

التدريب الفتري المرتفع الشدة بالأسلوب التدريب الدائري
وأثره في مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم للناشئين
م.د. عقيل يحيى الأعرجي

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

شهدت كرة القدم في العقد الأخير من هذا القرن تطورات عديدة شملت متطلباتها البدنية والمهارية والخططية والنفسية ، إذ تعددت طرق اللعب وازدادت واجبات اللاعبين التي تتطلب جهودا كبيرة في سرعة الأداء والتحرك المستمر طوال زمن المباراة وبكفاءة عالية ، لذلك يعتبر التخطيط الرياضي وسيلة ضرورية فعالة لضمان التقدم الدائم بالمستوى الرياضي ، بحيث يحتوي بجانب الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه على كل العوامل التي يتأسس عليها تحقيق هذا الهدف" (١٣ : ٣٠٩) ، إذ يعتبر الخبراء والمدرّبون إن حمل التدريب بأنواعه المختلفة من حيث الشدة والحجم والكثافة هو حجر الزاوية في بناء الحالة التدريبية للاعب ، الأمر الذي يحتاج إلى استخدام أسلوب مقنن يعتمد على الأسس العلمية عند برمجة التدريب ليكون متناسبا مع قدرة الأجهزة الحيوية على الأداء الحركي المطلوب بكرة القدم ، ومن هذه الأساليب التدريبية هو أسلوب التدريب الدائري الذي أصبح واحدا من الأساليب العلمية المتبعة في تطوير قابليات لاعبي كرة القدم "إذ إن من المميزات التي يتصف بها التدريب الدائري هو انه قادر على تطوير عناصر اللعبة كافة خلال الفعاليات الهادفة التي تحتويها المحطات التدريبية الدائرية المختلفة" (٥:٤٦) ، وفي هذا الصدد يذكر كل من (كمال ومحمد ، ١٩٧٨) " إن طريقة التدريب الدائري هي ليست طريقة مستقلة عن طرائق التدريب الرياضي ، بل هي إحدى الطرائق التدريبية التي تشكل وتنظم بوضع تمرينات معينة باستخدام أسس التدريب الفتري أو التكراري أو المستمر" (١٥:١٤) ، ومن هنا تكمن أهمية البحث والحاجة اليه في دراسة التدريب الفتري المرتفع الشدة بالأسلوب التدريب الدائري وأثره في مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم للناشئين.

٢-١ مشكلة البحث

إن التدريب الدائري عبارة عن أسلوب أو نظام له أصوله النظرية والعلمية وشروطه ومجالاته ، فهو أسلوب عمل أو طريقة تنظيمية يعتمد في مجالاته على طرق التدريب المختلفة (المستمر ، الفتري ، التكراري) (٢٣:٤) والتي من خلالها يتمكن المدرب من تدريب اللاعبين على عناصر اللعبة المختلفة ، ومن خلال خبرة الباحث الميدانية في مجال تدريس وتدريب اللعبة لعدة سنوات ومتابعته المستمرة لأغلب تدريبات الفرق الرياضية المحلية لاحظ إن هناك تفاوتاً في مفهوم العديد من المدرّبين حول جدوى استخدام أسلوب التدريب الفتري المرتفع الشدة بالأسلوب التدريب الدائري وأثره في مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم للناشئين، فضلا عن التعامل مع تدريب الناشئين لا يزال يعتمد على استخدام الطرائق التقليدية وافتقار أكثر الوحدات

التدريبية لأسلوب التدريب الدائري مع نقص ملحوظ في برمجة وتقنين الحمل التدريبي من حيث تنمية وتطوير الصفات البدنية أو المهارات الحركية بكرة القدم ، مما دعت الحاجة إلى البحث عن أساليب علمية حديثة في مجال تدريب لاعبي كرة القدم ، من هنا برزت مشكلة البحث في محاولة تجريب التدريب الفتري المرتفع الشدة بالأسلوب التدريب الدائري وأثره في مستوى الأداء المهاري للاعبي كرة القدم للناشئين من اجل توظيف نتائج البحث في خدمة العملية التدريبية بكرة القدم والارتقاء بمستوى أداء اللاعبين نحو الأفضل.

٣-١ هدفا البحث:-

- ١- الكشف عن اثر برنامج تدريبي مقترح للتدريب الفتري المرتفع الشدة بالأسلوب التدريب الدائري وأثره في مستوى الأداء المهاري للاعبي كرة القدم للناشئين.
- ٢- الكشف عن الفروق في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث في مستوى الاداء المهاري بكرة القدم

٤-١ فرضيتا البحث

- ١- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح للتدريب الفتري المرتفع الشدة بأسلوب التدريب الدائري ايجابيا في بعض الصفات المهارية بكرة القدم.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث في مستوى الاداء المهاري بكرة القدم.

٥-١ مجالات البحث

- ١- المجال البشري: لاعبو ناشئة محافظة النجف الاشرف بكرة القدم بعمر (١٣-١٥) سنة .
- ٢- المجال الزمني: الفترة من ٢٠٠٨/٧/٢ ولغاية ٢٠٠٨/٨/٢٩ م.
- ٣- المجال المكاني: ملعب الادارة المحلية (الملعب الخارجي) في النجف الاشرف.

