



## معلومات البحث

أستلم: 24 كانون الاول 2015  
المراجعة: 4 آذار 2016  
النشر: 1 نيسان 2016

تمريبات خاصة بطريقة التدريب الدائري بالأسلوب المرتفع الشدة في تطوير بعض من الاداء البدني والمهاري للاعبين المدرسة الكروي في الديوانية للناشئين

نوار عبد الله حسين اللامي

كلية الادارة والاقتصاد، جامعة القادسية، العراق.

[nawar784@yahoo.com](mailto:nawar784@yahoo.com)

## الملخص:

يهدف البحث للتعرف على تمرينات خاصة بطريقة التدريب الدائري بالأسلوب المرتفع الشدة في تطوير بعض من الاداء البدني والمهاري للاعبين المدرسة الكروي في الديوانية للناشئين. استخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت عينة البحث المدرسة الكروية للناشئين في محافظة الديوانية. بعد ذلك حدد الباحث عن طريق الخبراء اهم الاختبارات المستخدمة. ثم قام الباحث بالاختبارات القبليّة وبعد اعطاء تمرينات التي اعدّها الباحث اجري بعد ذلك الاختبارات البعدية. وكانت ابرز الاستنتاجات لاستخدام التدريب الدائري بطريقة الاسلوب المرتفع الشدة اثر ايجابي على الصفات البدنية والمهارية للعينة.

**الكلمات المفتاحية:** التدريب الفترّي، الناشئين، كرة قدم

## Abstract:

The objective of present study is to know specific exercises in a method of the circle training with high intensity interval style on development of some physical and skill performance of junior players from football school in Diwaniya government. Then researcher selected the most important of tests by depending on experts and achieved the pre-tests and after that we gave the exercises which prepared by the researcher and we made the post-tests. The concluded of the study is to use circle training with high intensity interval style has positive effect on physical and skill characteristics.

**Keyword:** specific exercises, circle training, intensity interval style, junior players.

## 1- المقدمة:

لقد تطورت كرة القدم في الفترات الاخيرة بقفزات كبيرة في هذا القرن وقد شملت العديد من متطلباتها البدنية والمهارية والخططية والنفسية والعقلية، اذ تعددت طرق اللعب وكثرت الواجبات المناطة باللاعبين والتي تتطلب مجهود كبير من سرعة الاداء والتحرّكات المستمرة طول مدة المباراة وكفاءة عالية، ولهذا السبب يعتبر التخطيط وسيلة ضرورية وفعالة لضمان التقدم الدائم بالمستويات الرياضية، بحيث يحتوي بجانب الهدف الذي يسعى الى تحقيقه على كل العوامل التي يتأسس عليها تحقيق هذا الهدف (حسين ونصيف 1980 ص309)، حيث يعتبر خبراء التدريب ان الحمل التدريبي بأنواعه المتعددة من شدة وحجم وكثافة هو الاساس في بناء المنهج التدريبي الصحيح للاعبين الامر الذي لا بد منه استخدم اسلوب مقنن باعتماد على الاسس العلمية في برمجة التدريب ليكون متناسب مع قدرة الأجهزة الوظيفية للأداء الحركي المطلوب في كرة القدم ومن هذه الطرق التدريبية الحديثة هو اسلوب التدريب الدائري الذي يعتبر واحد من اهم الاساليب العلمية المتبعة في تطوير امكانيات لاعب كرة القدم " اذا ان من مميزات التي يتصف بها التدريب الدائري هو انه قادر على تطوير عناصر اللعبة كافة خلال الفعالات الهادفة التي تحتويها المحطات التدريبية الدائرية المختلفة" (ثامر واثق 1989 ص46) وفي هذا الصدد يذكر كل من (عبد الحميد وحسانين 1978 ص14) ان طريقة التدريب الدائري هي ليست طريقة مستقلة عن طرائق التدريب الرياضي بل هي احدى طرائق التدريب التي تشكل وتنظم

