

- Hortobagyi I. T., & Katch F. I.: Rote of Concentric Improvement in force in Limiting Muscular Strength. Appl Physiol, Vol, 68, 1990
- Komi P.V. & Buskirk E. R.: Effect of Eccentric and Concentric Muscle Conditioning on tension and EMG Ergonomics, Vol 15, No. 4, 1972
- Schmidt: Neural Adaptation and Increase of Cross Sectional Area Studing different Strength Training Methods, Published by Blackwell Scientific, 1987
- Tomberlin, j.p & ( Others): Comparative Study Of Isokinetic Eccentric and Concentric Quadriceps Training . Orthop Sport Physical, Vol, 14, 1991
- Thomas Reilly, Sports Fitness and Sports in Juries, Edited by Dick Jeeps GES, Liverpool Polytechnic, 1981,
- Waron. Physical Fitness and Athletic Performance, London and New York, 1986,
- Watson A.: Physical Fitness and Athletic Performance. Printed New York,

أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام أسلوب التدريب  
الدائري في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات  
الأساسية بكرة القدم

بحث تجريبي

على لاعبي أندية بغداد تحت سن ١٩ سنة

م.د. يوسف عبد الأمير محمود م.د. رعد حسين

حمزة

كلية التربية

كلية التربية الرياضية

## ملخص البحث

يهدف البحث الى معرفة اثر برنامج تدريبي باستخدام اسلوب التدريب الدائري في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم.

تحددت مشكلة البحث في قلة استخدام الاساليب العلمية الحديثة في التدريب ومنها اسلوب التدريب الدائري.

استخدم المنهج التجريبي وتم اختيار عينة تمثلت باللاعبين الشباب تحت سن (١٩) سنة وكان الاختيار لـ(٣٢) لاعبا وبالطريقة العشوائية، تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة. تم معالجة النتائج بالطرق الاحصائية الملائمة وتم عرض ومناقشة جميع نتائج الاختبارات بالمقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي لكلا المجموعتين وقد توصل الباحثان الى عدة استنتاجات واوصيا بعدة توصيات اهمها: . الاعتماد على الاسس العلمية الحديثة في التدريب ومنها استخدام اسلوب التدريب الدائري لفئة الشباب كونه يوفر للوقت والجهد.

## Abstract

The research aimed at identifying the effect of Atraining program using circuiate ttraining on the development of some physical abilties and basic skills in football.

The problem of the study was the lack of using modern styles of training and especially circulate training.

The researchers used the experimental method. The subjects were (32) young player whose age is under (19) years old. They were divided into tow groups, the experimental and controlling groups. The results were discussed using proper statistical analysis. Then the results were compared between the

pre and post tests for both groups. Finally the researchers came up with the conclusions and recommended using modern scientific styles when training like using circulate training for young players that save both time and effort.

## الباب الأول

### ١- التعريف بالبحث

#### ١-١ المقدمة وأهمية البحث

حظيت كرة القدم باهتمام كبير لدى مختلف شعوب وامم العالم وذلك لما توفره من متعة لمشاهديها من خلال الاداء الفني والخططي والبدني الممتع ونجد ان هذه الامم اخذت تتسابق فيما بينها من اجل تنظيم البطولات المختلفة التي تظهر من خلال مبارياتها التطورات الحديثة التي طرأت على مفردات هذه اللعبة ان هذا الاهتمام قد شمل جميع البلدان المتقدمة والنامية على حد سواء بحيث جعل اصحاب الخبرة والاختصاص العاملين في مجالات اللعبة المختلفة يجتهدون ويجدون في العمل على ايجاد افضل الوسائل والاساليب المتطورة التي تعمل على تنمية مواهب وقدرات اللاعبين ورفع كفاءتهم ومستوياتهم البدنية والمهارية والخططية والنفسية والتربوية من اجل الارتقاء بالعمل الجماعي للفريق وهذا ليس بالامر الهين.

ان تطوير الصفات البدنية والمهارية لكرة القدم من اهم المراكز الاساسية والرئيسية التي تقوم عليها هذه اللعبة والتي اذا ما طورت عمل على تحسين مستوى الاداء الفني وبدون اتقان المهارات الاساسية لا يمكن تنفيذ الواجبات الخططية في الدفاع والهجوم بشكل دقيق. ويعد اسلوب التدريب الدائري من " اشهر الاشكال المستخدمة في لعبة كرة القدم " (١). وذلك لانه يستخدم في تطوير القدرات البدنية المختلفة (القوة، السرعة، المطاولة) اضافة الى انه يستخدم في تطوير ورفع كفاءة اللاعب المهاري لدى اللاعبين ويساعد المدرب على توفير الوقت والجهد اثناء التدريب، ونتيجة لاهمية التدريب الدائري في تنظيم العملية التدريبية لهذه اللعبة وجد الباحثان من الاهمية تناول هذا الموضوع بالبحث والدراسة والاستفادة من الوسائل والاشكال التدريبية الحديثة وتوظيفها بما يتناسب والامكانيات المتاحة في مجتمعنا الناهض من اجل الارتقاء بمستوى الاداء لدى فرقنا الكروية على نحو يساير التطور الحاصل في مختلف دول العالم.

(١) كاظم الربيعي، موفق المولى؛ الاعداد البدني بكرة القدم: (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٨٨)، ص ٩١.

