2022 AD