

تمرينات خاصة بالحبال المطاطية لتطوير تحمل الأداء مهارتين (الدرجة والتهديف) للاعبين كرة القدم

المصغرة للمتقدمين

أ.م.د. حسن نوري طارش¹ السيد فائق حسن جاسم²

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(¹ hassannoori383@gmail.com, ² ffaaiqq123@gmail.com)

المستخلص: أن هذه الحبال المطاطية لم تؤخذ بالنظر الاعتبار عند التدريب وقد تسبب ضعف للاعبين أثناء المباراة وهذا يؤثر بشكل مباشر تحمل الاداء والدرجة والتهديف وهدف أعداد تمرينات الحبال المطاطية لتطوير تحمل الاداء ومهارتين الدرجة والتهديف بكرة القدم المصغرة للمتقدمين. تم اختيار العينة بصورة عمدية وهم لاعبي نادي (الدفاع الجوي) (12) لاعباً تم استبعاد حراس المرمى الذين بلغ عددهم (2) لاعبين، إذ أصبحت العينة البحث (10) لاعبين من مجتمع البحث الذين يبلغ عددهم (96) لاعبين يمثلون اندية بغداد وتشكل نسبتهم (10.41%)، واستنتج الباحثان إن للتمرينات بالحبال المطاطية المستخدمة ومهاريا فاعلية وتأثيراً إيجابياً في تطوير مهارتين الدرجة والتهديف لعينة البحث.

الكلمات المفتاحية: تحمل الاداء - الدرجة - التهديف - كرة القدم المصغرة.

1-المقدمة:

وان من الأساليب التدريبية المهمة والفاعلة في التدريب الرياضي أسلوب التدريب باستخدام المقاومات المتنوعة، إذ إن هذا الأسلوب التدريبي بني على استخدام مقاومات خارجية تستهدف عضلات اللاعبين لزيادة القدرة العضلية لها بوجود مقاومات تعمل على تحقيق هذه الزيادة، مع وجوب اعتماد الأسس العلمية للتدريب كأن تتدرج الحبال المطاطية وتختلف في أنواعها التي تؤثر في عمل العضلات إذ أن القوة وسرعة الانقباض ودرجته وتتنوع الوسائل منها على شكل أدوات أو شكل أجهزة، ويكون استخدام الوسائل المساعدة في العملية التدريبية باختلاف نوع ووظيفة العمل الذي يقوم به لاعب، فتكون وسائل تدريبية مساعدة في بعض الأحيان هدفها تطوير القدرات البدنية على أساس تمارين مقارنة لأداء اللاعب أثناء المباراة وتكون من خلال تمارين خاصة يشترك بها عدد من اللاعبين وتحتوي أكثر من مهارة وتنفيذها أثناء الوحدة التدريبية سواء بالكرة وبدونها، ومتطلبات كرة القدم للساحات المصغرة تحتم على اللاعبين امتلاك قدرات بدنية تتناسب متطلبات اللعبة وتساهم هذه القدرات في تطبيق مهارات كرة القدم وتقلل من الأخطاء وفي كرة القدم تساعد اللاعب على أداء المباراة في ظروف مقاومة لأطول زمن ممكن، ومن خلال ذلك جاءت أهمية البحث باستخدام الحبال المطاطية ومعرفة مدى تأثيرها على تحمل الأداء ومهارتين الدرجة والتهديف للاعبين كرة القدم المصغرة للمتقدمين.

مشكلة البحث:

فقد لاحظ الباحثان أن هذه تمارين خاصة بالحبال المطاطية مختلفة لم تؤخذ بالنظر الاعتبار عند التدريب وقد تسبب تحفيزاً للاعبين أثناء المباراة والتي تؤثر بشكل مباشر على تحمل الأداء والدرجة والتهديف لذا ارتأى الباحثان لعمل جديد قد يؤدي الى تطوير بعض المهارات، لذا جاءت هذه الدراسة لتضيف بعض المعلومات العلمية كأساس لحل هذه المشكلة للإسهام في تطوير مهارتين الدرجة والتهديف وبما يتلاءم مع طبيعة قدرة اللاعبين ضمن الامكانيات المتوفرة .