بوضع تمرينات معينة باستخدام اسس التدريب الفتري او التكراري او المستمر" (الربيعي والمولى 1988 ص15) ومن هنا تكمن اهمية البحث والحاجة اليه في دراسة اثر استخدام اسلوب التدريب الدائري بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة في مستوى الاداء البدني والمهاري لدى لاعبي كرة القدم الناشئين. تعتبر طريقة التدريب الدائري مميزه من خلال ما لها من الأصول النظرية والعلمية. كما يعتبر اسلوب عمل وطريقة تنظيمية اذ يعتمد في مجالاته على عدد من طرق التدريب المتعددة كالمستمر والتكراري و الفتري(محسن واخرون 1991 ص23) والتي يدرّب المدرب اللاعبين على اسس تطوير الصفات والعناصر المهمة للعبة. ومن خلال خبرة الباحث في مجال التدريب الرياضي لاحظ وجود تفاوت في مفهوم جدوى اسلوب استخدام التدريب الدائري بالأسلوب التدريب الفتري مرتفع الشدة في تطوير الجانب البدني والمهاري لدى اللاعبين عينة البحث. وكذلك لا توجد حداثة في تدريب فئة الناشئين والاعتماد على الطرق التقليدية وافقار استخدام التدريب الدائري. مما ادى بالباحث الى وضع دراسة علمية مستخدم هذا الاسلوب في مجال التدريب ومن هنا تبرز المشكلة في استخدام التدريب الدائري بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية لدى عينة البحث. يهدف البحث الى معرفة استخدام التدريب الدائري بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة على الاداء البدني والمهاري للاعبين .

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2 - 1 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة باستخدام مجموعة واحدة بتصميم بحثي القبلي والبعدي للوصول إلى النتائج المطلوبة .

## 2 - 2 مجتمع البحث وعينته:

ان مجتمع البحث تكون من لاعبي المدرسة الكروية في الديوانية فئة الناشئين للموسم الرياضي 2015- 2016 والبالغ عددها (26) لاعباً بعد استبعاد اللاعبين غير الملتزمين بالوحدات التدريبية والمصابين وحراس المرمى اذ كان عدد العينة بواقع (20) لاعبا تم توزيعهم عشوائيا الى مجموعتين ضابطة وتجريبية عدد كل مجموعة (10) لاعبين.

## 2 - 2 - 1 تجانس العينة :

من اجل التعرف على تجانس عينة البحث في المتغيرات المبحوثة والتي من شأنها تؤثر على نتائج البحث قام الباحث باستخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط والخطأ المعياري معامل الالتواء لكل من ( الوزن والطول والعمر التدريبي) يتضح من الجدول(1) ان قيمة معامل الالتواء تنحصر بين  $(\pm 3)$  هذا يدل على ان العينة موزعة توزيعا طبيعيا مما يدل على تجانسها.

جدول (1) يبين المعامل الإحصائية لمجموعتي البحث في متغير الطول والوزن والعمر والعمر التدريبي

ت	المعالجات الإحصائية المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة	الدالة
		س	ع	س	ع		
1	الطول - سم	166.8	1.22	166.4	1.321	1.741	عشوائي
2	الوزن - كغم	54.9	4.435	55.2	5.128	0.691	عشوائي
3	العمر - سنة	15.4	0.811	15.1	0.875	0.798	عشوائي
4	العمر التدريبي - سنة	2	0.381	1.9	0.433	1.547	عشوائي

جدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعتين

## التجريبية والضابطة للاختبارات القبلية

المتغيرات المبحوثة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع			
اختبار الدرجة بالكرة بين الشواخص لمسافة 25م ثا	14.064	2.101	14.094	1.982	0.045	2.10	عشوائي
اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم من الثبات متر	32	1.732	31.81	1.985	0.649		عشوائي
اختبار المناولة المرتدة على المصطبة لمدة 30ثا تكرر	22.311	2.022	23.327	1.833	0.715		عشوائي

عند درجة حرية(18) ومستوى دلالة (0.05)

بين من الجدول (1-2) عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في متغير الطول والوزن والعمر والتدريب وبعض من الصفات البدنية والمهارية مما يدل على تكافؤ المجموعتين .

## 2 - 3 طرائق جمع المعلومات :

### 2-3-1 الوسائل المستخدمة:

- المصادر العربية والاجنبية .
- المقابلات الشخصية .
- فريق العمل المساعد.