## ٢-١ مشكلة البحث

ان تقارب المستوى الفني والبدني والخططي لدى الفرق المتقدمة في العالم وبعد التطور الحاصل في مختلف العلوم التي تسهم في رفع مستوى الانجاز بكرة القدم ادى الى ايجاد اساليب وطرق تدريبية مختلفة ومتطورة هدفها رفع رفع الامكانيات المختلفة لدى اللاعبين وذلك من اجل الحصول على افضل الانجازات الرياضية اثناء الاشتراك في مختلف البطولات والمنافسات ولمختلف الفئات العمرية وعلى الصعيد المحلي فبالرغم من شعبية هذه اللعبة في العراق الا ان استخدام الاساليب العلمية الحديثة في التدريب قليلة مما ادى الى تراجع مستوى الكرة في العراق فمن خلال ممارسة الباحثان لهذه اللعبة لاعبان ومدريان وباحثان اكاديميان واطلاعهما على مختلف مجالات اللعبة وجدا اهمالاً لبعض الاساليب التدريبية ومنها التدريب الدائري، لذا وجدنا ان تأخذ هذا الموضوع بالبحث والدراسة من اجل الوصول الى تحقيق افضل الانجازات الرياضية بما يتلائم مع البطولات المختلفة ولمختلف الفئات العمرية.

## ٢-١ هدف البحث

- يهدف البحث لمعرفة اثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام اسلوب التدريب الدائري في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية بكرة القدم.

## ٤-١ فروض البحث

يفترض الباحثان ان:

١. للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم.
٢. ان الفروقات الدالة المتحققة ستكون لصالح المجموعة التجريبية.

## ٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري :- عينة من لاعبي فئة الشباب لنادية بغداد تحت سن ١٩ سنة.
- ٢-٥-١ المجال الزماني :- ٢٠٠٣/١٠/١٥ لغاية ٢٠٠٣/١٢/١٥.
- ٣-٥-١ المجال المكاني :- ملعب كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.

## الباب الثاني

## ٢- الدراسات النظرية ١-٢ الدراسات النظرية ١-١-٢ التدريب الدائري

" هو ليس طريقة مستقلة عن طرائق التدريب الرياضي بل هو احدي الطرق التدريبية التي تشكل وتنظم بوضع تمارين معينة باستخدام اسس التدريب الفترى او التكراري " (١).

وقد اطلق عليه تسمية الدائري لانه يؤدي على شكل محطات وفي كل محطة يؤدي فيها اللاعب تماريناً معيناً ثم ينتقل الى تمرين آخر. ان التدريب الدائري يحتوي على (٨-١٢) تمريناً وتجري هذه التمارين في نقاط معينة في الملعب او في القاعة وتكون التمارين مثبتة حسب التسلسل وتجري بشكل متعاقب، ففي كل نقطة يكرر التمرين ويجب ان يثبت عدد مرات التكرار بشكل واضح " فالتدريب الدائري هو تدريب منهجي ومنظم لمجموعات العضلات " (١) وقد وضع اسس هذا التدريب العالمان الانكليزيان (آدامسون وموركان) وقد جاءت نتائج البحوث التي اجريت من قبلهما بأن التدريب الدائري لا يؤدي فقط الى النمو العضلي فحسب بل كذلك الى الوصول بجهازي التنفس والدوران الى درجة الكمال في العمل فضلاً عن زيادة تحمل السرعة للاعبين. ان التدريب الدائري في كرة القدم يتكون من ثلاث سلاسل على الاغلب متتابعة الواحدة بعد الاخرى وان الفترة التي تستغرقها (٨-١٢) تمرين هي (١٠-٣٠) دقيقة ويخطط للتمارين فترة من (٥-٨) اسابيع. ففي اثناء (٢-٣) الساعات الاولى من ساعات التدريب يتعلم اللاعب فيها اداء التمارين بشكل صحيح، اما التدريب الرابع فيكون تدريب الاختبار حيث يقوم كل لاعب بتكرار التمرين اكثر ما يستطيع في وحدة زمنية (في الغالب دقيقة واحدة) ويتم تسجيل ذلك في بطاقة التمرين واذا لم يكن اللاعب في حالة تساعده على التدريب لمدة دقيقة واحدة توجب عليه تكرار التمرين لعدة مرات. اما التدريب الخامس فهو الاخر تدريب اختبار، اذ يقوم كل لاعب باداء كل التمارين بالعدد الذي حدد مسبقاً، ولا تضم فترة الاداء للتكرارات الثلاثة اية فترة راحة خاصة. فإذا كان الحمل عالياً جداً (لا يستطيع اللاعب تحمل مجموع الحمل) وجب اختيار عدد مناسب من التكرارات. ان عدد التكرارات وكذلك سرعة اداء التمارين تبقى ثابتة. وما بين كل محطة واخرى لا توجد في الواقع فترة راحة، واذا تطلب الامر او الحالة فتكون هناك فترات راحة قصيرة بين السلاسل، ولا يسمح باستخدام التدريب الدائري اكثر من

(١) محمد عادل رشدي؛ اسس التدريب الرياضي: (طرابلس، الشركة العامة للنشر، ١٩٧١)، ص ٣٩.