أهداف البحث:

- 1-أعداد تمارين خاصة بالحبال المطاطية في تطوير تحمل الاداء ومهارتين الدرجة والتهديف بكرة القدم المصغرة للمتقدمين.
- 2-التعرف على تأثير تمارين خاصة الحبال المطاطية في تطوير تحمل الاداء و مهارتين الدرجة والتهديف بكرة القدم المصغرة للمتقدمين.

فرضيا البحث:

- 1-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات (القبلية، البعدية) لعينة البحث في تحمل الاداء ومهارتين الدرجة، والتهديف ولصالح الاختبارات البعدية.

مجالات البحث:

المجال البشري: عينة البحث اشتملت على لاعبي نادي الدفاع الجوي المتقدمين بكرة القدم المصغرة وعددهم (10) لاعب للمواسم 2022/2021.

المجال الزماني: 2021/2/15 ولغاية 2022/4/17.

المجال المكاني: ملاعب نادي الدفاع الجوي.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهجية البحث: استخدام الباحثان المنهج التجريبي لملائمته بتصميم المجموعة الواحد لحل مشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث: إن اختيار عينة البحث يأتي ضمن النقاط الأساسية والمهمة التي يعتمد عليها الباحثان في الوصول إلى نتائج دقيقة لأن عملية اختيار العينة من الخطوات الرئيسة لجمع المعلومات وكثيراً ما يلجأ الباحثون إلى تحديد عينة بحثهم بناء الظاهرة أو المشكلة التي يختارونها أي ان (يختار الباحث عينة يرى فيها أن تمثل المجتمع الأصلي الذي يقوم بدراسته تمثيلاً صادقاً). تكون مجتمع البحث من لاعبي أندية بغداد المشاركة في الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم المصغرة للموسم 2021-2022 والبالغ عددها (8) أندية إذ تم اختيار العينة بصورة عمدية وهم لاعبي نادي (الدفاع الجوي) (12) لاعباً تم استبعاد حراس المرمى الذين بلغ عددهم (2) لاعبين، إذ أصبحت العينة البحث (10) لاعبا من مجتمع البحث الذين يبلغ عددهم (96) لاعبين يمثلون اندية بغداد وتشكل نسبتهم (10.41%) من مجتمع الاصل . ويذكر " ان

الهدف من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على التحكم في الكرة خلال الدرجة بها بين القوائم.

الأدوات المستخدمة: (10) قوائم، كرة قدم عدد (7)، ساعة توقيت.

وصف الأداء: بعد وضع (10) قوائم في الملعب وبشكل مستقيم وتكون المسافة بين كل قائم وآخر (2) متر والمسافة بين خط البداية وأول قائم (2) متر أيضاً، كما موضح بالشكل (5).

تعليمات الاختبار: يقف اللاعب بالكرة على خط البداية وعند إعطائه إشارة البدء يركض اللاعب بالكرة بين القوائم ركضاً متعرجاً حتى يصل إلى آخر قائم ويدور حوله ويعود إلى البداية بالطريقة نفسها (أي أن المسافة المقطوعة من خط البداية وحتى خط الرجوع إلى خط البداية 40 متر).

التسجيل: يحسب للاعب الزمن بالثواني ولأقرب جزء من الثانية من لحظة إعطاء إشارة البدء وحتى عودته لخط البداية مرة أخرى.



الشكل (1) يوضح اختبار الدرجة بالكرة في خط متعرج بين القوائم

1-4-2 اختبار التهديد (معدل) (82:3):

اسم الاختبار: اختبار التهديد على الهدف المقسم بدرجات من بعد (7) متر.

الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديد.

الأدوات المستخدمة: شريط قياس وكرة خاصة بكرة القدم للصالات عدد (3) وهدف مقسم بواسطة حبال أو شريط لاصق على (9) أقسام وشاخص واستمارة تسجيل وصافرة.

طريقة الأداء: تقف اللاعب على بعد (7) متر من الهدف وعند إعطاء الإشارة تقوم بالتهديد.

التسجيل: تعطى للمختبر (3) محاولات إذ يتم تسجيل الدرجات حسب الموقع، كما في شكل (2).

