

تأثير تدريبات خاصة وفقاً لتحليل المباريات في بعض المتغيرات البدنية للاعبين تنس كرة القدم الشباب

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
atalb9205@gmail.com

طالب زينل حسين

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
Dr.hadi@uomosul.edu.iq

هادي احمد خضر

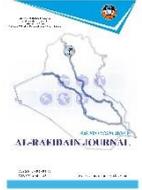
تاريخ قبول النشر (٢٠٢٢/٦/٢٠)

تاريخ تسليم البحث (٢٠٢٢/٥/١٨)

ملخص البحث

تعد لعبة تنس كرة القدم من الألعاب الحديثة التي تفتقر إلى الدراسة بشكل تفصيلي ونظراً لحدثة اللعبة في العراق، ومن خلال متابعة الباحثان للدراسات التي كتبت عن اللعبة وعلى حد علم الباحثان لا توجد دراسات تناولت بشكل شامل لكل جوانب اللعبة إذ تطرقنا في هذه الدراسة إلى إعداد تدريبات خاصة تناول الجوانب البدنية التي يحتاجها لاعب تنس كرة القدم وذلك عن طريق تحليل عدد من المباريات من أجل الوقوف على أهم الصفات البدنية، ومن هنا برزت مشكلة البحث في عدم توافر مناهج تدريبية قائمة على أسس علمية تلائم حداثة اللعبة. يهدف البحث إلى الكشف عن أهم المتغيرات البدنية وفقاً لتحليل المباريات للاعبين تنس كرة القدم فئة الشباب. والكشف عن تأثير التدريبات الخاصة وفقاً لتحليل المباريات. وأفترض الباحثان ان هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لمصلحة القياس البعدي. وانه توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لمصلحة القياس البعدي للمجموعة التجريبية. وحدد الباحثان مجتمع البحث بلاعبين اندية محافظة كربلاء والبالغ عددهم (٦٦) لاعباً، أما عينة البحث فقد اختار الباحث لاعبي نادي الهندية المتكون من (١٤) لاعباً، وتم استبعاد (٢) من اللاعبين لعدم التزامهم بالتوقيتات وتم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين متساويتين (تجريبية - ضابطة) وبواقع (٦) لاعبين لكل مجموعة. أستعان الباحثان بقوانين البرنامج (SPSS) والنسبة المئوية، وفي ضوء النتائج استخلص الاستنتاجات الآتية: للتمرينات الخاصة وفقاً لتحليل المباريات تأثير إيجابي لتطوير الأداء البدني وإن عملية التحليل كانت فاعلة في وضع التمرينات حسب خصوصية الفعالية. وأوصى الباحثان بما يأتي: ضرورة الاستفادة من التدريبات الخاصة التي تم اعتمادها من قبل الباحثان في تطوير الجانب البدني، والتأكيد على المدرب بأن يكون عملهم وفقاً للأسس العلمية التحليلية التي تتناسب مع قابليات اللاعبين. واستخدام تحليل المباريات في التخصص الثنائي والفردى ومع الفئات العمرية الأخرى.

الكلمات المفتاحية: التمارين، المتغيرات المهارية، كرة قدم التنس.



The effect of special training exercises according to matches analyses on a number of physical variables for young players of Football Tennis

The two researchers:

Talib Zainal Hussein
College of Physical Education and Sport Science/
University of Mosul
atalb9205@gmail.com

Hadi Ahmed Khidhr
College of Physical Education and Sport Science/
University of Mosul
Dr.hadi@uomosul.edu.iq

Article information

Article history:

Received: 18/05/2022

Accepted: 20/60/2022

Published online: 15/10/2024

Keywords:

Exercises, physical variables, Football Tennis

Correspondence:

Talib Zainal Hussein
atalb9205@gmail.com

Abstract

Football Tennis is considered one of the recent games lacking study in detail. Because of the modernity of the game in Iraq, and through the follow-up of the previous studies of the game by the two researchers, and according to their knowledge, there are no studies that dealt comprehensively and covered the physical aspects that football tennis players needs. The two researchers analyzed a number of matches for the sake of identifying the most important physical characteristics. Here, the problem of the study emerged, which is the unavailability of training methods depending on scientific bases that accord with the modernity of the game. The study aims to reveal the most important physical variables in accordance with the analyses of those matches. The two researchers hypothesized statistically significant differences between the pre and post-tests of the two groups, the experimental and controlling, for the benefit of the experimental group's post-test. The two researchers identified the community of the study, the players of Karbala Governorate's clubs; they are (66) players. The study sample was chosen by the two researchers, the players of Alhindiyah club, and they are (14) players. Two (2) players were excluded for not being punctual towards the timings.

The sample of the study was divided into two equal groups, controlling and experimental, (6) six players for each group. The two researchers used the rules of (SPSS) program and the percentage. In the light of the findings, the following conclusions were reached at: the special training exercises according to analyzing the matches have a positive effect on developing the physical performance, and the analyzing process was effective in making the exercises that accord with the specificity of the event. The two researchers recommended the following:

The necessity of making use of the special training exercises, which were adopted by the two researchers, in developing the physical aspect, and urging the coaches to make their work in accordance with analytical scientific bases that suit the capabilities of the players and using matches' analyses in the dual and single specialization with other age categories.

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

تعود اصول رياضة تنس كرة القدم الى تشيكوسلوفاكيا ، وهي من الالعاب الحديثة التي تلعب بثلاث اشكال أو تخصصات (فردية ، زوجي ، ثلاثي) وتتطلب قدرات خاصة واستثنائية وتتميز بديناميكية مستمرة من خلال المواقف المختلفة التي يتعرض لها اللاعب في انحاء مختلفة من الملعب، ومهارتها تجمع بين الدقة والسرعة، وهي رياضة متنوعة تتكون من مزيج من الرياضات مثل كرة القدم والتنس وكرة الطائرة ولها مهارات محددة مثل الارسال، واستلام الكرة، والتمريرة ، والهجوم الساحق. أن تطوير متطلبات اللاعب البدنية والمهارية هو الاساس الذي يسعى اليه المدرب الرياضي في تحقيق المستوى العالي من الأداء الرياضي ولا يتحقق ذلك إلا من خلال اختيار تدريبات خاصة بالاعتماد على النتائج العلمية والخبرة الميدانية لإحداث تطورات سريعة في الإعداد البدني والمهاري لتحقيق اهداف العملية التدريبية ، وان كل لعبة رياضية تتميز بنوع خاص من الصفات البدنية والمهارية ولتطويرها يجب اختيار تدريبات واساليب متنوعة يتناسب مع خصوصية اللعبة . وان الوصول الى المستويات العالية لا يحتاج فقط الى لاعبين موهوبين بل يحتاج الى عمل متكامل ومتواصل ومتطور واستخدام التقنيات والوسائل العلمية حتى تكون النتائج ايجابية . ان عملية التحليل من الاساليب الحديثة في المجال الرياضي لتصحيح مسار العملية التدريبية والتي عن طريقها يمكن الحصول على معلومات دقيقة عن خصوصية المهارات والتمرينات والصفات البدنية المناسبة للأداء المهاري حتى يتمكن المدربين من اعداد المناهج التدريبية المقننة التي تلبى المتطلبات البدنية والمهارية والتي من شأنها الارتقاء بالمستوى الرياضي، وفي ضوء ما تقدم تكمن أهمية البحث من خلال ايجاد تمرينات خاصة عن طريق تحليل المباريات وتكون معتمدة للتدريب المهاري والتي بدورها ستساهم بالمعلومات الضرورية واللازمة للمعنين برياضة تنس كرة القدم وكذلك للمدربين واللاعبين من خلال الافادة من هذه التمرينات وتقديم بيانات مهمة التي تجعل من اللاعب في أجواء تنافسية وبالتالي يتطور الأداء المهاري للاعب بشكل جيد.