(١) زهير الخشاب وآخرون؛ كرة القدم: (مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٨٨)، ص ٣٧٣-٣٧٤.

ثلاث مرات في الاسبوع وان ذلك يرتبط بمرحلة التدريب ودرجة استعداد اللاعب. هناك انواع للتدريب الدائري وقد قسمها علاوي الى (٢) :

١. التدريب الدائري بطريقة التدريب الفترتي المرتفع والمنخفض الشدة.
  ٢. التدريب الدائري بطريقة التدريب المستمر وذلك بمحاولة تسجيل زمني قياسي او زيادة حجم التمرينات او بتحديد جرعة التدريب من الاداء دون تحديد عدد مرات الدورات التدريبية.
- ويمكن ان يؤدي التدريب الدائري في كرة القدم عادة لمطاولة القوة ومطاولة السرعة في آن واحد وحسب ارتباط ذلك بمرحلة التدريب.

### الباب الثالث

#### ٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

##### ١-٣ منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي كونه انسب المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث.

##### ٢-٣ عينة البحث

تم اختيار عينة البحث من اللاعبين الشباب تحت سن (١٩) سنة لاندية بغداد حيث تم اختيار (٣٢) لاعباً بالطريقة العشوائية، تم تقسيمهم الى مجموعتين احداها تجريبية واخرى ضابطة بمعدل (١٦) لاعباً لكل مجموعة، حيث خضعت المجموعة التجريبية الى برنامج اعده الباحثان، وبقيت المجموعة الضابطة كل لاعب مع فريقه يتدربون وفق برامج مدربيهم، وقد طبق الباحثان مفردات المنهج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية.

##### ٣-٣ ادوات البحث

هناك اكثر من وسيلة تساعد الباحثان للوصول الى النتائج التي تحقق اهداف البحث وقد استخدم

الباحثان الوسائل التالية:

- ملعب كرة القدم - كرات قدم - كرات طبية - مساطب - موانع - شواخص - ساعة توقيت - شريط قياس - صافرة - اهداف متنقلة - استمارة استبيان.

(٢) محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي. ط٦: (القاهرة، دار المعارف، ١٩٧٩)، ص٢١٣.

وقد قام الباحثان بتصميم استمارة استبيان لمعرفة تسلسل المهارات وحسب اهميتها وتحديد الاختبارات الملائمة وكذلك تحديد اهم الصفات البدنية والاختبارات الملائمة وقد تم عرضها على مجموعة من الخبراء\*.

### ٣-٤ التجربة الاستطلاعية

اجريت تجربة استطلاعية على ثمانية لاعبين من نفس الفئة العمرية ومن غير عينة البحث بتاريخ ٢٠٠٣/١٠/٨ وقد كان الهدف من التجربة هو:

١. معرفة الوقت الكافي لتنفيذ الاختبارات.
٢. مناسبة التمارين لعينة البحث (الاختبارات).
٣. معرفة مدى استيعاب العينة للاختبارات المستخدمة.
٤. الكشف عن المشاكل التي تعترض الباحثان عند تنفيذ مقدرات البحث الاصيلي.
٥. الوصول الى معرفة البدائل اللازمة قبل تنفيذ التجربة الاساسية.

### ٣-٥ التجانس والتكافؤ

قام الباحثان بتقسيم العينة الى مجموعتين متساويتين في العدد عن طريق القرعة، وتمت عملية التجانس والتكافؤ لضبط المتغيرات الاتية:

اولاً: العمر الزمني مقاساً لاقرب سنة.

ثانياً: الطول مقاساً لاقرب سم.

ثالثاً: الوزن مقاساً بالغم ولاقرب ١/٢ كغم.

رابعاً: تكافؤ الصفات البدنية.

خامساً: تكافؤ المهارات الاساسية.

والجداول (١)، (٢)، (٣) تبين ذلك:

\* الخبراء هم:

- |                         |                                    |
|-------------------------|------------------------------------|
| أ.د. قاسم المنذلاوي     | كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد. |
| أ.د. صباح محمد مصطفى    | كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد. |
| أ.د. عبد الله المشهداني | كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد. |
| أ.د. قاسم لزام          | كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد. |

الجدول (١)

المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية لمجموعي عينة البحث في العمر والطول والوزن

| الدلالة الإحصائية | قيمة (ت) الجدولية | قيمة (ت) المحسوبة | المجموعة الضابطة |       | المجموعة التجريبية |       | وحدة القياس | المعالم الإحصائية / المتغيرات |
|-------------------|-------------------|-------------------|------------------|-------|--------------------|-------|-------------|-------------------------------|
|                   |                   |                   | ع+ـ              | س     | ع+ـ                | س     |             |                               |
| غير دال           | ١.٦٩              | ٠.٥               | ٠.٦٢             | ١٨.٥  | ٠.٧                | ١٨.٣  | سنة         | العمر                         |
|                   |                   | ٠.١٦              | ٥.٩٧             | ١.٧٣  | ٤.٩٩               | ١.٧٢  | سم          | الطول                         |
|                   |                   | ٠.١٢              | ٣.٧٦             | ٦١.٧٥ | ٥.١٥               | ٦٣.٩٣ | كغم         | الوزن                         |

\*درجة حرية (٣٠) ومستوى دلالة (٠.١٠)

يتضح من الجدول (١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات العمر والطول والوزن مما يشير إلى تجانس المجموعتين في هذه المتغيرات.