النسبة بين حجم العينة وحجم المجتمع يجب أن لا يقل عن 5% (1:16). وتم تجانس العينة البحث.

الجدول (1) يبين تجانس العينة في متغيرات العمر و الوزن والطول.

المتغيرات	عينة البحث			المعالم الاحصائية
	س	و	ع	
العمر / سنة	4.10	4.7	2.30	-0.78
العمر التدريبي / سنة	71.25	73.50	4.11	-0.17
الوزن / كغم	176	178	6.34	1.79
الطول / سم				

يتضح من الجدول (1) أن قيمة معامل الالتواء تتراوح بين (1.55-0.10)

2-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

2-3-1 الوسائل المستخدمة في البحث: (المصادر والمراجع العربية والاجنبية، شبكة المعلومات (Internet)، الملاحظة والتجريب، المقابلات الشخصية، الاختبارات والقياسات، فريق العمل المساعد).

2-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

(كرات قدم خاصة للخماسي قانونية عدد (10)، صافرة حكام عدد (3)، شواخص بلاستيكية عدد (12)، موانع بارتفاعات مختلفة عدد (10)، سلاالم عدد (2)، هدف صغير بأبعاد مختلفة عدد (1)، شريط قياس مصنوع من القماش نوع صيني، حبال مختلفة الطول عدد (4)، شريط لاصق ملون عدد 4، ملعب كرة قدم مصغرة قانوني).

أما أجهزة البحث فهي: (ساعة توقيت الكترونية نوع (FOX) صينية الصنع، كاميرا تصوير نوع (SONY) صيني الصنع، حاسبة شخصية لاب توب نوع (Lenovo)).

4-3 اجراءات البحث:

1-4-3 الاختبارات المستخدمة في البحث:

1-1-4-3 الاختبارات المهارية:

اولا: اختبار الدرجة (59:2)

العرض من اختبار: قياس مهارة الدرجة:

اسم الاختبار: اختبار الدرجة بالكرة في خط متعرج بين القوائم.

3-5 التجربة الاستطلاعية: هي استطلاع الظروف

المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحثان في دراستها وهي الكشف عن الحلقات الغامضة وهي دراسة تجريبية أولية مصغرة تدريبية لتتقن الإجراءات الميدانية قبل الخوض في جمع المعلومات . تعد من الوسائل المهمة والضرورية جدا" في تنفيذ البحوث ومنها يتمكن الباحث التعرف على الإيجابيات والسلبيات (5: 65). إذ تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم (الجمعة) المصادف 2022/2/15 على عينة مكونة من (2) لاعبين من نفس عينة البحث وأجريت التجربة في تمام الساعة (العاشرة) في ملعب نادي الحسين لاختبارات المهارات الأساسية لكرة القدم كان الهدف منها:

- 1-التأكد من ملاءمة هذه الاختبارات لعينة الدراسة .
- 2-التأكد من صلاحية الأدوات والاجهزة المستخدمة في الدراسة.
- 3-التأكد من مدى صلاحية المكان المخصص لإجراء الاختبارات وترتيب أداؤها .
- 4-تدريب فريق العمل المساعد على كيفية استخدام الأدوات وطرائق تسجيل البيانات.
- 5-التعرف على الأخطاء والمشكلات التي قد تظهر في أثناء القياس لتلافيها في الدراسة الأساسية .
- 6-معرفة الوقت المستغرق لا جراء الاختبارات .
- 7-تناسب الاختبارات لعينة الدراسة ومدى استعداد المختبرين لإجراء الاختبارات .

2-6 التجربة الرئيسية:

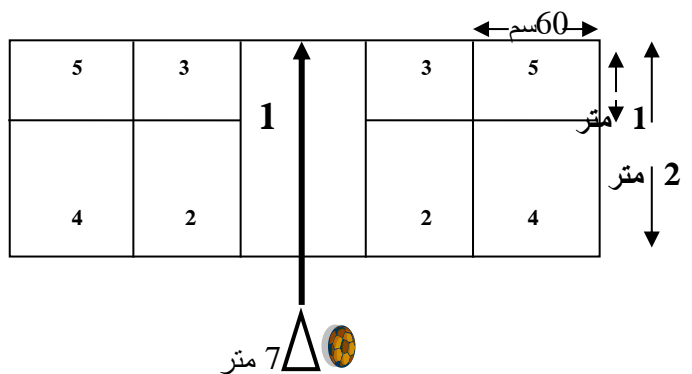
2-6-1 الاختبارات القبلية: تم إجراء الاختبارات القبلية