١-٢ مشكلة البحث

ان لعبة تنس كرة القدم جديدة على البلاد وتم انشاء اتحادات في اغلب المحافظات وان مهاراتها تتسم بالتنوع والتعقيد، فضلا عن قلة المناهج التدريبية المدروسة والمبنية بشكل علمي ومن خلال اهتمام الباحثان بهذه الفعالية كونهما مدربا لهذه اللعبة ومتابعيا لكثير من المباريات فقد لاحظا ضعف في اداء اللاعبين للمهارات الخاصة باللعبة ومن خلال مشاهدته المباريات المحلية لبطولة اندية العراق المقامة

في قاعة الجدول الغربي في كربلاء في عام ٢٠١٩ و ٢٠٢٠ ومن خلال اطلاعهما وتحليلهما للمباريات فقد لاحظنا ان هناك قصور وعدم وجود تنظيم وتناسق، وكذلك استطلاعهما آراء المدربين واللاعبين تبين قلة اهتمام من قبل بعض المدربين بتمرينات الوحدات التدريبية للفعالية، ومن هنا برزت مشكلة البحث في اختيار تدريبات خاصة بشكل مناسب من خلال تقريب حالة التدريب الى حالة اللعب. وفقاً لتحليل بعض المباريات في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين تنس كرة القدم فئة الشباب، وكذلك محاولة إضافة علمية في هذا المجال للمساهمة برفع مستوى لاعبي تنس كرة القدم في عراقنا الحبيب.

١-٣ أهداف البحث

١- الكشف عن تأثير التدريبات الخاصة وفقاً لتحليل المباريات في بعض المتغيرات البدنية للاعبين تنس كرة القدم فئة الشباب .

٢- الكشف عن تأثير التدريبات الخاصة وفقاً لتحليل المباريات في بعض المتغيرات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة للاعبين تنس كرة القدم فئة الشباب .

١-٤ فروض البحث

١- توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية للاعبين تنس كرة القدم الشباب لمصلحة الاختبار البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية للاعبين تنس كرة القدم الشباب لمصلحة الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : لاعبو نادي الهندية في محافظة كربلاء فئة الشباب

١-٥-٢ المجال الزمني : ابتداءً من ١١ / ١١ / ٢٠٢٢ لغاية ١٩ / ٤ / ٢٠٢٢

١-٥-٣ المجال المكاني : القاعة الداخلية لنادي الهندية التابعة لوزارة الرياضة والشباب في محافظة كربلاء.

٣-١ إجراءات البحث

٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي، لأنه يتناسب مع طبيعة إجراءات الدراسة لذلك يتطلب من الباحث ان تكون هناك مجموعتان " وبالنظر لان البحث التجريبي يتميز بالضبط والتحكم في المتغيرات المدروسة بحيث يحدث في بعضها تغييراً مقصوداً ويتحكم في متغيرات أخرى فإنه يعتبر منهج البحث الوحيد الذي يوضح العلاقة بين الاثر والسبب على نحو دقيق" (علاوي وراتب، ١٩٩٩، ١٠٤)

٢-٣ مجتمع البحث وعينته:

يمثل مجتمع البحث لاعبي اندية محافظة كربلاء بتنس كرة القدم الشباب والبالغ عددهم (٦٦) لاعبا كما مبين بالجدول (١) ، تم اختيار عينة بالطريقة العمدية (١٤) لاعبا وتم تقسيم العينة وبواقع (٦) لاعبين إلى (تجريبية وضابطة) بالطريقة العشوائية غير المنتظمة (القرعة) وتم استبعاد (٢) من اللاعبين لعدم التزامهم بالتوقيات وبذلك أصبحت نسبة العينة (٢١,٢١ %) من مجتمع البحث.

جدول (١)

يمثل اندية محافظة كربلاء بتنس كرة القدم

| ت | اسم النادي | عدد اللاعبين | النسبة المئوية |
|---|--------------|--------------|----------------|
| ١ | الهندية | ١٤ | ٢١,٢١% |
| ٢ | الروضتين | ١٣ | ١٩,٦٩% |
| ٣ | الخيرات | ١٤ | ٢١,٢١% |
| ٤ | الغدير | ١٢ | ١٨,١٨% |
| ٥ | امام المتقين | ١٣ | ١٩,٦٩% |
| | المجموع | ٦٦ | |

١-٣-٣ تحديد المتغيرات البدنية :

قام الباحثان بتحليل مباراة كاملة لعينة البحث مقسمة إلى شوطين وبعد خزن المباريات ، تم التقصي عن برنامج ملائم لطبيعة التحليل و تم استخدام برنامج (Camtasia 2020) اذ يكون فيه توقيات التشغيل للفيديو (دقائق وثوان وأجزاء الثانية) يوفر البرنامج التحكم بعرض المباريات بسرعة أو ببطئ ، وكذلك ميزة الرجوع أو التقدم بالفيديو بالثانية وأجزاء الثانية و بدقة عالية ، اذ يمكن التحديد وبدقة الصفات البدنية التي يؤديها اللاعب وزمنها بأجزاء الثانية من بدايتها الى نهايتها ، وتم إعداد استمارة تحليل وكما مبين في ملحق (٣) ، وبعد ذلك تم تشغيل برنامج التحليل في الحاسوب الذي كان متصلاً بشاشة العرض والبدء بعرض المباراة ، إذ تم عرضها على شاشة تلفزيونية كبيرة نوع (دنكا) وذلك عن طريق ربط الشاشة بجهاز حاسوب نوع (Hp) بناقل (HD) . وبعد البدء بتشغيل البرنامج تمت مراقبة كل لاعب في مراكز اللعب (المركز رقم (١)اللاعب المرسل، رقم (٢) المعد رقم (٣) الكابس) خلال مباراة للتعرف على الصفات البدنية التي يؤديها لاعب كل مركز خلال المنافسة لمعرفة نوع وشدة وفترة دوام وتكرارات الصفات البدنية وفترات الراحة البينية وذلك لتوظيف المعلومات في بناء برنامج تدريبي مستند الى الاسس العلمية .

٣-٣-٢ تحديد اختبارات الصفات البدنية

وعن طريق ما ظهر للباحث في استمارة التحليل من صفات بدنية فقد قام بإعداد استمارة استبيان للسادة الخبراء تحتوي على مجموعة من الاختبارات البدنية ملحق (١) وطلب من الخبراء والمتخصصين في مجال علم التدريب الرياضي والقياس والتقويم ولعبة تنس كرة القدم لاختيار الاختبارات الأكثر ملاءمة لقياس الصفات البدنية الخاصة بالبحث ، واعتمد الباحثان نسب الاتفاق التي تزيد عن (٧٥)% إذ يشير (بلوم) انه على الباحث الحصول على نسبة موافقة (٧٥)% فاكثراً من آراء المحكمين (بلوم، واخرون، ١٩٨٣، ١٢٦) والجدول (٢) يبين ذلك .