الجدول (٢)

المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية لبعض القدرات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة

| الدلالة الإحصائية | قيمة (ت) الجدولية | قيمة (ت) المحسوبة | المجموعة الضابطة |      | المجموعة التجريبية |      | وحدة القياس | المعالم الإحصائية / القدرات البدنية |
|-------------------|-------------------|-------------------|------------------|------|--------------------|------|-------------|-------------------------------------|
|                   |                   |                   | ع+ـ              | س    | ع+ـ                | س    |             |                                     |
| غير دال           | ١.٦٩              | ٠.١٤              | ٠.٢٦             | ١.٨٨ | ٠.١٤               | ١.٨٩ | مسافة       | القوة الانفجارية للأطراف السفلى     |
|                   |                   | ٠.٣٧              | ٠.١٦             | ٤.٢  | ٠.٢٨               | ٤.٢٣ | ثانية       | السرعة القصوى                       |



|  |  |      |      |       |      |       |       |                  |          |
|--|--|------|------|-------|------|-------|-------|------------------|----------|
|  |  | ١.٢٣ | ٠.٠٩ | ١.٣٤  | ٠.٠٧ | ١.٣٨  | ثانية | مطاوله<br>السرعة | المطاوله |
|  |  | ١.٤٣ | ٥.٩٧ | ٢٧.٩٣ | ٦.٨٨ | ٣١.٣١ | عدد   | مطاوله القوة     |          |
|  |  | ٠.٦٤ | ٩.١٥ | ٨.٤٣  | ٥    | ٩.٧٥  | سم    | المرونة          |          |

\* درجة حرية (٣٠) ومستوى دلالة (٠.١٠)

### الجدول (٣)

المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية لبعض المهارات الأساسية للمجموعتين التجريبية والضابطة

| الدلالة الإحصائية | قيمة (ت) الجدولية | قيمة (ت) المحسوبة | المجموعة الضابطة |       | المجموعة التجريبية |       | وحدة القياس | المعالم الإحصائية<br>المهارات الأساسية |
|-------------------|-------------------|-------------------|------------------|-------|--------------------|-------|-------------|--|
|                   |                   |                   | ع+ <sub>-</sub>  | س     | ع+ <sub>-</sub>    | س     |             |  |
| غير دال           | ١.٦٩              | ٠.٠٤              | ١.٤٩             | ٢٦.١٥ | ١.٢٩               | ٢٦.١٧ | ثانية       | الدرجة                                 |
|                   |                   | ٠.١٣              | ١.٧١             | ٦.٨٧  | ٢.٠١               | ٦.٧٨  | درجة        | المناوله المتوسطة                      |
|                   |                   | ١.٢٦              | ١.٨٢             | ٧.٣٧  | ٠.٨٨               | ٨.٠٣  | درجة        | التهديف                                |
|                   |                   | ٠.٧١              | ٠.٨١             | ٦.٤٣  | ١.١٣               | ٦.٦٨  | درجة        | الاخمداد                               |
|                   |                   | ٠.٨٦              | ١.٦٦             | ٥.١٣  | ١.٩٢               | ٥.٨٧  | درجة        | السيطرة                                |

\* درجة حرية (٣٠) ومستوى دلالة (٠.١٠)

يتضح من الجدول (٢) و(٣) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الاساسية مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

### ٦-٣ خطوات إجراء البحث

لقد تم اجراء الاختبارات القبليه لمدة يومين (١٢-١٣/١٠/٢٠٠٣) وقد اشتملت على الاختبارات المبينة في الملحق رقم (١).

### ٧-٣ البرنامج التدريبي

لغرض الحصول على احسن النتائج في تطوير الصفات البدنية والمهارات الاساسية لفئة الباب فقد اعد الباحثان برنامجاً تدريبياً بأسلوب التدريب الدائري معتمدين على نتائج التجربة الاستطلاعية وخبرة الباحثين في مجال اللعبة كلاعبين ومدربين واساتذة اختصاص، وكانت فترة البرنامج التدريبي ثمانية اسابيع تمثل فترة الاعداد الخاص للاعبين حيث تضمن البرنامج (٢٤) وحدة تدريبية. كل وحدة تختص بتنمية صفات معينة، وقد نفذت هذه الوحدات من قبل المجموعة التجريبية وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع (السبت - الاثنين - الاربعاء) اما زمن الوحدة التدريبية فكان بمعدل (٩٠) دقيقة لكل وحدة تدريبية وبذلك يكون مجموع زمن البرنامج التدريبي هو (٢١٦٠) دقيقة أي (٣٦) ساعة كما هو موضح في الجدول الخاص في الملحق رقم (٢).

### ٣-٨ الاختبارات البعدية

بعد تطبيق مفردات المنهج التدريبي وبإشراف مباشر من قبل الباحثين تم اجراء الاختبارات البعدية خلال يومي (١٧-١٨/١٢/٢٠٠٣) حيث تمت مراعاة الظروف نفسها التي تم فيها اجراء الاختبارات القبلية.