لمدة يوم اعتبارا 2022/2/17 المصادف يوم الخميس وسعى الباحثان إلى تدوين الظروف المتعلقة بالاختبارات جميعها من إذ الزمان والمكان والأدوات والأجهزة المستخدمة وطريق تنفيذ الاختبارات، وذلك لمحاولة تهيئة الظروف نفسها للاختبارات البعيدة إذ تم إجراء الاختبارات الآتية:

- 1-اختبار مهارة الدحرجة .
- 2-اختبار مهارة التهديف .
- 3-اختبار تحمل الاداء .

2-6-2 المنهج التدريبي: قام الباحثان بوضع تمارين

بالحبال المطاطية للمهارات كرة القدم المصغرة وتم تقنينها



1-4-3 اختبارات التحمل الاداء(61:4):

الهدف من الاختبار: قياس قدرة تحمل الاداء لدى لاعبي كرة القدم المصغرة.

توصيف الاختبار: يبدأ الاختبار من الشاخص رقم (1) عند سماع الصافرة يقوم اللاعب بالزاكرك الكرة بين أقماع لمسافة بين كل قمع (1.30) متر ونص مرة وبعد إكمال ذلك يقوم بالمناولة ارضية الى الزميل في المربع المقابل الى المساعد ثم ليقوم بعدها بالركض جانبا لمسافة (10) متر لينتقل بعدها للقيام بعدها ليقوم بالقفز بكلتا القدمين من فوق (5) شواخص المسافة بين شاخص وآخر (50) سم بالقفز فوق حواجز وحين الانتهاء من ذلك يعود ليتسلم الكرة من زميله ويقوم بالزاكرك حول الشواخص بالكرة لمسافة بيت كل شاخص (1) متر ثم يقوم مناولة الكرة ارضية الى الجانب الى الزميل الثاني ليركض يقوم بالركض على السلاالم وبعدها ويركض لمهاجمة يستلم الكرة من الزميل من خلال وجود شاخص مقابل المرمى يجتاز الشاخص بعدها الى تسديد الكرة.

التسجيل: تعطى محاولة واحدة لكل مختبر ويحسب زمن الاداء

الكلي بالثواني واجزؤه



صورة (2) توضح اختبار قدرة تحمل الاداء

الجدول (2) يبين الفروق بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T.test) ودلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في اختبار مهارة المناولة باتجاه هدف صغير.

المتغير	المجموعة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		T قيمة المحتسبة	الدلالة الإحصائية	الدلالة الحقيقية
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
دقة التهديف	التجريبية	ثانية	36.77	7.11	62.82	5.78	12.90	0.000	معنوي

الجدول (3) يبين الفروق بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T.test) ودلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في اختبار تحمل الأداء.

المتغير	المجموعة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		T قيمة المحتسبة	الدلالة الإحصائية	الدلالة الحقيقية
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
تحمل الأداء	التجريبية	ثانية	25.50	1.69	24.65	1.54	0.17	0.000	معنوي

2-3 مناقشة نتائج متغيرات الدراسة:

يعزو الباحثان أن مهارة الدرجة في كرة القدم تتطلب لياقة بدنية عالية وتحكم جيد بالكرة وسرعة أدائها فأن اللاعب الذي بحوزة الكرة وأمامه مساحات خالية من اللاعبين يفضل الاستمرار بالدرجة لإيجاد الزميل أو التسديد على المرمى، إذ تزداد في المناطق الخالية من اللاعبين وتقل في المناطق التي يتواجد فيها اللاعبون وأن أكثر اللاعبين الذي يجيد مهارة الدرجة هو اللاعب المهاري . ويعزو الباحثان ذلك إلى تأثير التمرينات بالمقاومات التي وضعها الباحثان وكذلك التزام اللاعبين في تنفيذها ودور المدرب في شرح وتوضيح طريقة الأداء الصحيحة كأن لها الأثر الفعال والإيجابي على تحسن مستوى دقة المناولة، إذ أن الأساليب المستخدمة في تدريب الصفة البدنية مع المهارات والشدة التدريبية وتكرار التمرينات كأن لها الأثر البالغ في تطور مستوى المجموعة التجريبية إذ أن تطور المستوى البدني له دور أساسي في تطور المهارات وهذا ما أكدته (كاظم الربيعي، 1988) إذ ذكر أن التطور العام للجسم من الناحية المورفولوجية والوظيفية إذ يعد هذا التطور الأساسي في العملية التدريبية أن الشمولية لا تركز على التحكم بالكرة والتكتيك الجيد فقط ولكن قبل كل شيء تركز على النشاط الفعال للأجهزة الداخلية والإسهام الفعال للجهاز العصبي المركزي والمحيطي اللذان يتطلبان التحضير الشامل. كما أن التقدم بفعاليات التدريب من الناحية الفنية من خلال التمرينات المركبة وتنوعها والاهداف المصممة لها دور كبير في تطوير المهارات فضلا

بطريقة تناسب طبيعة اللعبة ومستوى اللاعبين وطبقت هذه التمرينات في القسم الرئيس للوحدة التدريبية ضمن مدة الإعداد الخاص لمدة (8) اسابيع وبواقع (2) وحدات تدريبية في الأسبوع (الاحد والثلاثاء) ويتموج (2-1) ابتداءً من يوم الاحد 2022/2/20 ولغاية يوم الاحد 2022/4/21 ويتراوح زمن الوحدة التدريبية الواحدة بين (25-35) دقيقة، وراعى الباحثان الاتي:

1- استخدم الباحثان طريقة التدريب الفترتي المرتفع وذلك عن طريق وضع ثلاث وحدتين تدريبيتين في الأسبوع الواحد إعطاء مدة راحة مناسبة بين التكرارات على وفق طبيعة التمرين . يتم حساب الراحة على أساس النبض اذ يبدأ اللاعب بإعادة التكرار عند وصوله الى (110-120) نبضة في الدقيقة.

2- بطريقة التكرارات.

افضل انجاز (عدد تكرارات) x الشدة المطلوبة

100

2-6-3 الاختبارات البعدية: بعد انتهاء عينة البحث للوحدات التدريبية المعدة من الباحثان تم اجراء الاختبارات البعدية لمدة يوم واحد في 201/4/23 المصادف يوم السبت وبظروف الاختبارات القبلية نفسها.

2-7 الوسائل الإحصائية: تم استخدام الباحثان الحقيقية الإحصائية (spss) v21.

3- عرض نتائج متغيرات البحث وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج المتغيرات قيد الدراسة:

جدول (1) يبين الفروق بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T.test) ودلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في اختبار مهارة الدرجة باتجاه هدف صغير من الحركة

المتغير	المجموعة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		T قيمة المحتسبة	الدلالة الإحصائية	الدلالة الحقيقية
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
مهارة الدرجة	التجريبية	ثانية	17.20	1.67	15.25	1.59	1.95	0.000	معنوي

2-إن للتمرينات الحبال المطاطية المستخدمة ومهاري فاعلية وتأثيراً إيجابياً في تطوير مهارتين تحمل الاداء والدرجة والتهديف لعينة البحث.

وضع الباحثان عدة توصيات على ضوء النتائج التي توصل إليها في موضوع بحثه، وكما يأتي:

1-التأكيد على أهمية استخدام التمرينات بمقاومات قيد الدراسة من قبل المدربين في تطوير المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم/أندية بغداد.

2-التأكيد على أهمية استخدام التمرينات بمقاومات متعددة قيد الدراسة من قبل المدربين في تطوير مهارات (الاخمد والدرجة) لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين/أندية بغداد.