الجدول (٢)

يبين النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء والمتخصصين حول تحديد اختبارات الصفات البدنية

| ت | الصفات البدنية | عدد الخبراء | عدد المتفقين | النسبة المئوية |
|---|-----------------------------------|-------------|--------------|----------------|
| ١ | المرونة للرجلين | ٨ | ٨ | %١٠٠ |
| ٢ | الرشاقة | ٨ | ٨ | %١٠٠ |
| ٣ | السرعة الانتقالية القصى | ٨ | ٧ | %٨٧,٥ |
| ٤ | القوة الانفجارية العمودية للرجلين | ٨ | ٨ | %١٠٠ |

٣-٣-٣ الاختبارات البدنية:

١- اختبار ركض ٢٠ متر من البدء العالي

٢- اختبار بارو للرشاقة (٤,٥×٣ متر)

٣- الجلوس (الرجل الموازي) البرجل

٤- اختبار القوة الانفجارية (القفز العمودي من الثبات)

٣-٣-٥ التجارب الاستطلاعية:

٣-٥-١ التجربة الاستطلاعية لضبط طريقة التصوير المباراة.

أجرى الباحث مع فريق العمل المساعد تجربة استطلاعية على مباراة لعينة البحث لغرض تصوير المباراة حيث تم استخدام (٤) كاميرات في هذه التجربة حيث وجد الباحثان عن طريق التجربة الاستطلاعية ان (٤) كاميرات كافية لتصوير المباريات وذلك لبيان تحركات اللاعبين في مراكزهم بشكل جيد وواضح، وكان الهدف الآخر من التجربة الاستطلاعية هو تدريب فريق العمل المساعد على طريقة التصوير حيث نفذت التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٢/١٢/٢٠٢١ .

٣-٥-٢ التجربة الاستطلاعية لاختبارات الصفات البدنية :

اجرى الباحثان مع فريق العمل المساعد تجربة استطلاعية على لاعبين من مجتمع البحث بتاريخ ٢٠٢٢/١/٣ وكان الهدف منها :

- التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة.
- كفاءة فريق العمل ومدى تفهمهم لتنفيذ الاختبارات.
- التأكد من مدى ملائمتها لعينة البحث.
- معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوث الاخطاء.
- حساب وقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.

٣-٥-٣ التجربة الاستطلاعية للبرنامج التدريبي:

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية لوحدة تدريبية كاملة بتاريخ ٢١-٢٢/١/٢٠٢٢ على افراد المجموعة التجريبية وكان الهدف من التجربة ما يأتي:

- التأكد من تنفيذ زمن الوحدة التدريبية بالوقت المحدد.
- التأكد من زمن فترة الراحة بين تكرار وآخر ومجموعة واخرى وذلك بقياس النبض وعودته الى (١٠٠) ن ا د.

-التأكد من شدة التمارين وذلك بقياس النبض.

-ومعرفة المعوقات غير المحسوبة التي قد تعوق عمل المدرب.

٣-٦-٦ الاختبارات القبليّة:

قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبليّة لمتغيرات الدراسة على عينة البحث بمجموعتيها التجريبية والضابطة في يوم السبت الموافق ٢٩/١/٢٠٢٢.

٣-٦-١ البرنامج التدريبي:

وعن طريق تحليل افضل مباراة لعينة البحث لتحديد الصفات البدنية لغرض بناء برنامج تدريبي يعتمد على تكرار هذه الصفات. قام الباحثان بتصميم برنامج تدريبي تتألف من ثلاث دورات متوسطة وتضمنت كل دورة متوسطة على ثلاث دورات صغرى، وبواقع ثلاث وحدات تدريبية لكل دورة صغرى وبحركة حمل (٢:١) واستغرق البرنامج تسعة اسابيع . اشتمل المنهاج التدريبي على الصفات البدنية وعلى المهارات الهجومية والدفاعية التي ظهرت خلال المباراة وتم اختيار التمارين حسب خصوصية لعبة تنس كرة القدم بالاعتماد على نتائج التحليل. كما قام الباحثان عن طريق ما ظهر من نتائج التحليل بجمع التكرارات لكل صفة بدنية وتم استخدام المتوسط الحسابي لمجموع التكرارات لكل صفة بدنية واستخدام الاهمية النسبية لغرض الاستفادة منها في بناء برنامج تدريبي، أما طريقة قياس الشدة فقد استخدم الباحث المعادلات الآتية:

أفضل إنجاز - الإنجاز المطلوب العمل به = ناتج

ناتج من المعادلة السابقة × أحسن إنجاز

$$\text{ناتج} = \frac{\text{ناتج من المعادلة السابقة} \times \text{أحسن إنجاز}}{100}$$

ناتج المعادلة السابقة + الإنجاز الأقصى = شدة العمل المراد التدريب بها

(التكريتي و محمد علي ، ١٩٨٦ ، ٢٧٤)

أما المهارات فقد استخدم الباحثان شدة المباراة وهي شدة أداء المهارة في الوحدة التدريبية (أي مشابه للأداء في المباراة). ولأجل ضمان سلامة العمل تم عرض المنهاج التدريبي ملحق (٢) على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال التدريب تنس كرة القدم لإبداء آرائهم حول سلامة البرنامج التدريبي وقد أبدى السادة الخبراء بمجموعة من الآراء التي أخذ الباحثان منها ما أجمعوا عليه. ٣-٦-٢ الاختبارات البعدية : بعد أن تم تنفيذ التجربة الرئيسية والانتها من تطبيق التمرينات على عينة البحث تم تطبيق الاختبارات البعدية وبطريقة مشابهة للاختبارات القبليّة التي طبقت قبل البدء بتطبيق التمرينات الخاصة لمجموعتي البحث في ٢٠٢٢/٤/١٩.

٣-٧ الوسائل الإحصائية: أستخدم الباحث بعض القوانين من البرنامج (SPSS) وكما يأتي :

١- الوسط الحسابي، والنسبة المئوية، والانحراف المعياري، والوسيط، وقانون النسبة المئوية،

وقانون T للعينات المترابطة، وقانون T للعينات المستقلة، وقانون الارتباط البسيط (بيرسون).

٤-١ عرض نتائج المتغيرات البدنية وتحليلها ومناقشتها:

تضمن هذا الباب عرض نتائج كل الاختبارات القبليّة والبعدية في متغيرات الدراسة لعينة البحث ووضع

الباحثان النتائج في جداول واشكال بيانية تسهل ملاحظة الفرق والموازنة بينهما وصولاً إلى النتائج، ومن

ثم مناقشتها للوصول إلى تحقيق أهداف البحث وفروضة.

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج الفروق في المتغيرات البدنية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية :

الجدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات البدنية في الاختبارات القبليّة والبعدية

وقيم (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية

| الدالة المعنوية | قيم (ت) المحسوبة | متوسط الفروق | | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | وحدة القياس | المتغيرات البدنية |
|-----------------|------------------|--------------|-------|-----------------|--------|-----------------|--------|-------------|--------------------------|
| | | ع | س | ع [±] | س | ع [±] | س | | |
| معنوي | ٩,٢٤١ | ٠,٧٢٨ | ١,٥٧١ | ١,٠٦٩ | ٤١,١٤٢ | ١,١١٢ | ٣٩,٢٨٥ | سم | القوة الانفجارية للرجلين |
| معنوي | ١٠,٢٨٠ | ٠,٦٩٩ | ٢,٧١٤ | ٠,٦٩٠ | ٢٠,٨٥٧ | ١,١١٢ | ٢٣,٧١٤ | ثانية | الرشاقة |
| معنوي | ٥,١٥٦ | ١,١٣٤ | ٢,٢٠٧ | ٠,١٨١ | ٢,٦٣٥ | ٠,٠٧ | ٢,٨٤ | ثانية | السرعة الانتقالية القصوى |
| معنوي | ٣٦,٧٧٢ | ٠,٥٣٤ | ٧,٤٢٨ | ٠,٩٥١ | ٢٩,٢٨٥ | ١,٠٣ | ٣٦,٧١٤ | سم | المرونة للرجلين |

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $(\geq 0,05)$ ودرجة حرية (٥) = ٢,٥٧١

من خلال الجدول (٣) يتبين لنا ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ، ولمصلحة الاختبار البعدي في جميع المتغيرات البدنية والتي تضمنت (القوة الانفجارية العمودية للرجلين، والرشاقة، والسرعة الانتقالية القصوى، والمرونة للرجلين) وهو ما يحقق جزء من الفرضية الأولى .