### ٣-٩ الوسائل الإحصائية

بغية التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي المطبق استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة النتائج التي تم الحصول عليها في الاختبارات وهي:  
الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار (T) للعينات المترابطة - اختبار (T) للعينات غير المترابطة المتساوية<sup>(١)</sup>.

## الباب الرابع

### ٤- عرض النتائج ومناقشتها

بعد ان قام الباحثان بأداء الاختبارات القبلية لعينة البحث ثم تنفيذ البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية، واجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة حيث ظهرت البيانات الخاصة بتلك الاختبارات ثم اجريت المعالجات الاحصائية لهذه البيانات لمعرفة دلالة الفروق بين الاوساط

(١) وديع ياسين التكريتي، حسن العبيدي؛ التطبيقات الاحصائية في البحوث الرياضية: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٦)، ص ١٠٢-١٥٥-٢٧٢-٢٨٥.

الحسابية للمجموعتين وبالتالي معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي باستخدام اسلوب التدريب الدائري للمجموعة التجريبية والبرنامج المتبع على المجموعة الضابطة على بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم والجداول (٤-٩) توضح النتائج الخاصة بذلك.

## ٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض الصفات البدنية

### الجدول (٤)

المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية

| الدلالة الإحصائية | قيمة (ت) الجدولية | قيمة (ت) المحسوبة | الاختبار البعدي |       | الاختبار القبلي |       | وحدة القياس | المعالم الإحصائية<br>القدرات البدنية |          |
|-------------------|-------------------|-------------------|-----------------|-------|-----------------|-------|-------------|--------------------------------------|----------|
|                   |                   |                   | ع+ـ             | س     | ع+ـ             | س     |             |                                      |          |
| دال               | ١.٧٥              | ٧.٠٠٨             | ٠.٠٧            | ٢.٠٩  | ٠.١٤            | ١.٨٩  | مسافة       | القوة الانفجارية<br>للأطراف السفلى   |          |
|                   |                   | ٢.٢٨              | ٠.١             | ٣.٧٩  | ٠.٢٨            | ٤.٢٣  | ثانية       | السرعة القصوى                        |          |
|                   |                   | ٩.٧٩              | ٠.٠٤            | ١.٢١  | ٠.٠٧            | ١.٣٨  | ثانية       | مطاولة<br>السرعة                     | المطاولة |
|                   |                   | ٨.٧٦              | ٦.٨٧            | ٣٧.١٨ | ٦.٨٨            | ٣١.٣١ | عدد         | مطاولة<br>القوة                      |          |
|                   |                   | ٦.١٢              | ٤.٠٤            | ١٣.٣  | ٥               | ٩.٧٥  | سم          | المرونة                              |          |

\* درجة حرية (١٥) ومستوى دلالة (٠.١٠)

يتضح من الجدول (٤) ان قيمة (ت) المحسوبة لاختبارات القدرات البدنية اكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على وجود فروق دالة بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي، وهذا التطور هو نتيجة تطبيق مفردات البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثين والذي ادى الى رفع الكفاءة البدنية للصفات والقدرات موضوعة البحث لدى المجموعة التجريبية، حيث ان " الاعداد البدني الخاص يهدف الى تنمية الصفات البدنية المهمة والخاصة بنوع الفعالية او اللعبة

الرياضية التي يتخصص بها الرياضي وهذا يتطلب استمرار العمل على تطوير تلك الصفات لأقصى ما يمكن حتى يمكن الوصول باللاعبين الى اعلى المستويات الرياضية " (١) .

وهذا ما يتحقق من خلال تنفيذ البرنامج التدريبي الذي اكد التطور الحاصل في المستوى البدني لعينة البحث من خلال اداء الاختبارات البعدية.

## ٤-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية

### الجدول (٥)

المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية

| الدلالة الإحصائية | قيمة (ت) الجدولية | قيمة (ت) المحسوبة | الاختبار البعدي |       | الاختبار القبلي |      | وحدة القياس | المعالم الإحصائية القدرات البدنية |          |
|-------------------|-------------------|-------------------|-----------------|-------|-----------------|------|-------------|-----------------------------------|----------|
|                   |                   |                   | ع+ـ             | س     | ع+ـ             | س    |             |                                   |          |
| دال               | ١.٧٥              | ٤.٦٦              | ٠.٠٩            | ٢.٠١  | ٠.٢٦            | ١.٨٨ | مسافة       | القوة الانفجارية للأطراف السفلى   |          |
|                   |                   | ٢.٦٤              | ٠.٢٢            | ٤.١٧  | ٠.١٦            | ٤.٢٤ | ثانية       | السرعة القصوى                     |          |
|                   |                   | ٥.٢٦              | ٠.٠٤            | ١.٢٩  | ٠.٠٩            | ١.٣٤ | ثانية       | مطاوله السرعة                     | المطاوله |
|                   |                   | ٣.١٥              | ٤.٨٦            | ٣.٦٨  | ٥.٩٧            | ٢٧.٣ | عدد         | مطاوله القوة                      |          |
|                   |                   | ٢.٠٦              | ٥.٢٤            | ١٠.١٨ | ٩.١٥            | ٨.٤٣ | سم          | المرونة                           |          |

\* درجة حرية (١٥) ومستوى دلالة (٠.١٠)

يتضح من الجدول (٥) ان قيمة (ت) المحسوبة لاختبارات القدرات البدنية اكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على وجود فروق دالة بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي، وان هذا التطور في القدرات البدنية الخاصة بكرة القدم جاء نتيجة لاستمرار تطبيق اللاعبين لمفردات منهج المدرب المعد والالتزام بالتدريب كما ان مفردات تدريب هذه المجموعة تختلف فقط

(١) قاسم حسن حسين، عبد علي نصيف؛ علم التدريب الرياضي، (كتاب منهجي للمرحلة الرابعة، بغداد، ١٩٨٠)، ص ٣٠.