## 2 - 3 - 2 الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

1. ساعة توقيت الكترونية .
2. جهاز لقياس الوزن والطول .
3. شواخص.
4. كرات قدم .
5. صافرة.
6. مسطبة سويدية .
7. بورك.
8. شريط قياس كتان.
9. اهداف صغيرة.

## 2 - 4 تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث :

لقد عمد الباحث الى تصميم استمارة استبيان الملحق (1) وتتضمن عدد من الاختبارات البدنية والمهارية والتي تقيس (تحمل الاداء وقوة الاداء وسرعة الاداء) لدى لاعبي كرة القدم وعرضها على مجموعة من المختصين\* في مجال كرة القدم والتدريب الرياضي بهدف تحديد اهم الاختبارات البدنية والمهارية . وبعد جمع البيانات استخلص الباحث اهمها من وجهة نظر المختصين وبنسبة اتفاق (85%) .

3-4-1 سرعة الاداء : وتم قياسها باختبار الدرجة بالكرة بين (11) شاخص لمسافة (25)متر (خاطر والبيك 1984 ص483).

3-4-2 قوة الاداء : وتم قياسها باختبار ضرب الكرة بالقدم من الثبات لأبعد مسافة متر (محسن وآخرون 1991 ص151).

3-4-3 تحمل الاداء : وتم قياسه باختبار المناولة المرتدة على المسطبة السويدية ولمدة (30)ثانية (محسن وآخرون 1991 ص 160).

## 2 - 5 التجربة الاستطلاعية :

من اجل الحصول على ادق النتائج المهمة وكذلك إتباع المنهج العلمي الصحيح قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية التي تعتبر هذه التجربة بمثابة دراسة تجريبية أولية على عينة صغيرة متكونة من (5) لاعبين من نادي النجمة الرياضي من فئة الناشئين وهم خارج عينة التجربة الرئيسية على ملعب نادي النجمة في يوم الثلاثاء المصادف 2015/9/15 في تمام الساعة الرابعة عصرا قبل قيامه بالتجربة الرئيسية من اجل الوقوف على :

- مدى صلاحية الاختبارات
- مدى صلاحية الأدوات التي سوف يستعملها الباحث بالاختبارات
- معرفة الوقت الذي سوف تستغرقه الاختبارات
- مدى استعداد فريق العمل المساعد
- استخراج الاسس العلمية (الثبات والموضوعية )

\*ملحق (1)

## 2-6 الاسس العلمية

### صدق الاختبارات

من اجل أن يتأكد الباحث من صدق الاختبارات استعمل أحد أنواع الصدق وهو الصدق الظاهري ، من خلال عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء المختصين\* وقد اجمعوا على صدق هذه الاختبارات في قياس ما وضعت من أجله.

### ثبات الاختبارات

استخدم الباحث اسلوب تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه لإيجاد معامل الثبات الاختبار (يقصد بثبات الاختبار هو إذا ما أعيد اختبار ما على الأفراد أنفسهم تحت الظروف نفسها بواقع زمني معقول فإنه يعطي النتائج نفسها أو قد تكون متقاربة)(المندلوي وآخرون 1989 ص 68). على عينه مؤلفة من (6) لاعبين من غير عينة البحث الأساسية ، وكان الفاصل الزمني بين الاختبار الاول وأعادته اسبوع واحد فقط وتم ايجاد معامل الثبات بين درجات الاختبارين باستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون.

وقد أظهرت النتائج أن الارتباط عالٍ بين درجات الاختبارين كما يؤشر أن معامل الثبات لهذه الاختبارات عالٍ أيضا . يلاحظ الجدول (3) .

جدول (3) يبين الاسس العلمية للاختبارات المستعملة في البحث

الموضوعية	الثبات	الاختبارات	ت
0.811	0.947	اختبار الدرجة بالكرة بين الشواخص لمسافة 25م ثا	1
0.914	0.894	اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم من الثبات متر	2
0.982	0.991	اختبار المناولة المرتدة على المصطبة لمدة 30ثا تكرار	3

### موضوعية الاختبارات

ان الموضوعية هي تعبر عن عدم اختلاف المصححين والمقدين في الحكم على شيء ولغرض استخراج الموضوعية أعتمد الباحث المحكمون\* عن أداء الاختبارات وأستخرج معدل الارتباط البسيط بين درجتي الحكمين أظهرت نتائج معامل الارتباط المحسوبة أن هناك علاقة ارتباط عالية في الاختبارات مما يؤكد موضوعيتها الاختبارات.