٢ – الإطار النظري والدراسات السابقة

١-٢ الإطار النظري

١-١-٢ مفهوم التدريب الدائري:

وهو أسلوب تنظيمي لطرق التدريب المعروفة (المستمر، الفتري، التكراري) يستخدم طرق تقنين الحمل المعمول بها في التدريب الرياضي من حيث الشدة والكثافة والجم وفترات الراحة البيئية (١٦: ٢٣)، ونفهم من التدريب الدائري على أنه فكرة تدريبية تعتمد في الأساس على مجموعة متنوعة من التمارين تؤدي إما بواسطة الأدوات أو بدونها ويعتمد هذا النوع من التدريب على التكرار وشدة الحافز ومدته، وزمن الأداء، ومقدار الحمل التدريبي (٩١: ١٤)، لذا فإن طريقة التدريب الدائري هي ليست طريقة مستقلة عن طرائق التدريب الرياضي، بل هي إحدى الطرائق التدريبية التي تشكل وتنظم بوضع تمرينات معينة باستخدام أسس التدريب الفتري أو التكراري أو المستمر، (١٤: ١٥)، والتدريب الدائري عبارة عن عدد من التمرينات ذات أهداف محددة، يراعى في تصميمها وتقنينها وتحديد أعمالها مبدأ الفروق الفردية بين اللاعبين بما يتلاءم ومستوياتهم وقدراتهم مع إمكانية الارتفاع بدرجة الحمل تدريجياً وإعطاء المجال للتركيز على صفات بدنية ومهارية محددة لتثبيتها، إذ يمكن تطبيق التمرين في المحطة الواحدة بطريقتين هما :-

١. أداء التمرين حسب وقت محدد .

٢. أداء التمرين لعدد معين من التكرارات. (٢٨: ١٦)

٢-١-٢ طرائق التدريب البدني

١. الفتري - وذلك بتكرار الفعالية لزمن محدد كدقيقة واحدة مثلاً .

٢. التكراري - وذلك بتكرار الفعالية لعدد معين من المرات كضرب الكرة بالرأس مثلاً

٣. المستمر - وذلك بالاستمرار بأداء الفعالية لحين الانتهاء منها، كركض ٣٠٠ م، والدرجة من بين

الشواخص ثم التهديف .

٤. التدريب الدائري بدون أجهزة .

٥. التدريب الدائري باستعمال الأجهزة والأدوات كالإثقال، والكرات الطبية، والشواخص، والحبال

والموانع .

٦. الفردي والزوجي وعلى شكل مجموعات (٥: ٢٥) .

٢-١-٢ طريقة التدريب الفتري

تتميز هذه الطريقة من التدريب بوجود فترات راحة بين كل تمرين وآخر وبين كل مجموعة وأخرى، ويجب أن تكون فترة الراحة ايجابية من جهة ومناسبة للشدة من جهة أخرى، وتكون الشدة من ٦٠% - ٨٠% من الشدة

القصوى، وفترات الراحة من ٣-٦ دقائق، أما عدد مرات الفترات فتكون من ٤-٨ مرات، وتستخدم هذه الطريقة في نهاية فترة الإعداد العام وفي فترة المنافسات، وتقسم طريقة التدريب الفتري إلي نوعين هما

١. التدريب الفتري المنخفض الشدة :- وتتميز هذه الطريقة بتحديد فترة الراحة المناسبة بين كل تمرين وآخر وتكون بحدود ٤٥-٩٠ ثانية بالنسبة للمتقدمين والتي عندها يهبط نبض اللاعب إلى ١٢٥-١٣٠ نبضة في الدقيقة، أما بالنسبة للناشئين فتكون الراحة بحدود ٦٠-١٢٠ ثانية والتي عندها يهبط النبض إلى ١١٠-١٢٠ نبضة في الدقيقة، وتكون فترة الراحة بين مجموعة وأخرى بين ٣-٥ دقائق، وتكون شدة التمرين من ٦٠-٧٠ % من الشدة القصوى لقدرة اللاعب والتكرار من ٥-٨ مرات في كل تمرين .

٢. التدريب الفتري المرتفع الشدة : وتتميز هذه الطريقة بوجود فترات راحة أطول من الطريقة السابقة حيث تصل إلى ٩٠-١٨٠ ثانية للمتقدمين ويهبط النبض بعدها إلى ١٢٠-١٣٠ نبضة في الدقيقة أما بالنسبة للناشئين فتكون فترة الراحة من ١٢٠-١٤٠ ثانية ويصل النبض بعدها إلى ١١٠-١٢٠ نبضة في الدقيقة أما شدة التمرين فتكون من ٧٠-٨٠ % من الشدة القصوى لقدرة اللاعب والتكرار من ٤-٦ مرات (٨:٣٤)

٢-٢ الدراسات السابقة

٢-٢-١ دراسة نيللي رمزي فهم (١٩٩٠)

(اثر تنمية عناصر اللياقة البدنية باستخدام أسلوب التدريب الدائري على تحسين المستوى المهاري لناشئة كرة القدم)

- هدفت الدراسة في الكشف عن اثر تنمية عناصر اللياقة البدنية باستخدام أسلوب التدريب الدائري على تحسين المستوى المهاري لناشئة كرة القدم فضلا عن الكشف عن الفرق بين مجموعتي البحث في المستوى المهاري لعينة البحث وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (٨٠) ناشئا في الأردن تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين (تجريبية وضابطة) وقد استخدم المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث وقد أشارت نتائج الدراسة إلى ما يأتي

١. وجود فروق ذات دلالة معنوية لمصلحة المجموعة التجريبية بحيث أدى التدريب الدائري إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية .

٢. تنمية عناصر اللياقة البدنية أدى إلى ارتفاع بالمستوى المهاري لدى المجموعة التجريبية (١٨:٢٩٧)
٢-٢-٢ دراسة خالد عبد الجليل أبو فخيدة (١٩٩٧)

"اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مستوى الأداء لدى لاعب كرة القدم الناشئين"

-هدفت الدراسة إلى التعرف على اثر برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب الدائري بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة في رفع مستوى الأداء البدني والمهارة لدى أفراد مجموعة الزمن وأفراد مجموعة التكرار وتكونت عينة الدراسة من (٢٥) ناشئاً بعمر (١٣-١٥) سنة في المدرسة الانكليزية الحديثة في الأردن تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين (تجريبية وضابطة) طبقت المجموعة الأولى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الزمن وطبقت المجموعة الثانية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التكرار وقد أشارت الدراسة إلى ما يأتي

١. استخدام البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التدريب الدائري بطريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة لها اثر ايجابي في رفع مستوى الأداء البدني والمهاري لدى أفراد المجموعة الأولى (مجموعة الزمن) ولدى أفراد المجموعة الثانية (مجموعة التكرار) (١٢:٦) .
- ٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث:-

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث.

٢-٣ مجتمع البحث :-

تكون مجتمع البحث من لاعبي ناشئة محافظة النجف الاشرف بكرة القدم والبالغ عددهم (٥٥) لاعبا باعمار (١٣-١٥) سنة .

٣-٣ عينة البحث :-

اشتملت عينة البحث على (٤٥) لاعبا من الناشئين تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع البحث للموسم الكروي ٢٠٠٨-٢٠٠٩ وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وبمعدل (١٨) لاعبا لكل مجموعة بعد إن استبعد الباحث (٩) لاعبين من مجتمع البحث لغرض تجانسها وهم:

١. اللاعبين المصابون وعددهم (٤)

٢. اللاعبين الغائبون عن أداء اختبارات القبلية وعددهم (٥)

وبهذا بلغ عدد أفراد عينة البحث (٣٦) لاعبا وبنسبة (٧٢%) من المجتمع الاصلي

٣-٤ تكافؤ مجموعي البحث :-

تمت عملية تكافؤ بين مجموعتي البحث لضبط متغيرات الآتية :

٣-٤-١ العمر الزمني مقاسا بالسنة .

٣-٤-٢ الوزن مقاسا بالكيلو غرام .

٣-٤-٣ الطول مقاسا بالسنتيمتر .

٣-٤-٤ العمر التدريبي بالسنة .

٣-٤-٥ الصفات المهارية الخاصة.

والجدولين المرقمين (١,٢) يوضحان نتائج عملية التكافؤ بين المجموعتين

الجدول (١)

"يوضح المعالم الإحصائية لمجموعتي البحث في متغيرات العمر والطول والوزن والعمر التدريبي لعينة البحث"

قيمة "ت" المحسوبة*	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالم الإحصائية المتغيرات
	ع [±]	س ⁻	ع [±]	س ⁻	
٠,٧٣٨	٠,٥٣٨	١٣,٨٤	٠,٦٤٥	١٣,٦٧	العمر الزمن /سنة
٠,٦٨٥	٣,٨٥٧	٤١,١٠	٣,٥٨٤	٤٢	الوزن /كيلو غرام
٠,٦٩٤	٤,٧٤٢	١٥٤,٥	٣,٢١٠	١٥٢,٥٢	طول /سم
١,٣٦٢	١,٠٨	٢,٥٨	١,٤٣	٣,٣٦	العمر التدريبي /سنة

*قيمة ت الجدولية عند نسبة الخطأ $\geq ٠,٠٥$ وأمام درجة حرية (٣٤) = ٢,٠٣

الجدول (٢)

"يوضح المعالم الإحصائية لمجموعتي البحث في الاختبارات القبلية في متغيرات الصفات البدنية والمهارية الخاصة لعينة البحث"

قيمة "ت" المحسوبة*	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالم الإحصائية المتغيرات
	ع [±]	س ⁻	ع [±]	س ⁻	
٠,٠٧٤	٠,٥٧٢	٩,٢٢	٠,٥١٨	٩,١٨	اختبار الدرجة بالكرة بين الشواخص لمسافة (٢٥) م (ثانية)

٠.١٣٥	٢.٣٣٧	٢٣.٦	٢.٢٦١	٢٤.١٥	اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم من الثبات (متر)
٠.١٤٦	٢.٤٢٥	٢٥.٢	٢.١٦٥	٢.٥١٢	اختبار المناولة المرتدة على المسطبة لمدة (٣٠) ثانية (تكرار)

*قيمة ت الجدولية عند نسبة الخطأ ≥ 0.05 وإمام درجة حرية (٣٤) = ٢,٠٣

يتضح من الجدولين (١,٢) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في متغيرات العمر والطول والوزن والعمر التدريبي وبعض الصفات مهارية الخاصة بكرة القدم، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين بتلك المتغيرات .

٣-٥ التصميم التجريبي

تم الاعتماد على التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعة الضابطة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي)، (١:١١٢)، ويمكن تمثيل التصميم على الشكل الآتي :-

المجموعة التجريبية (خ ١ ج)	المتغير المستقل	(خ ٢ ج) .
المجموعة الضابطة (خ ١ ض)	-----	(خ ٢ ض)

الشكل (١)

التصميم التجريبي للبحث

وتمثل الرموز ما يأتي:

خ١ج= الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية.