في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية حيث ان " التهيئة البدنية ومدى تطويرها يرتبط بنوع اللعبة وهو الذي يقرر درجة حاجاتها الى ذلك وان الاساس لهذا التطوير هو قابلية الشخص البدنية (١) ، لذا يجب ان يحتوي المنهج التدريبي على تمارين بدنية عامة وخاصة.

## ٤-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعة التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية

### الجدول (٦)

المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية

| الدالة الإحصائية | قيمة (ت) الجدولية | قيمة (ت) المحسوبة | المجموعة الضابطة |       | المجموعة التجريبية |       | وحدة القياس | المعالم الإحصائية القدرات البدنية |          |
|------------------|-------------------|-------------------|------------------|-------|--------------------|-------|-------------|-----------------------------------|----------|
|                  |                   |                   | ع+ـ              | س     | ع+ـ                | س     |             |                                   |          |
| دال              | ١.٦٩              | ٣.٢١              | ٠.٠٩             | ٢.٠١  | ٠.٠٧               | ٢.٠٩  | مسافة       | القوة الانفجارية للأطراف السفلى   |          |
|                  |                   | ٣.٢١              | ٠.٢٢             | ٤.١٧  | ٠.١                | ٣.٩٧  | ثانية       | السرعة القصوى                     |          |
|                  |                   | ٥.٤٧              | ٠.٠٤             | ١.٢٩  | ٠.٠٤               | ١.٢١  | ثانية       | مطاولة السرعة                     | المطاولة |
|                  |                   | ٣.٢٢              | ٤.٨٦             | ٣٠.١٨ | ٦.٨٧               | ٣٧.١٨ | عدد         | مطاولة القوة                      |          |
|                  |                   | ١.٨٢              | ٥.٢٤             | ١٠.١٨ | ٤.٠٤               | ١٣.٣  | سم          | المرونة                           |          |

\* درجة حرية (٣٠) ومستوى دلالة (٠.١٠)

يتضح من الجدول (٦) ان قيمة (ت) المحسوبة لاختبارات القدرات البدنية للمجموعة التجريبية والضابطة اكبر من قيمة (ت) الجدولية وهذا يعني ان هناك فرقاً دالاً بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية وان هذا الفرق راجع الى ان التدريب الدائري يعمل على مراعاة تنظيم طريقة الحمل المتبادل بشكل متساوي عند الانتقال من محطة تدريبية الى اخرى حيث ان " الحمل المتبادل على المجاميع العضلية الرئيسية عند التدريب يمكن ان يفرض

(١) هاره؛ اصول التدريب. ترجمة عبد علي نصيف، (الطبعة الثانية: بغداد، ١٩٨٠)، ص ٣٠.

بشكل مقنن ليؤدي الى تطوير مستوى القابلية البدنية والاستعدادية للنشاط الخاص  
الممارس (١) .

## ٤-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الأساسية الجدول (٧)

المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية والدالة الإحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي  
للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الأساسية

| الدالة الإحصائية | قيمة (ت) الجدولية | قيمة (ت) المحسوبة | الاختبار البعدي |       | الاختبار القبلي |       | وحدة القياس | المعالم الإحصائية المهارات الأساسية |
|------------------|-------------------|-------------------|-----------------|-------|-----------------|-------|-------------|-------------------------------------|
|                  |                   |                   | ع+ـ             | س     | ع+ـ             | س     |             |                                     |
| دال              | ١.٧٥              | ٩.٠٩              | ٠.٧٩            | ٢٣.٧  | ١.٢٩            | ٢٦.١٧ | ثانية       | الدرجة                              |
|                  |                   | ٦.٧٧              | ١.٧٤            | ١٠    | ٢.٠١            | ٦.٧٨  | درجة        | المنافسة المتوسطة                   |
|                  |                   | ٧.٧٠              | ١.٤١            | ١١.٢٠ | ٠.٨٨            | ٨.٠٣  | درجة        | التهدف                              |
|                  |                   | ٨.٨٧              | ٠.٥١            | ٩.٤٣  | ١.١٣            | ٦.٦٨  | درجة        | الاحماد                             |
|                  |                   | ٧.٦٥              | ٠.٦٣            | ٩.٥٠  | ١.٩٢            | ٥.٨٧  | درجة        | السيطرة                             |

\* درجة حرية (١٥) ومستوى دلالة (٠.١٠)

يتضح من الجدول (٧) ان قيمة (ت) المحسوبة للاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية اكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على وجود فروق دالة احصائياً بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي، وهذا يعني ان مفردات البرنامج التدريبي المقترح قد ادى الى تطور هذه المهارات وبالتالي عمل البرنامج على رفع كفاءة الاداء المهاري لدى هذه المجموعة وذلك بسبب انتظام اللاعبين بالتدريب وفق الاسلوب العلمي الصحيح ويتخطيط سليم " لان التدريب العلمي يعد الوسيلة المثلى التي يتبعها المدرب في بناء لاعبين وتعويدهم على مواجهة الصعوبات المحتملة

(١) قاسم حسن حسين، عبد علي نصيف. مصدر سابق، ص ٢١٣.