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج الفروق في المتغيرات البدنية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة

الضابطة :

الجدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات البدنية في الاختبارات القبلي والبعدي وقيم (ت)

للمجموعة الضابطة وكما هو مبين في .

| المتغيرات البدنية | وحدة القياس | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | متوسط الفروق | | قيم (ت) الجدولية | الدلالة المعنوية |
|--------------------------|-------------|-----------------|-------|-----------------|-------|--------------|-------|------------------|------------------|
| | | س | ع± | س | ع± | س | ع | | |
| القوة الانفجارية للرجلين | سم | ٣٩,١٤٢ | ١,٣٤٥ | ٣٩,٣٩٧ | ١,٣٩٧ | ٠,٢٨٥ | ٠,٤٥١ | ١,٦٧٦ | غير معنوية |
| الرشاقة | ثانية | ٢٤,٠٠ | ٠,٨١٦ | ٢٢,٥٧١ | ٠,٩٧٥ | ١,٤٢٨ | ٠,٥٣٤ | ٧,٠٦٩ | معنوية |
| السرعة الانتقالية القصوى | ثانية | ٢,٨٥ | ٠,٠١٣ | ٢,٨١٥ | ٠,١٦٨ | ٢,٠٤ | ٠,٠٢١ | ٢,١٨٠ | غير معنوية |
| المرونة للرجلين | سم | ٣٧,٢٨ | ١,٣٨٠ | ٣٣,٤٢٨ | ١,٢٧٢ | ٣,٨٥٧ | ٠,٨٣٢ | ٢٣,٥٨٠ | معنوية |

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ (٠,٠٥) ودرجة حرية (٥) = ٢,٥٧١

من خلال الجدول (٤) يتبين لنا ما يأتي :

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولمصلحة الاختبار البعدي في المتغيرات البدنية التي تضمنت (القوة الانفجارية للرجلين، الرشاقة، السرعة ، المرونة) وعدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة ذاتها في صفي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية القصوى .

٤-١-٣ مناقشة نتائج الفروق في المتغيرات البدنية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين :

- مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للقوة الانفجارية العمودية للرجلين للمجموعتين:

يعزو الباحثان معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في صفة القوة الانفجارية، إلى تنفيذ التمارين الخاصة للارتقاء بمستوى صفة القوة الانفجارية وتطويرها بشكل حركي موجه

لخدمة المجاميع العضلية العاملة، إذ كان لاستخدام التدريب بالحبال المطاطية واستخدام وزن الجسم والوثب دوراً مهماً في زيادة القوة العضلية، لأن التدريب بالمقاومة يعمل على زيادة كفاءة العضلة من خلال التكرار، وبهذا الخصوص يشير (الهالي) نقلاً عن (كايتون وهيل) إلى أن تدريب المقاومات له دور مهم في زيادة القوة العضلية وتطويرها، وذلك لأن التدريب باستخدام المقاومات يعمل على التأثير الإيجابي في قوة العضلات، وإن العضلات التي تعمل بدون تحميل ومقاومة لا تزداد قوتها إلا قليلاً (الهالي، ١٩٩٦، ٩٢). أما الفروق العشوائية للمجموعة الضابطة فيعزو الباحثان ذلك إلى عدم اعتماد مبدأ الخصوصية في التدريب وتحديد متطلبات الصفات البدنية الضرورية للاعبين تنس كرة القدم وفقاً للتحليل وعدم قدرة المدرب على بناء برنامج تدريبي وفقاً لأهمية كل صفة بدنية ونسبتها في المنهاج التدريبي، فضلاً عن قلة الاهتمام بتدريبات القوة الانفجارية العمودية للرجلين وهذا ما أشار إليه (Biran Mackenzie) " من أن القاعدة الذهبية لأي برنامج للأعداد أو التهيئة تكون الخصوصية، وهي تعني أن الحركات التي يؤديها البرنامج تكون مقارنة بقدر الإمكان للحركات التي سيواجهها في أثناء المسابقات " (Biran, Mackenzie, 2002, 1)

- مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للسرعة الانتقالية القصوى للمجموعتين :

أن الفروق المعنوية التي ظهرت بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فيعزوها الباحثان إلى فاعلية التدريبات الخاصة التي طبقتها المجموعة التجريبية والمعدة من قبل الباحثان على تنمية وتطوير السرعة والقوة الانفجارية و تمارين الرشاقة التي تجبر العضلات العاملة والعضلات المضادة على القيام بالانقباض العضلي، الأمر الذي أدى إلى تطوير عضلات الأطراف السفلى بشكل شامل والذي انعكس إيجاباً على صفات القوة الانفجارية للرجلين، ومن ثم الارتقاء بالسرعة الانتقالية القصوى، ومما سبق يرى الباحثان أن هناك تداخل بين الصفات البدنية وعلاقة إيجابية بين السرعة والقوة مع مراعاة عدم تضخيم العضلات حتى لا يكون له تأثير في إعاقة تحسين مستوى السرعة الانتقالية. أما الفروق العشوائية في نتائج الاختبارين للمجموعة الضابطة في السرعة الانتقالية القصوى يعزوها الباحثان إلى كون هذه الصفة تتطلب وقتاً طويلاً في عملية تطويرها وهي صفة موروثية، فضلاً عن عدم استخدام الشدة القصوى في تدريبات السرعة وعدم تقوية العضلات العاملة والعضلات المضادة لها بصورة متزنة، والسرعة من الصفات المهمة التي يحتاجها لاعب تنس كرة القدم للتحرك داخل الملعب والانتقال بسرعة للدفاع عن الملعب، إذ يؤكد (الحيالي) على أهمية هذه الصفة والتي تعتمد عليها العديد من الرياضات بوصفها صفة أساسية ويمكن تطويرها من خلال زيادة شدة حمل التدريب إذ تساعد اللاعب على امتلاك المقدرة للأداء بأقصى سرعة (الجبالي، ٢٠٠٠، ٤٣٢).

٤-١-٤ عرض وتحليل نتائج الفروق في المتغيرات البدنية في الاختبار البعدي بين المجموعتين:

الجدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات البدنية في الاختبار البعدي وقيم (ت) المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة

| المتغيرات البدنية | وحدة القياس | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | قيم (ت) المحسوبة | الدلالة المعنوية |
|--------------------------|-------------|--------------------|-------|------------------|-------|------------------|------------------|
| | | س | ع | س | ع | | |
| القوة الانفجارية للرجلين | سم | ٤١,١٤٢ | ١,٠٦٩ | ٣٩,٣٩٧ | ١,٣٩٧ | ٢,٥٧٨ | معنوية |
| الرشاقة | ثانية | ٢٠,٨٥٧ | ٠,٦٩٠ | ٢٢,٥٧١ | ٠,٩٥ | ٣,٩٥ | معنوية |
| السرعة الانتقالية | ثانية | ٢,٦٣٥ | ٠,١٨١ | ٢,٨١٥ | ٠,١٦٨ | ٧,٠٦٨ | معنوية |
| المرونة للرجلين | سم | ٢٩,٢٨٥ | ٠,٩٥١ | ٣٣,٤٢٨ | ١,٢٧٢ | ٦,٩٠٠ | معنوية |

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٠) = ٢,٢٢٨

من خلال الجدول (٥) يتبين لنا ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث ولمصلحة المجموعة التجريبية في الاختبارات (القوة الانفجارية للرجلين، والرشاقة، والسرعة الانتقالية، والمرونة) إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة في هذه الصفات البدنية على التوالي (٢,٥٧٨، ٣,٩٥، ٧,٠٦٨، ٦,٩٠٠).