### 2 - 7 إجراءات البحث الميدانية :

#### 2 - 7 - 1 الاختبارات القبليّة :

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة لمجموعتي البحث بعد استكمال الأسس العلمية للاختبارات وإجراء التجربة الاستطلاعية وقد أجريت الاختبارات على ملاعب المدرسة الكروية يوم السبت 2015/9/26 في الساعة الثالثة عصرا . قد عمل الباحث على تثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان قدر الإمكان من اجل تحقيق الظروف نفسها عند إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث .

#### 2 - 7 - 2 الإجراءات :

لقد طبق الباحث وحداته التدريبية بالأسلوب المطلوب وذلك يوم الخميس 2015/10/1 بعد عملية التخطيط التدريبي المقترح وذلك من خلال برنامج بأسلوب التدريب الدائري بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة لتنمية وتطوير مستوى الاداء البدني والمهاري بكرة القدم وينسجم مع الخصائص العمرية لفئة الناشئين معتمد على خبراته الشخصية في مجال تدريب كرة القدم وكذلك بتحليل ومراجعة عدد كبير من المراجع والدراسات والبحوث العلمية التي اعتمدت المناهج التدريبية في كرة القدم ومراعيها في عملية أعداده وتخطيطه للمنهج التدريبي المقترح الأسس والمبادئ العلمية جميعها ، إذ كان التخطيط يبدأ بشكل متكامل مع بدأ مدة الأعداد. وكذلك تم عرض التخطيط التدريبي المقترح على مجموعة من المختصين والخبراء\* بمجال التدريب الرياضي بصفة عامة وتدريب كرة القدم بصفة خاصة ، وقد راعى الباحث في المنهج المرحلة العمرية والقابليات العينة. لقد تضمن المنهج التدريبي المقترح (18) وحدة تدريبية بأسلوب

\* أ.د. صالح راضي أميش. اختبار وقياس كرة قدم. كلية التربية الرياضية جامعة بغداد  
أ.د. رحيم عطية الزبيدي. اختبار وقياس كرة قدم كلية التربية الرياضية جامعة ميسان  
\*المحكمين رأفت عبد الهادي الكروي استاذ مساعد دكتور كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية  
عماد عودة جودة مدرس دكتور كلية التربية - جامعة القادسية

التدريب الدائري بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة، وقد استغرق تطبيق التخطيط المقترح للمنهج ( 6 اسابيع) بواقع (3) وحدات اسبوعيا وكانت مدة الوحدة التدريبية تتراوح (90) دقيقة. راعى الباحث أن تكون الوحدات التدريبية هي الاساس في عملية التخطيط كون "ان الوحدة التدريبية اساس عملية التخطيط اليومي ، وينظر اليها أنها أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية التخطيط في التدريب الرياضي " (علاوي 1992 ص347). وتضمنت الوحدة التدريبية (القسم الاعدادي - القسم الرئيسي - القسم لختامي).

لقد عمل الباحث على الاهتمام بالأحماء العام والخاص قبل تطبيق الجزء الرئيسي وقد طبقت عينة البحث التجريبية البرنامج التدريبي بأسلوب التدريب الدائري بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة اذ ينتقل اللاعبون من محطة الى اخرى بشكل فري او زوجي وباستخدام الادوات او بدونها لأداء التمرينات البدنية والمهارية الخاصة. وكما طبقت المجموعة الضابطة البرنامج التقليدي من قبل المدرب بدون اسلوب التدريب الدائري، وكما راعى الباحث التدرج بالحمل التدريبي .

### 2 - 7 - 3 الاختبارات البعدية :

لقد قام الباحث بأجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في يوم الخميس المصادف 12 / 11 / 2015 في الساعة الثالثة عصرا وعلى ملاعب المدرسة الكروية وقد استخدم نفس طريقة الاختبار القبلي من اجل توحيد كل الظروف السابقة للاختبار القبلي قدر الامكان .