المصادر:

- [1] نزار الطالب ومحمود السامرائي؛ مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1981).
- [2] رعد حسين حمزة؛ أثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الاساسية بكرة القدم: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1999).
- [3] كرار ابراهيم بدر؛ تأثير تمرينات خاصة للمناطق المحددة باستعمال أجهزة وأدوات تدريبية في التحمل الخاص وسرعة أداء بعض المهارات الاساسية للاعبين الشباب بكرة القدم: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، 2021).
- [4] ظافر هاشم الكاظمي؛ التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والاطاريح التربوية والنفسية - التخطيط والتصميم: (بغداد، دار الكتب والوثائق، 2012).
- [5] كاظم الربيعي وموفق المولى؛ الأعداد البدني بكرة القدم: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988).
- [6] حنفي محمود مختار؛ المدير الفني لكرة القدم: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998).
- [7] يحيى علوان؛ أثر تمارين اللعب بمساحات صغيرة في تطوير المعرفة والتصرف الخططي للاعبين كرة القدم الشباب في المواقف الهجومية: (اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل، 2014).
- [8] يوسف لازم كماش؛ اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم، ط1: (ليبيا، جامعة الناصر، 2002).

عن هذا فإن التدريب المنتظم بالكرة مع التكرار للمهارة يصل باللاعب إلى مرحلة متقدمة في الدقة والأداء المهاري بشكل عام (71:7)، ويعزو الباحثان ذلك إلى اعتماد التمرينات الحبال المطاطية في وضع التمرينات المتعلقة بمهارة التهديف، والمعدة من قبل الباحثان ومهاريا وما لذلك من تأثير فعال في تطوير مستوى أداء المهارات قيد الدراسة عن طريق التدريب على تمرينات تناسب طبيعة العينة، إذ أن "اختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي الوقت نفسه تعمل على إتقان اللاعب للمهارات، فضلا عن ما اشار اليه أن لاعب كرة القدم " لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية، ومن ناحية اخرى ان الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية بكرة القدم هو الذي يحدد نوعية الصفات البدنية الضرورية التي ينبغي تنميتها وتطويرها " (46:5). وان تكيف لاعبي لعينة البحث مع مفردات التمرينات بمقاومات الذي اعتمد طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري من إذ استعمال الشد المناسب والراحة الملائمة بين التكرارات والمجاميع، أدى إلى وهذا انعكس ايجابيا في تطور أداء المهارات الأساسية قيد البحث ومنها دقة التهديف (75:8). ويعزو الباحثان أسباب ذلك إلى استخدام تمرينات الحبال المطاطية للعينة البحث وكانت التمرينات مدروسة وفق أسس علمية وضوابط تدريبية حديثة مع مراعاة قابليات وإمكانات اللاعبين مما أدى الى تفاعل اللاعبين مع التمرينات والتدريب المستمر لمدة شهرين إذ من المنطق أن يحصل تطور للعينة البحث وهذا ما ظهر واضحا في متغير تحمل الأداء اذ كانت طبيعة التمرينات ذات مواقف ومثيرات مشابه لما يحدث في المباريات وفرضت على اللاعبين اللعب بسرعة دون القصوية بحركة مستمرة في الملعب مما أدى الى احداث تكيف لدى اللاعبين .

4-الخاتمة:

على ضوء أهداف البحث وفروضه وعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها للاختبارات قيد الدراسة تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

1-إن للتمرينات الحبال المطاطية المستخدمة على عينة البحث فاعلية وتأثيراً إيجابياً في المهارات كرة القدم.

1 متر، ويتضمن التمرين يقوم اللاعبون بالركض إلى الشاخص رقم (2) والوقوف عند هذا الشاخص ليقفز اللاعبون 5 قفزات (قفز على البقعة) والرجوع إلى الشاخص رقم (1) ثم الركض من الشاخص رقم (1) إلى الشاخص رقم (3) والوقوف عند هذا الشاخص ليقفز اللاعب 5 قفزات إلى الأعلى ثم الركض إلى الشاخص رقم (4) مصاحب بالحبال المطاطية مع زميل وينتهي التمرين بالتهديف على المرمى من على بعد 10 متر والرجوع إلى خلف المجموعة التي بدأ منها، كما موضح في الشكل (2).



شكل (2) يبين تمرين رقم 2

التمرين: الثالث

هدف التمرين: تطوير مهارتي التهديف والدحرجة.