خ٢ج= الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

خ١ض= الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة.

خ٢ض= الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة.

المتغير المستقل= البرنامج التدريبي المقترح.

اذ تم الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة ومن ثم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية فقط، واما المجموعة الضابطة فقد تم تطبيق البرنامج الخاص بالفريق، وبعد الانتهاء من الفترة المحددة للبرنامج تم الاختبار البعدي لكلا المجموعتين بنفس شروط وضوابط الاختبار القبلي.

٣-٦ وسائل جمع البيانات :

١. المصادر والمراجع العربية .

٢. استمارة استبيان

٣. الاختبار والقياس .

عمد الباحث إلى تصميم استمارة استبيان الملحق (١) ،تتضمن عدد من الاختبارات المهارية الخاصة بكرة القدم والتي تقيس (تحمل الأداء وقوة الأداء وسرعة الأداء) للاعبين كرة القدم ،وعرضها على مجموعة من المختصين* في مجال كرة القدم والتدريب الرياضي بهدف تحديد أهم الاختبارات البدنية -المهارية الخاصة ،وبعد جمع البيانات وتفريغها ،استخلص الباحث أهمها من جهة نظر المختصين وبنسبة اتفاق تزيد عن (٨٥%) والملائمة لفئة الناشئين وهي على التوالي :-

١. سرعة الأداء :- وتم قياسها باختبار الدرجة بالكرة بين (١١) شاخصاً لمسافة (٢٥) متراً (٢:٤٨٣)

٢. قوة الأداء :- وتم قياسها باختبار ضرب الكرة بالقدم من الثبات لأبعد مسافة (٤:١٥١).

٣. تحمل الأداء :- وتم قياسه باختبار المناولة المرتدة على المسطبة لمدة (٣٠) ثانية .(٤:١٦٠)

٣-٧ المعاملات العلمية للاختبارات المهارية .

٣-٧-١ ثبات الاختبارات

استخدم الباحث أسلوب تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه لإيجاد معامل الثبات على عينة مؤلفة من (١٠) لاعبين من غير عينة البحث الأساسية ،وكان الفاصل الزمني بين التطبيق الأول والثاني أسبوع واحد فقط وذلك للفترة من ٢٠ - ٢٨/٦/٢٠٠٨ ،تم إيجاد معامل الثبات بين درجات الاختبارين باستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون .

٣-٧-٢ صدق الاختبارات

استخدم الباحث صدق المحتوى (المضمون) ،وذلك بعرض الاختبارات على مجموعة من المختصين (*) في مجال كرة القدم والتدريب الرياضي ،فضلاً على إيجاد الصدق الذاتي للاختبارات بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبارات.

* أ.د. لؤي غانم الصميدعي / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل / اختصاص كرة قدم.

- أ.د. محمد خضير اسمر / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل / اختصاص كرة قدم.

- أ.م.د. فداء أكرم / كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين / اختصاص كرة قدم.

- أ.م.د. محمد ناجي أبو غنيم / كلية التربية للبنات / قسم التربية الرياضية / جامعة الكوفة / اختصاص علم التدريب

- أ.م.د. محمد جاسم الخالدي / كلية التربية للبنات / قسم التربية الرياضية / جامعة الكوفة / اختصاص علم التدريب

* الخبراء أنفسهم الوارد ذكرهم سابقاً.

بما إن تعليمات وشروط الاختبارات واضحة للقائمين على التسجيل من المحكمين، وربما أنه لا يوجد اختلاف حول طريقة التقييم والتسجيل، فإن ذلك يعني وجود درجة عالية من الموضوعية للاختبارات كافة .

الجدول (٣)

"يوضح معاملات الصدق والثبات لاختبارات البدنية -المهارية الخاصة لعينة البحث"

الصدق الذاتي	الثبات	الأسس العلمية
		الاختبارات
٠.٩٧١	٠.٩٤٢	اختبار الدرجة بالكرة بين ١١ شاخصاً لمسافة (٢٥) م (ثانية)
٠.٩٤٣	٠.٨٨٩	اختبار ضرب الكرة من الثبات بالأقدام لأبعد مسافة (متر)
٠.٩٦٨	٠.٩٣٧	اختبار المناولة المرتدة على المسطبة لمدة (٣٠) ثانية (تكرار)

٣-٨ تنفيذ الاختبارات القبلية

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة بعد إجراء التجربة الاستطلاعية والتحقق من صدق وثبات وموضوعية الاختبارات، وذلك يوم الأربعاء الموافق ٢٠٠٨/٧/٢ .

٣-٩ البرنامج التدريبي المقترح

من خلال الدراسات النظرية والمراجع العلمية (١٦:١٩٨٤)، (٥:١٩٨٩)، (١١:١٩٩٩)، (١٧:٢٤٣) (١٠:١٠٠) ، تم وضع برنامج تدريبي بأسلوب التدريب الدائري بطريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة لتنمية وتطوير مستوى الأداء المهاري بكرة القدم، ينسجم مع الخصائص العمرية لفئة الناشئين بعمر (١٣-١٥) سنة، وتم عرضه على مجموعة من المختصين* في مجال كرة القدم والتدريب الرياضي بصورة استمارة استبيان الملحق (٢)، للاستفادة من آرائهم وتوجيهاتهم العلمية بشأن تعديل أو إضافة أو حذف بعد الوحدات التدريبية الدائرية، وقد حصل البرنامج على موافقة المختصين(*) وبنسبة اتفاق (٨٧%)، إذ قام الباحث قبل الشروع بتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح بإجراء اختبار القيمة القصوى بقدرات اللاعبين فضلاً عن عدد مرات التكرار من أجل

* الخبراء أنفسهم الوارد ذكرهم سابقاً.