### 2 - 8 الوسائل الإحصائية :

- استخدم الباحث الوسائل الخاصة . أستعمل الباحث لمعالجة البيانات التي حصل عليها من خلال تطبيق الاختبارات على عينة بحثه الوسائل الاحصائية الاتية(الياسري - عبد المجيد- 2001) :

- 1- الوسط الحسابي
- 2- الانحراف المعياري
- 3- معامل الارتباط البسيط بيرسون
- 4- قانون (ت) للعينات المتناظرة

### 3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

#### 3 - 1 عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية للاختبارات البدنية والمهارية

جدول (4) المعالجات الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدى للاختبارات البدنية والمهارية للمجموعة

التجريبية

المتغيرات المبحوثة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	مستوى الدلالة
	س	ع ±	س	ع ±			
اختبار الدرجة بالكرة بين الشواخص لمسافة 25م ثا	14.064	2.101	11,912	0.745	4,84		معنوي
اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم من الثبات متر	32	1.732	39.102	2.074	3.746	2,26	معنوي
اختبار المناولة المرتدة على المصطبة لمدة 30ثا تكرر	22.311	2.022	28.547	2.541	4.421		معنوي

عند درجة حرية(9)ومستوى دلالة(0.05)

دللت نتائج الاختبار القبلي والبعدى لاختبار ( الدرجة بالكرة بين الشواخص لمسافة 25م ثا )المبينة في الجدول (4)على وجود فرق معنوي في المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى. ومن خلال عرض وتحليل النتائج وجود فروق معنوية في اختبار (ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم من الثبات متر) لدى المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى .ومن خلال عرض وتحليل النتائج وجود فروق معنوية في اختبار (المناولة المرتدة على المصطبة لمدة 30ثا تكرر) بين

الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. وكل قيم الاختبارات الثلاثة اعلى من قيمة ت الجدولية كما ميين بالجدول (4).

**3 - 2 عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للاختبارات البدنية والمهارية**  
جدول (5) المعالجات الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة

مستوى الدلالة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات المبحوثة
			ع ±	س	ع ±	س	
معنوي	2,26	2,748	1.941	12,965	1.982	14.094	اختبار الدرجة بالكرة بين الشواخص لمسافة 25م ثا
غير معنوي		2.011	2.188	35.214	1.985	31.81	اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم من الثبات متر
غير معنوي		1.981	1.946	25.681	1.833	23.327	اختبار المناولة المرتدة على المصطبة لمدة 30ثا تكرر

عند درجة حرية(9)ومستوى دلالة(0.05)

دلّت نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار (الدرجة بالكرة بين الشواخص لمسافة 25م ثا) المبيّنة في الجدول (5) على وجود فرق معنوي في المجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. ومن خلال عرض وتحليل النتائج لاختبار (ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم من الثبات متر) عدم وجود فروق معنوية لدى المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي. ومن خلال عرض وتحليل النتائج اختبار (المناولة المرتدة على المصطبة لمدة 30ثا تكرر) عدم وجود فروق معنوية في الاختبارين القبلي والبعدي. فنرى ان الاختبار الاول قيمت ت اعلى من ت الجدولية اما الاختبارين الاخرين فهما اقل من قيمة ت الجدولية كما موضح في الجدول (5).

**4-3 عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات البدنية والمهارية**

جدول (6) المعالجات الاحصائية الخاصة بالاختبارات البدنية والمهارية البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

الدلالة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات المبحوثة	ت
			ع ±	س	ع ±	س		
غير معنوي	2.010	1.394	0.745	11,912	1.941	12,965	اختبار الدرجة بالكرة بين الشواخص لمسافة 25م ثا	1
معنوي		2.471	2.074	39.102	2.188	35.214	اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم من الثبات متر	2
معنوي		2.940	2.541	28.547	1.946	25.681	اختبار المناولة المرتدة على المصطبة لمدة 30ثا تكرر	3

تحت درجة حرية (18) بمستوى (0,05)

دلّت نتائج الاختبارات البعدي لاختبار (الدرجة بالكرة بين الشواخص لمسافة 25م ثا) المبيّنة في جدول(6) على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث. وكما دلّت نتائج الاختبارات البعدي لاختبار (ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم من الثبات متر) كما في جدول(6) على وجود فرق ولصالح المجموعة التجريبية. كما دلّت نتائج الاختبارات البعدي لاختبار(المناولة المرتدة على المصطبة لمدة 30 ثا ) كما في جدول(6) على وجود فرق ولصالح المجموعة التجريبية.