الأدوات المستخدمة: سلال 2، شواخص 10، كرات قدم 5، مرمى، حبال مطاطية

شرح التمرين: يقف اللاعبون على خط المرمى ويتم تقسيمهم إلى مجموعتين إذ يكون الأداء زوجي ثم توضع سلال على الأرض بشكل مستقيم أمام اللاعبين بمسافة 5 متر.

ويتضمن التمرين: يقوم لاعبان بالركض لمسافة 2 متر ثم القفز فوق السلال ولمسافة 3 متر بعدها يقومان بالركض لمسافة 5 متر والالتفاف خلف الحاجز والركض لمسافة 5 متر أخرى وبعد ذلك يقوم بالدحرجة الكرة بين الشواخص لمسافة 7 متر وينتهي التمرين بالتهديف من على بعد 7 متر مصاحب بالحبال المطاطية اثناء الانطلاق من احد اللاعبين والرجوع إلى خلف المجموعة التي بدأ منها كما موضح في الشكل (3).

الملاحق:

الملحق (1) يوضح نموذج من التمرينات المستخدمة

التمرين: الأول

هدف التمرين: تطوير تحمل الأداء والتهديف.

الأدوات المستخدمة: سلال 2، شواخص 2، كرات قدم 5، مرمى، حبال مطاطية

شرح التمرين: يقف اللاعبون على خط منتصف الملعب ويتم تقسيمهم إلى مجموعتين إذ يكون الأداء زوجي ثم توضع سلال على الأرض بشكل مستقيم على خط المنتصف أمام اللاعبين.

ويتضمن التمرين: يقوم لاعبان بالركض فوق السلال لمسافة 3 متر مصاحب بالحبال المطاطية من قبل زميل ويستمران بالركض لمسافة 4 متر بعد السلال ثم الالتفاف خلف الحاجز والركض لمسافة 3 متر أخرى، بعدها يمرر اللاعب الأول الكرة إلى المساعد رقم (1) أما اللاعب الثاني فيمرر الكرة إلى المساعد رقم (2) ثم يقومان بالركض لمسافة 7 متر واستلام الكرة وبعد ذلك ينتهي التمرين بالتهديف من مسافة 7 متر من كلا اللاعبين مع ارتداء جاكيت ثقيلة والرجوع إلى خلف المجموعة التي بدأ منها كما موضح في الشكل (1).



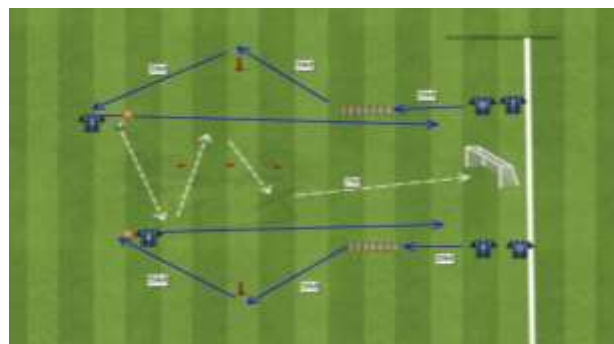
الشكل (1) يبين تمرين رقم 1

التمرين: الثاني

هدف التمرين: تطوير تحمل الاداء والتهديف.

الأدوات المستخدمة: شواخص 4، كرة قدم 4، مرمى، حبال مطاطية

شرح التمرين: يقف اللاعبون على خط المنتصف ويقف خلفهما بقية اللاعبين ثم توضع 4 شواخص على الأرض بشكل مستقيم وتكون المسافة بين الشاخص الأول والثاني 5 متر وبين الشاخص الأول والثالث 10 متر وبين الشاخص الثالث والرابع



الشكل (3) يبين تمرين رقم 3

الملحق (2) يوضح نموذج من الوحدات التدريبية من القسم الرئيس

للوحدة التدريبية في فترة الاعداد الخاص

الهدف: تطوير تحمل الاداء مع الدرجة والتهديف .

رقم التمرين	زمن الاداء	التكرارات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمارين	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	الشدة
1	10 ثا	8	30 ثا	5 د	83.9	%80
1	10 ثا	10	30 ثا	5 د	16.11	%85
2	10 ثا	12	30 ثا	5 د	12.5	%90
3	10 ثا	14	30 ثا	5 د	14.23	%95