٤-١-٤ مناقشة نتائج الفروق في المتغيرات البدنية في الاختبار البعدي بين المجموعتين:

- الفرق المعنوي للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القوة الانفجارية للرجلين :

يعزو الباحث التقدم المعنوي الحاصل في صفة القوة الانفجارية للرجلين إلى فاعلية التمارين المتنوعة (البدنية والمهارية) والمقننة بشكل جيد وفقاً لتحليل المباريات والمبنية على تحديد المتطلبات الفعلية والاساسية للصفات البدنية والمهارية للاعبين تنس كرة القدم بالاعتماد على مبدأ الخصوصية في التدريب، كما يعزو الباحثان التطور الحاصل في القوة الانفجارية الى فاعلية التدريب التكراري باستخدام تمارين القوة والمتمثلة في تمارين الوثب والحبال المطاطية، الاثر في تطوير هذه الصفة "ان التمارين التي تستخدم فيها مقاومة كبيرة تعد من الوسائل المناسبة لتطوير مكونات القوة الانفجارية" (حسين والعنكي، ١٩٨٨، ١١٣)، اذ ان تمارين القوة تزيد من قدرة العضلة على اثارة اكبر عدد ممكن من اليافاها كما اشار (علاوي وعبد الفتاح) انه "كلما زاد اشتراك عدد اكبر من الالياف العضلية كلما ادى الى زيادة القوة التي تستطيع العضلة انتاجها" (علاوي وعبد الفتاح، ١٩٩٧، ١٢٢)

- الفرق المعنوي للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في صفة الرشاقة :

يعزو الباحث التطور الذي حصل للمجموعة التجريبية التي خضعت الى مفردات البرنامج التدريبي من خلال مجموعة من التمرينات الخاصة والقائم على تحليل المباريات لصفة الرشاقة ضمن القسم الرئيس من الوحدة التدريبية وفي بداية الوحدة التدريبية مراعاة التدرج في صعوبة الأداء ، لان عند التدريب على مثل هذه الصفات الحركية الخاصة تحتاج الى جهاز عصبي مركزي غير مجهد حتى لا يؤدي الى التعب وينعكس سلبا على تطور صفة الرشاقة لذلك راعى الباحثان الفترة الزمنية للقسم الرئيس من الوحدة التدريبية والشدة والحجم وفترات الراحة، وكذلك تسلسل مجموعة التمرينات الخاصة واستخدام الشواخص ادى إلى زيادة السرعة والرشاقة " ومن الجدير بالذكر فان هذه التمرينات تعد من التمرينات المفضلة لدى الكثير من المدربين على الأساليب التقليدية في تدريبات السرعة والرشاقة، لأنها تعمل على تأخير ظهور التعب على اللاعبين، الأمر الذي يجعل إمكانية إكمال التكرارات المطلوبة منهم في أثناء تنفيذ الوحدات التدريبية وبشكل يقترب من الواجب البدني المطلوب (www.sport-fitness-advisor.com).

- الفرق المعنوي للمجموعة التجريبية في صفة السرعة الانتقالية :

يرى الباحثان ان التطور الحاصل في صفة السرعة الانتقالية ، اذ كان لفاعلية استخدام التمارين بالسرعة الاقل من القصوى، وحسب الازمنة والتكرارات المحددة لكل مجموعة ، الاثر في هذا التطور ، اذ يشير (خريبط) انه " يتم تطوير السرعة الانتقالية عن طريق التدريب باستخدام السرعة الاقل من القصوى " (خريبط ، ١٩٨٨، ٢٦٠) ، الى جانب ذلك فاعلية تمارين القوة المستخدمة في البرنامج ، وهذا يتفق مع ما اشار اليه (عبد الفتاح) اذ " ترتبط السرعة بمستوى القوة العضلية وتساعد القوة على التغلب على مقاومة الأداء ، كما تساعد على طول الخطوة " (عبد الفتاح ، ١٩٩٧ ، ١٨٨) ، فضلا عن ذلك تطوير التوافق العصبي العضلي من خلال فاعلية تمارين الرشاقة ، وهذا يتفق مع ما قاله (حمادة) "كلما كان التوافق بين انقباض العضلات وارتخاءها متوافقا امكن تحقيق معدلات افضل من السرعة " (حمادة ، ٢٠٠١، ٢٠٥).

- الفرق المعنوي للمجموعة التجريبية في صفة المرونة :

يعزو الباحثان هذا التطور لصفة المرونة الى التمرينات الخاصة لصفة المرونة التي تضمنها القسم الرئيس من الوحدة التدريبية ، اذ راعى الباحثان التدرج في اختيار التمرينات من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة كل هذه المكونات كانت السبب في تطور صفة المرونة . اذ يطالب بعض العلماء بضرورة توافر صفة المرونة بمستوى اعلى من المستوى الطبيعي لمعظم مفاصل الجسم ولاسيما المفاصل المشاركة في الأداء المهاري التخصصي على احسن وجه . نتيجة للفرق المعنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي وهو الامر الذي يدل على اثر المنهج التجريبي المقترح في تنمية وتطوير

صفة المرونة ، وكذلك فان صفة المرونة تحد من وقوع الاصابات المختلفة ولاسيما في الحركات او المهارات المعقدة والصعبة من خلال عرض النتائج.

٥- الاستنتاجات :

١. للتمرينات الخاصة وفقاً لتحليل المباريات تأثير إيجابي لتطوير الأداء البدني والمهاري.
 ٢. إن عملية التحليل كانت فاعلة في وضع التمرينات حسب خصوصية الفعالية. لذا يوصي الباحثان بالتوصيات الآتية:
- ١- ضرورة الاستفادة من التدريبات الخاصة التي تم اعتمادها من قبل الباحثان في تطوير الجانب البدني والمهاري، والتأكيد على المدربين بأن يكون عملهم وفقاً للأسس العلمية التحليلية التي تتناسب مع قابليات اللاعبين .
 - ٢- استخدام تحليل المباريات في التخصص الثنائي والفردى و مع الفئات العمرية الأخرى.

المصادر

- بلوم، بنيامين. س، وآخرون (١٩٨٣) : تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، (ترجمة) محمد أمين المفتي، وآخرون، دار ماكروهيل، القاهرة.
- التكريتي، وديع ياسين، ومحمد على، ياسين طه (١٩٨٦): الإعداد البدني للنساء ، دار الكتب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل .
- الجبالي ، عويس (٢٠٠٠): " التدريب الرياضي . النظرية والتطبيق " ط١، دار S.M.G للنشر ، جامعة حلوان ، مصر.
- الجبالي ، عويس (٢٠٠١): " التدريب الرياضي . النظرية والتطبيق " ط٢، دار S.M.G للنشر ، القاهرة ، مصر.
- الهلالي، محمد خليل (٢٠٢١) أثر منهاج تدريبي وفق تحليل المباريات على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والانجاز للاعبين تنس الطاولة، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الموصل.
- الزبيدي، أياد محمد عبد الله، (٢٠١٩)، الأسس العلمية في التدريب الرياضي، دار نون للطباعة والنشر والتوزيع، موصل ، العراق.
- حسين، قاسم حسن والعنكبكي، جميل منصور(١٩٨٨): اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، مطبعة التعليم العالي، بغداد.
- حمادة ، ابراهيم مفتي (٢٠٠١): التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

- علاوي ، محمد حسن وعبد الفتاح ، ابو العلا احمد (١٩٩٧): فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- علاوي ، محمد حسن واسامة كامل راتب؛(١٩٩٩) البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي دار الفكر العربي ، القاهرة .
- خريبط ، ريسان (١٩٨٨): التدريب الرياضي ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل.