العمل بـ (½ إلى ¾) القيمة القصوى والتكرار ،أو بتدريب اللاعبين لمدة (٣٠) ثانية وفترة راحة بين المحطات (١٢٠-١٤٠) ثانية (٣٦:٨) .

١٠-٣ الخطة الزمنية للبرنامج التدريبي

تضمن البرنامج التدريبي المقترح (١٨) وحدة تدريبية بطريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة بأسلوب التدريب الدائري، وقد استغرق تنفيذ البرنامج شهر ونصف، وزعت خلاله الوحدات التدريبية بواقع (٣) وحدات في كل أسبوع ، وكان زمن الوحدة التدريبية الواحدة (٩٠) دقيقة تتضمن (الإحماء، والقسم الرئيسي، والتهنئة) إذ قام مدرب الفريق ومساعدته* بتنفيذ البرنامج التدريبي للفترة من ٢٠٠٨/٧/١٣ ولغاية ٢٠٠٨/٨/٢٩ .

١١-٣ تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح

١. الاهتمام بالإحماء العام والخاص قبل البدء بتطبيق الوحدة التدريبية الدائرية.

٢. طبقت المجموعة التجريبية البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة و بأسلوب التدريب الدائري، إذ ينتقل اللاعبون من محطة إلى أخرى بشكل فردي أو زوجي وباستخدام الأدوات أو بدونها لأداء التمرينات البدنية والمهارية الخاصة.

٣. طبقت المجموعة الضابطة البرنامج التقليدي دون استخدام التدريب الدائري والمقرر من قبل مدرب الفريق ومساعدته.

٤. مراعاة التدرج في زيادة الحمل التدريبي .

٥. أستخدم طريقة التدريب الفكري نظرا لتطابقها مع موقف اللعب.

٦. أعتمد أسلوب ضبط درجة الحمل وهي الملاحظة الخارجية والمظاهر العامة كعامل أساسي لتحديد فترات الراحة البينية أثناء الوحدة التدريبية الواحدة.

٧. استخدام التمرينات الختامية لتهنئة الجسم والعودة إلى الوضع الطبيعي.

١٢-٣ تنفيذ الاختبارات البعدية

قام الباحث بتنفيذ الاختبارات البدنية والمهارية البعدية على عينة البحث الأساسية يوم السبت الموافق ٢٠٠٨/٨/٢٤ وذلك بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي على وفق أسلوب التدريب الدائري بطريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة باستخدام الأدوات وبدونها من قبل فريق العمل (*) إذ تم مراعاة كافة الإجراءات والشروط

* كاظم مالك رهيف /مدرب منتخب ناشئة محافظة النجف بكرة القدم

-باسم محمد كاظم /مساعد مدرب منتخب ناشئة محافظة النجف بكرة القدم

* م.م علي مهدي حسن ، كلية التربية للبنات ، جامعة الكوفة ، اختصاص كرة قدم.

السيد كاظم مالك رهيف ، مدرب منتخب ناشئة محافظة النجف .

التي اتخذت عند تنفيذ الاختبارات القبلية وتم تسجيل النتائج في استمارات خاصة طبقاً للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار.

٣-١٣ الوسائل الإحصائية

- ١- الوسط الحسابي.
- ٢- الانحراف المعياري
- ٣- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
- ٤- معامل الجذر التربيعي.
- ٥- اختبار (ت) للعينات المستقلة المتساوية.
- ٦- اختبار (ت) للعينات المترابطة المتساوية (١٩ : ١٠١-٢٧٩)

٤- عرض ومناقشة النتائج
٤- ١ عرض النتائج :

الجدول (٤)

يوضح المعالم الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية الخاصة

ت	المعالم الإحصائية الاختبارات	القبلي		البعدي		قيمة (ت) المحسوبة*
		س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]	
١	الدرجة بالكرة بين الشواخص لمسافة ٢٥م (ثانية)	٩.١٨	٠.٥١٨	٨.٦٣	٠.٥٦	٣.١٤٥
٢	ضرب الكرة بالقدم لأبعد مسافة من الثبات (متر)	٢٤.١٥	٢.٢٦	٢٦.٥٢	٣.٣٥	٣.٧٥٨
٣	المنافسة المرتدة على المسطبة لمدة (٣٠) ثانية (تكرار)	٢٥.١٢	٢.١٦	٢٧.٣٥	٢.٣٤	٤.٤٣٥

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq 0,05$ ودرجة حرية (١٧) قيمة "ت" الجدولية = ٢,١١

يتضح من الجدول (٤) إن قيمة "ت" المحسوبة في جميع الاختبارات المهارية بلغت على التوالي (٣,١٤٥, ٣,٧٥٨, ٤,٤٣٥) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند نسبة خطأ $\geq 0,05$ ودرجة حرية (١٧)

وبالغة (٢,١١) ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية، إذن وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

الجدول (٥)