في المباراة وعن طريق التدريب يكتسب اللاعبون الخبرة التي تمكنهم من حل المشكلات التي تواجههم في المباراة" (١).

لذلك فإن تطوير الاداء المهاري للمجموعة التجريبية جاء منسجماً مع البرنامج التدريبي المبني على الاسس العلمية الصحيحة.

## ٥-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الأساسية

الجدول (٨)

المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الأساسية

| الدلالة الإحصائية | قيمة (ت) الجدولية | قيمة (ت) المحسوبة | الاختبار البعدي |       | الاختبار القبلي |       | وحدة القياس | المعالم الإحصائية / المهارات الأساسية |
|-------------------|-------------------|-------------------|-----------------|-------|-----------------|-------|-------------|---------------------------------------|
|                   |                   |                   | ع+ـ             | س     | ع+ـ             | س     |             |                                       |
| غير دال           | ١.٧٥              | ٠.٩٩              | ٠.٢             | ٢٥.٨٣ | ١.٤٩            | ٢٦.١٥ | ثانية       | الدرجة                                |
| دال               |                   | ٢.٧٠              | ١.١٦            | ٧.٨٤  | ١.٧١            | ٦.٨٧  | درجة        | المتوسطة                              |
| غير دال           |                   | ١.٥٨              | ٠.٩٦            | ٧.٧١  | ١.٨٢            | ٧.٣٧  | درجة        | التهدف                                |
| دال               |                   | ٥.٣٧              | ١.٢٥            | ٧.٨٧  | ٠.٨١            | ٦.٤٣  | درجة        | الاخمد                                |
| دال               |                   | ٧.١٨              | ٠.٨٨            | ٧.٨٧  | ١.٦٦            | ٥.٣١  | درجة        | السيطرة                               |

\* درجة حرية (١٥) ومستوى دلالة (٠.١٠)

يتضح من الجدول (٨) ان قيمة (ت) المحسوبة للاختبارات الخاصة بمهارات (المتوسطة، المتوسطة، الاخمد، السيطرة) اكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي، في حين ظهرت قيمة (ت) المحسوبة للاختبار الخاص بمهارتي (الدرجة والتهدف) اقل من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على ان

(١) سامي الصفار واخرون؛ كرة القدم. ج ١: (جامعة الموصل، مطبعة دار الكتب، ١٩٨٧)، ص ١٩.

الفروق غير دالة بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة. وهذا يعني حصول تطور في بعض المهارات الأساسية للمجموعة الضابطة وهو شيء طبيعي نتيجة استمرار هذه المجموعة بالتدريب ضمن برنامج المدرب الخاص بالفريق، إضافة الى تطور بع المهارات الأساسية لدى المجموعة الضابطة ولكن بنسبة اقل مقارنة بالمجموعة التجريبية ومن البديهي ان كل برنامج تدريبي او تدريب يؤدي الى تطور مستوى اللاعبين ولكن ليس مثل البرنامج التدريبي المقترح المبني على الاسس العلمية الصحيحة ان " التدريب المنظم والمبرمج على الاسس العلمية يؤدي الى تطور المستوى بشكل افضل ويتم الارتقاء بمستوى اللاعبين المهاري " (١). اما بالنسبة لمهائرتي (الدرجة والتهديف) فأن برنامج المجموعة الضابطة لم يؤدي الى تطور ملموس لتلك المهائرتين، ويعزو الباحثان ذلك الى ضعف في البرنامج الذي اعتمد من قبل مدرب الفريق لتنمية وتطوير الدرجة والتهديف مما يستوجب اعادة النظر في اسلوب تدريب هاتين المهائرتين.

## ٤-٦ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات الأساسية

الجدول (٩)

المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في بعض المهارات الأساسية

| الدلالة الإحصائية | قيمة (ت) الجدولية | قيمة (ت) المحسوبة | المجموعة الضابطة |    | المجموعة التجريبية |    | وحدة القياس | المعالم الإحصائية<br>المهارات الأساسية |
|-------------------|-------------------|-------------------|------------------|----|--------------------|----|-------------|--|
|                   |                   |                   | ع+               | ع- | س                  | ع+ |             |  |
|                   |                   |                   |                  |    |                    |    |             |  |

(١) قاسم حسن حسين، عبد علي نصيف؛ علم التدريب الرياضي. مصدر سبق ذكره، ١٩٨٠، ص ١٢٣.



|     |      |      |      |       |      |      |       |                      |
|-----|------|------|------|-------|------|------|-------|----------------------|
| دال | ١.٦٩ | ٨.٥٢ | ٠.٢  | ٢٥.٨٣ | ٠.٧٩ | ٢٣.٧ | ثانية | الدرجة               |
|     |      | ٤    | ١.١٦ | ٧.٨٤  | ١.٧٤ | ١٠   | درجة  | المتوسطة<br>المتنوعة |
|     |      | ٨.٩٤ | ٠.٩٦ | ٧.٧١  | ١.٤١ | ١١.٢ | درجة  | التهديف              |
|     |      | ٤.٤٥ | ١.٢٥ | ٧.٨٧  | ٠.٥١ | ٩.٤٣ | درجة  | الاحماد              |
|     |      | ٥.٨٢ | ٠.٨٨ | ٧.٨٨  | ٠.٦٣ | ٩.٥  | درجة  | السيطرة              |