<https://www-amazon-com.translate.goog/Brian-MacKenzie>

References:

- Bloom, Benjamin. S, and others (1983): Accumulative and formative teaching of a student, translated by Mohammed Ameen Almufti, and others, Macrohel House, Cairo.
 - Altikriti, Wadea Yaseen, and Mohammed Ali, Yaseen Taha (1986): Women physical preparation, Books House for Printing and Publication, University of Mosul.
 - Aljibali, Owais (2000): The athletic training- Theory and application, 1st edition S.M.G House for publication, Hilwan University, Egypt.
 - Aljibali, Owais (2001): Athletic Training-Theory and application, 2nd edition, S.M.G. House for publication, Cairo, Egypt.
 - Alhilali, Mohammed Khalil (2021): The effect of a training method according to matches' analyses, on a number of physical, kill, and achievement variables of table tennis players, A PhD thesis, College of Physical Education and Sport Science, University of Mosul.
 - Alzubaidi, Ayad Mohammed Abdullah, (2019): The scientific bases of athletic training, Alnoon House for printing, publication and distribution, Mosul, Iraq.
 - Hussein, Qasim Hasan and Alanbagi, Jameel Mansoor (1988): Physical fitness and methods of achieving it, The press of Higher Education, Baghdad.
 - Hamada, Ibrahim Mufti, (2001): Modern athletic training, planning, application and conduction, Alfikr Alarabi House, Cairo
 - Allawi, Mohammed Hasan and Abdulfattah, Abo Alila Ahmed (1997): Athletic training physiology, Alfikr Alarabi House, Cairo.
 - Allawi, Mohammed Hasan and Usamah Kamel Ratib (1999): The scientific research in physical education and sport psychology, Alfikr Alarabi House, Cairo.
 - Khraibit, Raisan (1988): Athletic training, Books House for Printing and Publication, University of Mosul
- <https://www-amazon-com.translate.goog/Brian-MacKenzie>

الملاحق

الملحق رقم (١)

تحليل مباراة لعينة البحث للاعبين تنس كرة القدم

قام الباحث بتحليل مباراة لعينة البحث وكان الهدف من هذا التحليل هو التعرف على الصفات البدنية التي يؤديها كل لاعب من مراكز اللعب الثلاثة خلال المنافسة لمعرفة نوع وشدة وفترة دوام وتكرارات الصفات البدنية لهذه اللعبة خلال فترة العمل وكذلك التعرف على زمن ونوع وفترات الراحة البيئية بين الصفات البدنية فضلاً عن التعرف على المهارات الأكثر تكراراً والاستفادة من المعلومات لبناء برنامج تدريبي صحيح يستند على الأسس العلمية في التدريب.

قام الباحث بتحليل مباراة لشوطين والفوز بالشوط يكون للفريق الذي يسجل (١١) نقطة بفارق نقطتين، وأصبح زمن التحليل للمباراة هو (٢٣,٣٨) دقيقة أي (١٤٠٣) ثانية .

ان في لعبة تنس كرة القدم في التخصص الثلاثي هناك ثلاثة مراكز للعب وقد تكون هناك تداخل في العمل فيما بينهم في بعض الاحيان ولكن بصورة عامة مراكز اللعب هي (المرسل ، المعد ، الكابس) وسوف يتطرق الباحث إلى عرض نموذج من استمارة التحليل للصفات البدنية التي ظهرت له من خلال تحليل المباراة ، كما يقوم الباحث بعرض جداول يبين فيها التكرار الكلي والوسط الحسابي والانحراف المعياري والاهمية النسبية للصفات البدنية كما سيتم عرض استمارة التحليل للمهارات الشائعة بنفس الكيفية .

استخدم الباحث جهاز الحاسوب مستعينا ببرنامج (Camtasia Studio) لتحليل المباراة ، فالجداول الآتية تبين التحليل للصفات البدنية (١، ٢، ٣، ٤)

الجدول (٢)

يبين الزمن الكلي والمتوسط الحسابي والنسبة المئوية لكل صفة بدنية للاعبين الثلاثة

| ت | الصفات البدنية | زمن العمل (ثا) | معادلة استخراج النسبة المئوية للعمل | النسبة المئوية لكل صفة بدنية |
|----|--------------------------------------|----------------|---|------------------------------|
| .١ | القوة الانفجارية لعضلات الرجلين | ١١٨ | $٨,٤١ = \frac{١٠٠ \times ١١٨}{١٤٠٣}$ | %٨,٤١ |
| .٢ | القوة الانفجارية لعضلات الصدر والرأس | ٥٤ | $٣,٨٥ = \frac{١٠٠ \times ٥٤}{١٤٠٣}$ | %٣,٨٥ |
| .٣ | الرشاقة | ١٤٦,٨ | $١٠,٤٦ = \frac{١٠٠ \times ١٤٦,٨}{١٤٠٣}$ | %١٠,٤٦ |
| .٤ | السرعة الانتقالية | ١٠٨,٣٣ | $٧,٧٢ = \frac{١٠٠ \times ١٠٨,٣٣}{١٤٠٣}$ | %٧,٧٢ |

الجدول (٣)

يبين التكرار الكلي والمتوسط الحسابي والنسبة المئوية الكلية للصفات البدنية لجميع مراكز اللعب

| ت | الصفات البدنية | التكرار الكلي للصفة البدنية | المتوسط الحسابي لجميع التكرارات للصفة البدنية | الانحراف المعياري | النسبة المئوية الكلية |
|----|--------------------------------------|-----------------------------|---|-------------------|-----------------------|
| .١ | القوة الانفجارية لعضلات الرجلين | ١١٨ | $٣٩ = \frac{١١٨}{٣}$ | $١٩ \pm$ | %٨,٤١ |
| .٢ | القوة الانفجارية لعضلات الصدر والرأس | ٥٢ | $١٧ = \frac{٥٢}{٣}$ | $٥ \pm$ | %٣,٧٠ |
| .٣ | الرشاقة | ١٣٠ | $٤٣ = \frac{١٣٠}{٣}$ | $٩ \pm$ | %٩,٢٦ |
| .٤ | السرعة الانتقالية | ٤٨ | $١٦ = \frac{٤٨}{٣}$ | $٢ \pm$ | ٣,٤٢ |

الجدول (٤)

يبين الزمن الكلي والنسبة المئوية لفترات الراحة المختلطة لكل لاعب والمجموع

| ت | رقم المركز أو اللاعب | زمن الراحة الكلي (ثا) | معادلة استخراج النسبة المئوية للراحة | النسبة المئوية لكل راحة |
|----|----------------------------------|-----------------------|---|-------------------------|
| ١. | اللاعب الاول (المرسل) | ٣٣٣,٧٣ | $23,79 = \frac{100 \times 333,73}{1403}$ | %٢٣,٧٩ |
| ٢. | اللاعب الثاني (الكبس) | ٤٤٥,٥٤ | $31,76 = \frac{100 \times 445,54}{1403}$ | %٣١,٧٦ |
| ٣. | اللاعب الثالث (المعد) | ٣٦١,٩٩ | $25,80 = \frac{100 \times 361,99}{1403}$ | %٢٥,٨٠ |
| | الزمن الكلي للراحة لجميع المراكز | ١١٤١,٢٦ | $81,34 = \frac{100 \times 1141,26}{1403}$ | %٨١,٣٤ |