يوضح المعالم الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية الخاصة

ت	المعالم الإحصائية الاختبارات	القبلي		البعدي		قيمة (ت) المحسوبة *
		- س	± ع	- س	± ع	
١	الدرجة بالكرة بين الشواخص لمسافة ٢٥ م (ثانية)	٩.٢٢	٠.٥٧	٩.١٥	٠.٣٨	٠.٣٦٢
٢	ضرب الكرة بالقدم لأبعد مسافة من الثبات (متر)	٢٣.٦	٢.٣٣	٢٤.٦ _٧	٢.٦٣	٠.٢٣٥
٣	المنافسة المرتدة على المسطبة لمدة (٣٠) ثانية تكرار	٢٥.٢	٢.٤٢ _٥	٢٥.٦ _٥	٢.٤٦	٠.٦٧٢

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq ٠,٠٥$ ودرجة حرية (١٧) قيمة "ت" الجدولية = ٢,١١

يتضح من الجدول (٥) إن قيمة "ت" المحسوبة في جميع الاختبارات المهارية بلغت على التوالي (٠,٣٦٢, ٠,٢٣٥, ٠,٦٧٢) وهي اصغر من قيمة "ت" الجدولية عند نسبة خطأ $\geq ٠,٠٥$ ودرجة حرية (١٧) وبالغة (٢,١١)، ولما كانت القيمة المحسوبة اصغر من القيمة الجدولية، إذن لا يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

الجدول (٦)

يوضح المعالم الإحصائية لمجموعتي البحث في الاختبارات البعدية في الاختبارات المهارية الخاصة لعينة البحث

ت	المعالم الإحصائية الاختبارات	التجريبية		الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة *
		- س	± ع	- س	± ع	
١	الدرجة بالكرة بين الشواخص لمسافة ٢٥ م (ثانية)	٨.٦٣	٠.٥٦	٩.١٥	٠.٣٨	٣.٣٦٢
٢	ضرب الكرة بالقدم لأبعد مسافة من الثبات (متر)	٢٦.٥٢	٣.٣٥	٢٤.٦٧	٢.٦٣	٣.٨٧٤
٣	المنافسة المرتدة على المسطبة لمدة (٣٠) ثانية (تكرار)	٢٧.٣٥	٢.٣٤	٢٥.٦٥	٢.٤٦	٣.٢٤٣

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq ٠,٠٥$ ودرجة حرية (٣٤) قيمة "ت" الجدولية = ٢.٠٣

-يتضح من الجدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث في جميع الاختبارات المهارية البعدية ولصالح المجموعة التجريبية لكون قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند نسبة خطأ $\geq 0,05$ ودرجة حرية (٣٤) قيمة "ت" الجدولية = ٢٠٠٣ .

٢-٤ مناقشة النتائج

لقد أظهرت نتائج البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها باستخدام اختبار (ت) وحسب التصميم التجريبي للبحث في الجدولين المرقمين (٦،٤) إن هناك تقدماً معنوياً في نتائج عينة البحث بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث ، وهذا يحقق صحة الفرض الأول من البحث ، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أداء اللاعبين المهاري بين الاختبارين القبلي والبعدى ولمصلحة الاختبار البعدى ، وهذا يحقق صحة الفرض الثاني من البحث، وتتفق هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من (نبيلي، ١٩٩٠) و (خالد، ١٩٩٧) والتي أشارت على إن استخدام أسلوب التدريب الدائري بصورة منظمة وإتباع الأسلوب العلمي في صياغة مفردات الوحدات التدريبية والتنوع في إعطاء التمارين ومراعاة الفروق الفردية أثر تأثيراً إيجابياً في تطوير العناصر المهارية للاعبين كرة القدم ، ويعزو الباحث سبب هذا التطور إلى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة بأسلوب التدريب الدائري لما فيه من مميزات وخصائص ومراعاته للأسس التدريبية العلمية السليمة والتي تنص على " عمليات التقدم في مستوى عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية تتم نتيجة التبادل الصحيح فترات الحمل والراحة لأنهما يشكلان وحدة واحدة (٧٠،٩) وكذلك فإن التدريب الفترى يتميز "بزيادة مقاومة الجسم بالعمل ضد العوامل المؤدية إلى التعب بتأخير ظهوره ، وذلك باستغلال مصادر الطاقة أثناء الأداء عن طريق العمل المتبادل بين بذل القوة والاسترخاء وبين التعب واستعادة النشاط ، وبين تخزين مصادر الطاقة العالية (ثلاثي فوسفات الادنوسين والفوسفات كرياتين) واستفادها، وخاصة الكريوهيدرات التي تساعد على بناء مصادر الطاقة ، وتلك الظواهر هي جوهر التدريب الفترى ، إذ إن الإقلال من التعب أثناء التدريب يمكن إن يتحول إلى زيادة في درجة حمل التدريب سواء في الشدة أو الحجم. (٢٦١،٧)

والتفسير الآخر للنتيجة الحالية في تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في الاختبارات البعدية يرجع إلى ما يأتي:

١- المنهجية العلمية السليمة التي صيغت بها مفردات الوحدات التدريبية الدائرية ضمن البرنامج المقترح

٢- الأسلوب الصحيح في التدرج بدرجة الحمل التدريبي من حيث التثبيت والزيادة.

٣- الأسس العلمية الصحيحة في تشكيل الحمل وتوزيع درجاته .

٤- التدريب المتكرر على تنمية وتطوير العناصر البدنية والمهارية وإعادتها بشكل سليم أثناء الأداء

٥- استخدام عناصر التشويق والتحدى أثناء أداء التمارين الدائرية في أجواء مشابهة للمنافسة

٦- التأكيد على الجوانب الفنية للمتغيرات موضع الدراسة (تحمل الأداء ، قوة الأداء ، سرعة الأداء) من خلال البرنامج المقترح ومن خلال الباحث ومدرّب الفريق حول تصحيح الأخطاء بشكل مستمر .