## 4 - 2 مناقشة النتائج :

لقد بينت النتائج الاحصائية التي حصل عليها باستخدام اختبار (ت) بطريقة التصميم التجريبي للبحث في الجدولين (4-6) يوجد هناك تقدماً معنوي في النتائج الاحصائية لعينة البحث بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارين (اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم من الثبات متر) و(اختبار المناولة المرتدة على المصطبة لمدة 30 ثا تكرر) وهذا يحقق صحة الفرض الاول من البحث وكما اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى اداء اللاعبين البدني والمهاري بين الاختبارين القبلي والبعدي وهذا يحقق صحة الفرض الثاني ايضاً من البحث ويتفق الباحث بهه الدراسة مع نتائج دراسة (نيللي-1990) و(خالد - 1997) والتي بينت ان استخدام اسلوب التدريب الدائري بصورة منظمة واتباع الاسلوب العلمي في صياغة مفردات الوحدات التدريبية والتنوع في اعطاء التمارين ومراعاة الفروق الفردية لدى اللاعبين اثر تأثيراً ايجابياً في تطوير العناصر البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم. وكذلك ويعزو الباحث ايضاً سبب هذا التطور الى البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التدريب الدائري باستخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة لما فيه من مميزات وخصائص ومراعاته للأسس العلمية والتدريبية السليمة والتي تنص على "عمليات التقدم في مستوى عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية تتم نتيجة التبادل الصحيح لفترات الحمل والراحة لانهما يشكلان وحدة واحدة" (عبدالجواد-1974). وكذلك ايضاً ان التدريب الفترتي المرتفع الشدة يتميز "بزيادة مقاومة الجسم بالعمل ضد العوامل المؤدية الى التعب بتأخر ظهوره، وذلك باستغلال مصادر الطاقة العالية (ثلاثي فوسفات الانوسين وفوسفات الكرياتين) واستفادتهما وخاصتا الكروهيدرات التي تساعد على بناء مصادر الطاقة وتلك الظواهر هي جوهر التدريب الفترتي اذ ان الاقلال من التعب اثناء التدريب يمكن ان يتحول الى زيادة في درجة حمل التدريب سواء في الشدة او الحجم". (مجيد -1991). ونرى ايضاً ان التفوق الحاصل ولصالح المجموعة التجريبية هو ان الاسلوب الصحيح في التدرج بدرجة الحمل التدريبي من حيث الثبيت والزيادة واستخدام الاسس العلمية الصحيحة في توزيع الحمل ودرجاته وكذلك التدريب المتكرر على تنمية وتطوير العناصر البدنية والمهارية واعادتها بشكل سليم اثناء الاداء وايضاً استخدام تمارين قريبة للمنافسة. وفي اختبار (اختبار الدرجة بالكرة بين الشواخص لمسافة 25م ثا) نرى عدم وجود فرق بين المجموعة التجريبية والضابطة يعود الى استخدام مدرب الضابطة تدريبات طورت هذه الصفة وكانت نتائجها جيدة في هذا الاختبار.

## 4-الخاتمة:

لاستخدام التدريب الدائري بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة اثر ايجابي على الصفات البدنية والمهارية (تحمل الاداء وقوة الاداء وسرعة الاداء)، هناك فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في اختبارات الصفات البدنية والمهارية ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي ما عدا (اختبار الدرجة).