ملحق (٢) أسماء السادة الخبراء حول استبيانات البحث

| ت | الاسم | اللقب العلمي | الاختصاص | مكان العمل |
|----|-----------------------|--------------|-------------|-------------------------------------|
| ١ | عناد جرجيس عبد الباقي | أ.د. | تدريب | جامعة الموصل |
| ٢ | عثمان عدنان عبد الصمد | أ.د. | تدريب | جامعة الموصل |
| ٣ | علاء فليح | أ.د. | تدريب | جامعة كربلاء |
| ٤ | نزار فائق صالح | أ.د. | تدريب | جامعة تكريت |
| ٥ | سهيل جاسم المسلماوي | أ.د. | تدريب | جامعة بابل |
| ٦ | صفاء صاحب | أ.م.د. | تدريب | رئيس الاتحاد المركزي لتنس كرة القدم |
| ٨ | طاهر يحيى ابراهيم | أ.م.د. | طرائق تدريس | رئيس اتحاد بابل لتنس كرة القدم |
| ٩ | فؤاد حماد عسل | أ.م.د. | تدريب | جامعة الانبار |
| ١٠ | خليل ستار محمد | أ.م.د. | تدريب | جامعة بغداد |
| ١١ | زهير صالح مجهول | أ.م.د. | طرائق | جامعة كربلاء |
| ١٢ | قصي حاتم | أ.م.د. | تدريب | جامعة ديالى |
| ١٣ | نزار ناظم حميد | أ.م.د. | تدريب | جامعة ديالى |
| ١٤ | حديفة ابراهيم خليل | أ.م.د. | تعلم حركي | جامعة بابل |
| ١٥ | حسن علي حسين | أ.م.د. | قياس تقويم | جامعة كربلاء |
| ١٦ | عبد الحسين محسن عبد | أ.م.د. | تدريب | رئيس اتحاد تنس كرة القدم _ ناصرية |

الأسبوع الأول : الوحدة التدريبية الأولى

| النظام المسيطر | الراحة بين | | المجاميع | التكرار | الشدة | فترة دوام التمرين | تفاصيل التمارين | الوقت | الجزء الرئيس |
|----------------|------------|-----------|----------|---------|------------|-------------------|--|---------|---|
| | المجاميع | التكرارات | | | | | | | |
| ATP-Pc | ١٨٠ ثا | ١٥ ثا | ٣ | ٨ | ٨٥ % | ٧ ثا | تقسيم اللاعبين على مجموعتين كل مجموعة مكونة من ٣ لاعبين تقف كل المجموعة على الخط الجانبي للملعب أمام كل مجموعة ٦ شواخص المسافة بين الخط والشاخص ٢ م وبين الشواخص ١ م وعند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب الأول بالركض بين الشواخص ذهاباً فقط وعند الانتهاء العودة إلى آخر المجموعة | ١٧,٠٥ د | الرشاقة |
| ATP-Pc | ٦٠ ثا | ١٥ ثا | ١ | ٨ | شدة مباراة | ٣ ثا | (الارسال بوجه القدم والاستقبال بالصدر) مجموعة تقف في بداية خط الارسال ومجموعة اخرى تقف في الجهة الأخرى من الملعب في منطقة (٦) م المجموعة الاولى ترسل والمجموعة الثانية تستقبل وتحاول اسقاط الكرة على دائرتين مرسومتين بالقرب من الشبكة ومن ثم تبادل الادوار المرسل يصبح مستقبلاً وبالعكس. | ٣,٤ د | الإعداد المهاري الارسال بوجه القدم والاستقبال بالصدر |
| ATP-Pc | ٦٠ ثا | ١٥ ثا | ١ | ٨ | شدة مباراة | ٣ ثا | (الارسال الكاسيس والاستقبال بباطن القدم) مجموعة تقف في بداية خط الارسال ومجموعة الثانية تقف في الجهة الثانية من الملعب في منطقة (٦) م المجموعة الاولى ترسل والثانية تستقبل وتحاول اسقاط الكرة على دائرتين مرسومتين بالقرب من الشبكة ومن بعدها يتم تبادل الادوار المرسل يصبح مستقبلاً وبالعكس | ٣,٤ د | الارسال الكاسيس والاستقبال بباطن القدم |

| النظام المسيطر | الراحة بين | | المجاميع | التكرار | الشدة | فترة دوام التمرين | تفاصيل التمارين | الوقت | الجزء الرئيس |
|----------------|------------|-----------|----------|---------|------------|-------------------|--|-------|--------------------------|
| | المجاميع | التكرارات | | | | | | | |
| ATP-Pc | ٦٠ ثا | ١٥ ثا | ١ | ٣ | شدة مباراة | ١١ | (الإعدادات بباطن القدم) ثلاثة أقماع على شكل مثلث متساوي الاضلاع ويقف كل لاعب خلف هذه الاقماع يبدأ التمرين بالتمريرة بباطن القدم على شرط ان يقوم اللاعبون بتغيير مواقعهم عند كل تمريرة باستمرار | ٤,٧٥ | الإعدادات بباطن القدم |
| ATP-Pc | ٦٠ ثا | ١٥ ثا | ٣ | ٨ | %٨٥ | ٣ ثا | تقسيم اللاعبين على ٣ مجاميع وتقف مجموعة وتجلس المجموعة الثانية ويحاول اللاعب الواقف وضع ساقه اليمنى على كتف اللاعب الجالس ويحاول الاخير الصعود بساق زميله بالتدرج تكرر ٥ مرات لكل رجل ومن ثم تبادل الادوار بين المجاميع بنفس الكيفية | ٩,٤٥ | المرونة |
| ATP-Pc | ١٢٠ ثا | ١٥ ثا | ٣ | ٨ | %٨٥ | ٦ ثا | تقسيم اللاعبين على ٣ مجاميع والوقوف على الخط الجانبي ، التقدم إلى الامام مع الوثب من وضع القرفصاء . يقف اللاعب مع ثني الركبتين قليلا واليدين فوق الرأس ثم يقوم بالوثب نحو الامام مسافة (٩)م ذهاباً فقط وعند الانتهاء العودة إلى آخر المجموعة | ١٣,٦٥ | القوة الانفجارية للرجلين |
| ATP-Pc | ٦٠ ثا | ١٥ ثا | ١ | ٣ | شدة مباراة | ١١ | ربط حبل مطاطي لكاحل القدم المدربة للاعب وربط الطرف الاخر بكاحل القدم الأخرى ومحاولة رفع القدم للأعلى والجانب | ٥,٧٥ | القوة الانفجارية للرجلين |