فضلا عن إن النتائج تدل على إن استخدام نظام طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة بأسلوب التدريب الدائري قد أتاح للاعبين أداء المحطات التدريبية الدائرية المهارية بصورة ايجابية ، كما أدى إلى استثارة حماسهم في الأداء وذلك من خلال بطاقة تسجيل المستوى لعدد مرات التكرار أو الزمن في كل محطة من محطات الدائرة . إذ إن عملية التدريب الدائري تكون دائما مصحوبة بالإثارة والحماس بسبب توفر عنصر المنافسة واختلاف الفعاليات من محطة إلى أخرى مما يزيل الملل من نفوس اللاعبين ، والعمل الجماعي يثير الحماس إما سبب عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات الدراسة كما يتضح في الجدول (٥) ، فقد يعزو الباحث ذلك إلى اعتماد التدريبات التقليدية وعدم الاهتمام بتوزيع الحمل التدريبي وعدم مراعاة الفروق الفردية ، كما إن التمرينات الخالية من التجديد والإثارة لها الأثر في نفوس اللاعبين ، مما يبعث الملل وبالتالي ينعكس على مستواهم ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت اليه دراسة كل من (عمرو وعلي، ١٩٧٧) و(بسام سعود ، ١٩٨٧) بأن سبب عدم تطور مستوى الأداء عند اللاعبين يعود إلى الأسلوب التدريبي المتبع من قبل المدرب ، والذي يعتمد على نمط واحد في تنمية واكتساب العناصر المهارية أثناء الوحدات التدريبية ، ويعتمد على الدوافع الشخصية للتغيير دون أي تقنين منظم في درجات الحمل التدريبي.

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

١- يؤثر البرنامج التدريبي بأسلوب التدريب الفترى المرتفع الشدة وبطريقة التدريب الدائري تأثيرا ايجابيا ذو دلالة إحصائية على تنمية وتطوير الصفات المهارية موضوع الدراسة (تحمل الأداء، قوة الأداء، سرعة الأداء)

٢- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في اختبارات الصفات المهارية ولمصلحة

المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.

٥-٢ التوصيات

١- اعتماد استخدام أسلوب التدريب الدائري ضمن البرامج التدريبية المخططة للناشئين في الجانب المهاري بكرة القدم.

٢- وضع البرامج التدريبية المقننة من قبل المدربين لما لها من فائدة في رفع الاداء المهاري للاعبين بكرة

القدم.

٣- إجراء دراسات مشابهة بحيث يتم زيادة مدة البرنامج التدريبي المقترح

٤- إجراء دراسات مشابهة لعناصر بدنية ومهارية أخرى على فئات عمرية مختلفة (١٦, ١٧, ١٨) سنة

المصادر العربية

- ١- إبراهيم الزوبعي ومحمد احمد الغانم (١٩٨١) :-مناهج البحث في التربية ، ط ١ ، مطبعة التعليم العالي ، جامعة بغداد.
- ٢- احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك (١٩٨٤):- القياس في المجال الرياضي ، ط ٣ دار المعارف ، القاهرة.
- ٣- بسام سعود هارون (١٩٨٧):-تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات الحركية والنفسية للاعبين كرة القدم الناشئين في الأردن ، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان ، القاهرة.
- ٤- ثامر محسن وآخرون (١٩٩١):- الاختبار والتحليل بكرة القدم ، مطبعة جامعة الموصل .
- ٥- ثامر محسن وواثق ناجي (١٩٨٩) :- التدريب الرياضي ، مطبعة التعليم العالي ، جامعة الموصل .
- ٦- خالد عبد الجليل أبو فخيذة (١٩٩٧):- اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مستوى الأداء للاعبين كرة القدم الناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، الجامعة الأردنية ، عمان.
- ٧- ريسان خريبط مجيد (١٩٩١) :- التحليل البايوكيميائي والفسلجي في التدريب الرياضي ، مطبعة بيت الحكمة ، جامعة البصرة.
- ٨- زهير قاسم الخشاب وآخرون (١٩٩٩) :- كرة القدم ، ط ٢ ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل

- ٩- سيد عبد الجواد (١٩٧٤) :- اثر استخدام نظام التدريب الدائري كطريقة منهجية في درس التربية الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الإسكندرية.
- ١٠- طه إسماعيل وآخرون (١٩٨٩) - الإعداد البدني بكرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ١١- عادل عبد البصير علي (١٩٩٩) :- التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ١٢- عمر علي أبو المجد (١٩٧٧) :- اثر برنامج تدريبي مقترح على تقدم المستوى البدني والمهاري بكرة القدم تحت ١٤ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، القاهرة.
- ١٣- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف (١٩٨٠) :- علم التدريب الرياضي ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل.
- ١٤- كاظم عبد الربيعي وموفق المولي (١٩٨٨) :- الإعداد البدني بكرة القدم ، مطبعة بيت الحكمة ، جامعة بغداد.
- ١٥- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين (١٩٧٨) :- اللياقة البدنية ومكوناتها ، مطبعة الدهوي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ١٦- كمال درويش ومحمد صبحي حسانين (١٩٩٩) :- الجديد في التدريب الدائري ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ١٧- محمد حسن علاوي (١٩٨٦) :- علم التدريب الرياضي ، ط١٠ ، دار المعارف ، القاهرة .
- ١٨- نيللي رمزي فهم (١٩٩٠) :- اثر تنمية عناصر اللياقة البدنية باستخدام التدريب الدائري على تحسين المستوى المهاري لناشي كرة القدم ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثاني ، العدد الثاني ، القاهرة.
- ١٩- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي (١٩٩٩) :- التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل.