## المصادر

- احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك: القياس في المجال الرياضي. ط3. دار المعارف. القاهرة. 1984.
- ثامر محسن واخرون: الاختبار والتحليل بكرة القدم. مطبعة جامعة الموصل. 1991.
- ثامر محسن وواتق ناجي: التدريب الرياضي. مطبعة التعليم العالي. جامعة الموصل. 1989.
- خالد عبدالجليل ابو فخيذة: اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مستوى الاداء للاعبين كرة القدم الناشئين، رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية الجامعة الاردنية، عمان. 1997.
- ريسان خريبط مجيد: التحليل البايوكيميائي والفلسفي في التدريب الرياضي. مطبعة الحكمة. جامعة البصرة. 1991.
- سيد عبد الجواد: اثر استخدام نظام التدريب الدائري كطريقة منهجية في درس التربية الرياضية. رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية للبنين الاسكندرية. 1974.
- قاسم المنذلاوي(واخرون): الاختبارات والقياس والتقييم في التربية الرياضية، الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1989.
- قاسم حسن حسين وعبدعلي نصيف: علم التدريب الرياضي. دار الكتب للطباعة والنشر. جامعة الموصل. 1980.
- كاظم عبد شحتوت الربيعي وموفق المولى: الأعداد البدني بكرة القدم. مطبعة بيت الحكمة. جامعة بغداد. 1988.

كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها. دار الفكر العربي. القاهرة. 1978.  
محمد جاسم الياسري ، مروان عبد المجيد :الاساليب الاحصائية في مجالات البحوث التربوية ، ط1 ، مؤسسة  
الوراق للنشر ، 2001 .

محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط2، دار المعارف ، القاهرة، 1992.  
نبيلي رمزي فهيم :اثر تنمية عناصر اللياقة البدنية باستخدام التدريب الدائري على تحسين المستوى المهاري لناشئي  
كرة القدم. مجلة علوم وفنون الرياضة. المجلد الثاني .العدد الثاني .القاهرة. 1990.

### الملاحق

#### ملحق رقم (1)

استمارة استطلاع آراء الخبراء والمتخصصين في لعبة كرة القدم  
السيد ..... المحترم

السلام عليكم

يروم الباحث أجزاء البحث الموسوم بـ((اثر استخدام اسلوب التدريب الدائري بطريقة التدريب الفترى المرتفع  
الشدة في مستوى الاداء البدني والمهاري للاعبى المدرسة الكروي في الديوانية لفئة الناشئين للموسم 2015-2016  
( ( ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص لذا يرجى تأشير اهم الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة والتي تقيس  
(سرعة الاداء وقوة الاداء وتحمل الاداء) للاعبى كرة القدم فئة الناشئين والاهمية النسبية لكل مكون .  
\* ملاحظة :- التأشير بعلامة ( √ ) على درجة المؤشر التي ترونها مناسبة .  
\* يمكن إضافة أي مؤشر ترونها مناسبة .  
\* يرجى إعطاء الدرجة حسب الأهمية علما بان أعلى درجة هي ( 5 ) درجات .

شاكرين تعاونكم معنا

الدرجة حسب الأهمية النسبية					الاختبارات البدنية والمهارية	ت	هدف الاختبار
5	4	3	2	1			
					اختبار المناولة المرتدة على مسطبة لمدة (30) ثانية تكرر	1	تحمل
					اختبار ضرب الكرة بالراس والقدم لمدة دقيقة تكرر	2	اداء
					اختبار ضرب الكرة بالقدم لأبعد مسافة متر	3	قوة
					اختبار تنفيذ الرمية الجانبية من الحركة باليدين لأبعد مسافة متر	4	اداء
					اختبار الدرجة بالكرة بين (10) شاخص لمسافة (25) متر ذهابا بالثانية	5	سرعة اداء
					اختبار الدرجة بالكرة لمسافة (25) متر بالثانية	6	

الباحث



ملحق رقم (2)

استمارة استطلاع آراء الخبراء والمتخصصين في لعبة كرة القدم  
السيد ..... المحترم  
السلام عليكم

يروم الباحث إجراء البحث الموسوم بـ((اثر استخدام اسلوب التدريب الدائري بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة في مستوى الاداء البدني والمهاري للاعبين المدرسة الكروي في الديوانية لفئة الناشئين للموسم 2015-2016)) ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص لذا يرجى تعاونكم معنا في بيان مدى صلاحية الوحدات التدريبية الدائرية في تنمية وتطوير بعض العناصر البدنية والمهارية بكرة القدم مع مراعاة ما يأتي:

- 1- معدل زمن الوحدات التدريبية والبالغ (90) دقيقة تقريبا.
- 2- فترات الراحة بين المحطات والبالغ (120-140) ثانية تقريبا.
- 3- فترات الراحة بين المجموعات والبالغ (3-5) دقيقة تقريبا.
- 4- زمن اداء كل محطة هو (30) ثانية وتكرار الاداء فيها يبلغ (4-6) تكرار.
- 5- عدد التمرينات في الدائرة الواحدة يبلغ (8-14) محطة.
- 6- شدد التمرينات يبلغ (70-80%) من الشدة القصوى لمقدرة للاعب .