الوحدة التدريبية الثانية

| النظام المسيطر | الراحة بين | | المجاميع | التكرار | الشدة | فترة دوام التمرين | تفاصيل التمارين | الوقت | الجزء الرئيس |
|----------------|------------|-----------|----------|---------|------------|-------------------|--|---------|--|
| | المجاميع | التكرارات | | | | | | | |
| ATP-Pc | ١٢٠ ثا | ١٥ ثا | ٣ | ٨ | ٨٥ % | ٢,٢ ثا | تقسم الى اللاعبين على ٣ مجاميع وتقف كل مجموعة على الخط الجانبي وعند سماع إشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة لمسافة ٩ م إلى نهاية الخط الجانبي الاخر من الملعب ذهاباً فقط والعودة الى اخر المجموعة . | ١٢,١٣ د | السرعة الانتقالية |
| ATP-Pc | ٦٠ ثا | ١٥ ثا | ١ | ٨ | شدة مباراة | ٤ ثا | (الإعداد بباطن القدم والكبس) وقوف لاعبين (٢) بالقرب من الشبكة المسافة بينهما (٣)م ويقف لاعب بالقرب من خط البداية ويرسل الكرة الى احد اللاعبين قرب الشبكة حيث يناولها بباطن القدم الى اللاعب الثالث الذي يقوم باداء مهارة الكبس بباطن القدم | ٣,٥ د | الإعداد المهاري الإعداد بباطن القدم - الكبس |
| ATP-Pc | ٦٠ ثا | ١٥ ثا | ١ | ٨ | شدة مباراة | ٣ ثا | (دقة الارسال) اداء الارسال من خط البداية الى الجهة الأخرى على ان تقع الكرة على الدوائر المرسومة في الجهة الثانية من الملعب. | ٣,٤ د | دقة الارسال بمشط القدم |

| النظام المسيطر | الراحة بين | | المجاميع | التكرار | الشدة | فترة دوام التمرين | تفاصيل التمارين | الوقت | الجزء الرئيس |
|----------------|------------|-----------|----------|---------|------------|-------------------|--|---------|--------------------------|
| | المجاميع | التكرارات | | | | | | | |
| ATP-Pc | ٦٠ ثا | ١٠ ثا | ١ | ٨ | شدة مباراة | ٣ ثا | (دقة الإرسال) ربط حبل فوق الشبكة بارتفاع (٣٠) سم يقوم اللاعب بأداء الإرسال إلى الجهة الأخرى ويشترط دخول الكرة بين الحبل والشبكة . | ٣,٤ د | دقة الإرسال الكابيس |
| ATP-Pc | ٦٠ ثا | ١٥ ثا | ١ | ٨ | شدة مباراة | ٥ ثا | وقوف لاعبين متقابلين على الخط الجانبي على بعد (٢) م عن الشبكة وامام كل لاعب شواخص عدد (٢) حيث يقوم اللاعب الثالث الواقف على خط البداية بإرسال الكرة بمشط القدم الى احد اللاعبين الذي يقوم بدوره في اجتياز الشواخص واعداد الكرة بباطن القدم للاعب الاخر الذي يقوم باجتياز الشواخص وأداء مهارة الكبس المقصي | ٣,٥٣ د | الإعداد - الكبس |
| ATP-Pc | ١٨٠ ثا | ١٥ ثا | ٣ | ٨ | %٨٥ | ٩ ثا | تقسم اللاعبين على (٣) مجاميع وضع (٣) اقماع على شكل مثلث طول كل ضلع ٢م يقف لاعب في الوسط ويقوم بالجري إلى القمع (١) ويستقبل الكرة بباطن القدم من اللاعب المقابل ويمررها له ثم يقوم بالجري إلى القمع (٢) ويعود للقمع (١) ويستقبل الكرة بصدرة من اللاعب المقابل ويمررها له ثم يقوم بالجري إلى القمع (٣) ويعود للقمع (١) ويستقبل الكرة برأسه للاعب ثم يمررها له ثم التبديل مع الزميل | ١٧,٨٥ د | الرشاقة |
| | ١٢٠ ثا | ١٥ ثا | ٤ | ٧ | ٨٥ | ٦ ثا | تقسيم اللاعبين على ٣ مجاميع والوقوف على الخط الجانبي ، التقدم إلى الامام مع الوثب من وضع القرفصاء . يقف اللاعب مع ثني الركبتين قليلا واليدين فوق الرأس ثم يقوم بالوثب نحو الامام مسافة (٩) م ذهاباً فقط وعند الانتهاء العودة إلى آخر المجموعة | ١٦,٨ د | القوة الانفجارية للرجلين |

الوحدة التدريبية الثالثة

| النظام المسيطر | الراحة بين | | المجاميع | التكرار | الشدة | فترة دوام التمرين | تفاصيل التمارين | الوقت | الجزء الرئيس |
|----------------|------------|-----------|----------|---------|------------|-------------------|--|-------|-----------------------------------|
| | المجاميع | التكرارات | | | | | | | |
| ATP-Pc | ١٨٠ ثا | ١٥ ثا | ٥ | ٥ | ٨٥ % | ٧ ثا | تقسيم اللاعبين على مجموعتين كل مجموعة مكونة من ٣ لاعبين تقف كل المجموعة على الخط الجانبي للملعب أمام كل مجموعة ٦ شواخص المسافة بين الخط والشاخص ٢ م وبين الشواخص ١م وعند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب الأول بالركض بين الشواخص ذهاباً فقط وعند الانتهاء العودة إلى آخر المجموعة | ٢٢,٩١ | الرشاقة |
| ATP-Pc | ٦٠ ثا | ١٥ ثا | ١ | ٣ | شدة مباراة | ١ د | يقف ثلاثة لاعبين على بعد (١,٥)م عن الشبكة وفي الجهة الأخرى تقف مجموعة مقابلة لهم حيث يتم تبادل تمريرة الكرة من فوق الشبكة بالرأس. | ٤,٧٥ | الإعداد المهاري الإعداد بالرأس |
| ATP-Pc | ٦٠ ثا | ١٥ ثا | ١ | ٣ | شدة مباراة | ١ د | يقف ثلاثة لاعبين على بعد (١,٥)م عن الشبكة وفي الجهة الأخرى تقف مجموعة مقابلة لهم حيث يتم تبادل تمريرة الكرة من فوق الشبكة بباطن القدم | ٤,٧٥ | الإعداد بباطن القدم |

| النظام المسيطر | الراحة بين | | المجاميع | التكرار | الشدة | فترة دوام التمرين | تفاصيل التمارين | الوقت | الجزء الرئيس |
|----------------|------------|-----------|----------|---------|------------|-------------------|---|-------|--------------------------|
| | المجاميع | التكرارات | | | | | | | |
| ATP-Pc | ٦٠ ثا | ١٥ ثا | ١ | ٨ | شدة مباراة | ٦ ثا | يقف لاعب على الخط الجانبي ويبعد عن الشبكة (٢) ويقوم برمي الكرة الى الاعلى ويقوم اللاعب الاخر بكبس الكرة بعد ارتدادها من الارض | ٣,٨ | الكبس المقص |
| ATP-Pc | ٦٠ | ١٥ ثا | ١ | ٨ | شدة مباراة | ٦ ثا | يقف لاعب على الخط الجانبي ويبعد عن الشبكة (٢) ويقوم برمي الكرة الى الاعلى قريبة من الشبكة ويقوم اللاعب الاخر بكبس الكرة بعد ارتدادها من الارض | ٣,٨ | الكبس الخطاف |
| ATP-Pc | ٩٠ ثا | ١٥ ثا | ١ | ٨ | ٨٥ | د١ | تقسيم اللاعبين على ٣ مجموعات الوقوف فتحا الظهر للظهر الذراعان عاليا خلفا تقوس الجذع خلفا لتسليم الكرة للزميل ثم ثني الجذع اماما لاستلام الكرة من بين الرجلين | ١١,٧٥ | المرونة |
| ATP-Pc | ٦٠ | ١٥ ثا | ١ | ٤ | شدة مباراة | د١ | ربط حبل مطاطي لكاحل القدم المدربة للاعب وربط الطرف الاخر بكاحل القدم الأخرى ومحاولة رفع القدم للأعلى والجانب | د٦ | القوة الانفجارية للرجلين |
| | ٦٠ | ١٥ ثا | ١ | ٣ | شدة مباراة | د١ | تقسيم اللاعبين على ٣ مجاميع ووقوف اللاعبين ظهر لظهر وربط حزام حول الصدر لكل لاعب بينهما حبل مطاطي طوله ١,٥ م ويحاول كل لاعب التقدم إلى الامام | ٥٥,٧٥ | القوة الانفجارية للصدر |