الملحق (١)

(استبيان رأي المختصين في الاختبارات - المهارة الخاصة بكرة القدم)

الأستاذ الفاضلالمحترم

في النية إجراء البحث الموسوم (اثر استخدام أسلوب التدريب الفكري المرتفع الشدة بطريقة التدريب الدائري في مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم الناشئين) ولكونك من ذوي الخبرة والدراية بمجال كرة القدم والتدريب الرياضي ، لذا يرجى تأشير أهم الاختبارات المهارية الخاصة والتي تقيس (سرعة الأداء وقوة الأداء وتحمل الأداء) للاعبين كرة القدم الناشئين مع التقدير

الاختبارات المهارية الخاصة	الهدف من الاختبار	التسلسل حسب الأهمية
١- اختبار ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة (تكرار)	قياس تحمل الأداء	
٢- اختبار المناولة المرتدة على المسطبة لمدة (٣٠ ثانية) (تكرار)	قياس تحمل الأداء	
٣- اختبار ضرب الكرة بالقدم من الثبات لأبعد مسافة (متر)	قياس قوة الأداء	
٤- اختبار الرمية الجانبية من الحركة باليدين لأبعد مسافة (متر)	قياس قوة الأداء	
٥- اختبار الدرجات بالكرة بين (١١) شاخص لمسافة (٢٥) متر ذهاباً (ثانية)	قياس سرعة	

	الأداء	
	قياس سرعة الأداء	٦- اختبار الدرجة بالكرة لمسافة (٢٥) متر (ثانية)

الباحث

الملحق (٢)

(استبيان رأي المختصين في الاختبارات المهارية الخاصة بكرة القدم)

الأستاذ الفاضل.....المحترم.

يروم الباحث إجراء البحث الموسوم (اثر استخدام اسلوب التدريب الفكري المرتفع الشدة بطريقة التدريب الدائري في مستوي الأداء المهاري للاعبين كرة القدم الناشئين) ولكونكم من ذوي الخبرة والدراسة في مجال كرة القدم والتدريب الرياضي ، لذا يرجى تعاونكم معنا في بيان مدى صلاحية الوحدات التدريبية الدائرية في تنمية وتطوير بعض العناصر المهارية بكرة القدم مع مراعاة ما يلي:-

١.مدى صحة زمن الوحدة التدريبية الدائرية الواحدة (٩٠) دقيقة

٢.فترة الراحة بين محطة وأخرى(١٢٠-١٤٠) ثانية

٣.فترة الراحة بين مجموعة (سلسلة) وأخرى (٣-٥)دقائق

٤.زمن الأداء في كل محطة (٣٠) ثانية أو تكرار الأداء في كل محطة من (٤-٦) مرات.

٥. عدد التمارين (المحطات) في الدائرة الواحدة يتراوح (٨-١٤) محطة

٦.شدة التمارين من (٧٠-٨٠%)من الشدة القصوى لقدرة اللاعب.

٧.التدريب الدائري يتكون من (٣) مجموعات (إعادة كافة التمارين (٣)مرات

الباحث

(نموذج لوحدة تدريبية دائرية بكرة القدم)

الفريق : ناشئة محافظة النجف

التاريخ:

عدد اللاعبين : (١٨) لاعب

الوقت : (٩٠) دقيقة

أسلوب التدريب الدائري : (٨) محطات بشكل فردي

الملعب: ملعب نادي النجف الأشرف

الهدف التدريبي : تنمية وتطوير بعض العناصر المهارية الخاصة بكرة القدم

النشاط	الزمن	المهارة أو الصفة البدنية
الجزء التحضيري	٢٠ د	
المقدمة	٥ د	الحضور - تهيئة الأدوات
الإحماء	١٥ د	١- إحماء عام - تهيئة عامة لأعضاء الجسم ٢- إحماء خاص - تهيئة خاصة تخدم الجزء الرئيسي
الجزء الرئيسي	٦٠ د	١- الوقوف مسك الكرة باليدين ، رمي الكرة عاليا ، ثم القفز لضربها بالرأس للأسفل (٣٠) ثانية أداء ٢- المناولة على المصطبة من مسافة (٥) متر لمدة (٣٠) ثانية. ٣- وقوف تثبيت كرة طبية زنة (١) كغم على الأرض بين القدمين، القفز عاليا مع دفع الكرة بالقدمين أماما عاليا، (٣٠) ثانية تكرار ٤- الدحرجة بالكرة بين (٥) شواخص ذهابا وإيابا ، التكرار خلال (٣٠) ثانية

٥- الوقوف حمل كرة طبية وزن (٢) كغم الجلوس والنهوض للأعلى تكرار (٣٠) ثانية ٦- الدحرجة وضرب الكرة بالمسطبة ثم تسلمها والاستدارة من حول الشاخص ، تكرار (٦) مرات ٧- من وضع الاستلقاء على الظهر رفع الجذع والساقين عاليا (شناو بطن) تكرار (٣٠) ثانية النطح المتتالي بالكرة الممسوكة بيد الزميل للإمام واعلي مستوى الرأس تكرار (٦) مرات		
تمارين تهدئة	١٠ د	الجزء الختامي