\* يمكن إضافة أي مؤشر تروونه مناسباً .

الباحث

ملحق (3)

أسماء الخبراء الذين اطلعوا على المنهج التدريبي

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص الدقيق	مكان العمل
1	د. احمد عبد الامير حمزة	أستاذ	تدريب كرة قدم	كلية التربية الرياضية جامعة بابل
2	د. كاظم عبد الربيعي	أستاذ مساعد	تدريب كرة قدم	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد

تموج لوجدة تدرسية من الأسبوع التاسع  
الهدف من الوحدة: سرعة اداء - متاولات  
المك: ملعب المدرسة الكروية في الدوراتية

تموج لوجدة تدرسية  
مطلق ( ٤ )

زمن الوحدة: ٩٠ دقيقة  
الوقت بدء: ٣٠:٣٠ عصرا  
شدة الوحدة: ٦٥%

الراغبين المجاميع	المجاميع	التكرات	زمن الراحة	زمن التكرار	التمرين	الزمن بالدقائق	أقسام الوحدة التدريبية
					الاصطفاف والحضور - تسجيل الغياب - توضيح هدف الوحدة التدريبية - تهيئة الاموات	٥٥	الاجامعي
					الهورنة الخفيفة مع تمارين توافقية للجسم تمارين تمطية واستطانية للمجاميع العضلية	٥٥	الاجامعي العام
				٥٥	اطلاقات سريعة وقصيرة لمسافة ٢٠ م الركض السريع للخلف ثم الدوران للأمام	١٠	الاجامعي الخاص
				١٥	الهورنة لمسافة ثم القفز		
				١٥	الهورنة بضرب الورك		
				١٥	تمارين محرجة بأنواع مختلفة		
١,٣٠	٤	١٥ دقيقة		٣٠	وقوف مسك الكرة باليدين وربها عاليا ثم القفز لضربها بالراس للأمام	١٠	القسم الرئيسي
١	٣	١٥ دقيقة		٥٥	المنافاة على المصطبة من مسافة خمس متر		
١,٣٠	٣	١٥ دقيقة		٣٠	وقوف تثبيت كرة طبية زينة (١) كدم على الأرض بين القدمين والقفز عاليا مع دفع الكرة اماما عاليا		
١	٤	٥٥		١٥	محرجة بالكرة بين ١٠ شواخص ٢ م بين كل شواخص ذهاب واياب بكتا القدمين		
١	٥	٣٠		٣٠	تمرين الجري السريع ١٠ م ثم المحرجة بالكرة ١٠ م ثم المحرجة بين ١٠ شواخص ٢ م بين كل شواخص ثم التمرير الى نقطة البداية		
١	٤	١		١	تمارين منافاة قصيرة والرجوع الى الخلف كل مجموعة ٥ لاعبين		
١	٤	٣٠		٥٥	تمرين المنافاة القصير وتبديل المجموعة ثلاث مجاميع واللاعب المشقي يدخل مجموعة		
١,٣٠	٣	١		٣٠	من وضع الاستلقاء على الظهر رفع الجذع والساقين عاليا (شواضيل بطن)		
٣	٣	٣٠		٣٠	تمرين نطح الكرة الممسوكة بيد الزميل لأعلى والامام مستوى الراس		
				١٠	لعب في مساحات صغيرة ضد ه التأكيد على المنازلات القصيرة		
					الهورنة الخفيفة مع التنفس العميق	١٠	الجزء الختامي
					المشي بخطوات		
					الوقوف قفزات خفيفة على البقعة		
					الجلوس الطويل - تمارين مرونة خفيفة واسترخاء		

ملاحظة: الوقت يتقصص او يزيد ه دقائق