\* درجة حرية (٣٠) ومستوى دلالة (٠.١٠)

يتضح من الجدول (٩) ان قيمة (ت) المحسوبة للمهارات الاساسية اكبر من قيمة (ت) الجدولية وهذا يعني هناك فرقاً دالاً احصائياً بين الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة ومن مراجعة الاوساط الحسابية يتضح ان هذا الفرق لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ويرجع السبب في ذلك الى مفردات البرنامج المقترح المطبق باسلوب التدريب الدائري من قبل الباحثين جاءت بنتائج ايجابية بما يحقق هدف البحث وان هذه المفردات صيغت وفق الاسس العلمية للتدريب الرياضي المنظم والخاضع للاختبار المستمر بين فترة واخرى. كما ان اسلوب التدريب الدائري لتطوير المهارات الاساسية بكرة القدم يتحكم بشدة الفعالية الموزعة على المحطات التدريبية" وان الارتقاء بشدة الفعالية في المحطة الواحدة يكون تارة بزيادة الحجم وتارة بزيادة السرعة" (١) وذلك لان الشدة يجب ان ترتفع من وحدة الى اخرى لان الشدة التي تسير على وتيرة واحدة لا يمكن ان ترتقي لمستوى التدريب وتحقيق اهدافه وبذلك يكون التدريب الدائري الاول قاعدة ركيزة لمل يليه من التدريبات الدائرية الاكثر شدة وكذلك فان فعالية واحدة في المحطة المحددة يجب ان تزداد شدتها من تمرين لآخر.

ويرى الباحثان ان هذا الاسلوب من التدريب يساعد المدرب في التعرف على المستوى الذي وصل اليه اللاعبون وتطورهم خلال الفترة المعينة قياساً بالطرائق التدريبية الاخرى، وهي انسب الطرائق للانسجام مع الظروف المحيطة بالتدريبات. ان اسلوب التدريب الدائري ينسجم مع كافة الظروف ومختلف الامكانيات التدريبية المتاحة فهو يتعامل مع ما هو موجود ويحقق الطموحات المطلوبة من خلال مراعاة الظروف المحيطة بتنفيذ البرنامج باسلوب التدريب الدائري.

(١) ثامر محسن ووائل ناجي؛ التدريب الدائري بكرة القدم. (الموصل، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٩)، ص ٣٥.

## الباب الخامس

### ٥- الاستنتاجات والتوصيات

#### ١-٥ الاستنتاجات

لقد توصل الباحثان الى الاستنتاجات التالية:-

١. وجود تطور في القدرات البدنية الخاصة بكرة القدم للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي مما يدل على ان مفردات البرنامج المقترح باستخدام اسلوب التدريب الدائري قد ادت واجبها بشكل صحيح.
٢. اظهرت نتائج البحث ان مقارنة الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة كانت لصالح المجموعة التجريبية مما يؤكد ان البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثين كان ذو نتائج جيدة في تطور بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم.
٣. ان تطبيق مفردات البرنامج التدريبي بأسلوب التدريب الدائري قد ادى الى تطور جميع المهارات الاساسية المحددة في البحث لدى المجموعة التجريبية.
٤. ان الفرق الدال احصائياً الذي ظهر بين الاختبارين (القبلي والبعدي) للمهارات الاساسية (المناولة المتوسطة، الاخاماد، السيطرة) للمجموعة الضابطة جاء نتيجة طبيعية لاستمرار التدريب المهاري لهذه المجموعة مع مدرب الفريق.
٥. ظهرت فروق غير دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولمهاتري (الدرجة والتهديف) وكانت نتيجة الضعف في البرنامج التدريبي الذي اعتمد عليه افراد هذه المجموعة ولتطوير هاتين المهاترين.

#### ٥-٢ التوصيات

ومن ذلك يوصي الباحثان ما يأتي:-

١. الاعتماد على الاسس العلمية الحديثة في تدريب المهارات الاساسية بكرة القدم ضمن الوحدات التدريبية اليومية.
٢. استخدام اسلوب التدريب الدائري اثناء تدريب الفرق لتطوير الصفات والقدرات البدنية الخاصة لدى اللاعبين لكون هذا الاسلوب يوفر الجهد والوقت للمدرب في عمله.

٣. اعتماد المدربين على البحوث والدراسات التي تجري على مختلف الفئات العمرية والاستفادة منها في اعداد برامجهم التدريبية باستخدام الطرق التدريبية المختلفة ومنها اسلوب التدريب الدائري.
٤. تصميم البرنامج المقترح بأسلوب التدريب الدائري على الاندية كافة.

### المصادر العربية

- ثامر محسن واخرون؛ الاختبار والتحليل بكرة القدم: (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٩١).
- ثامر محسن ووائل ناجي؛ التدريب الدائري بكرة القدم. (الموصل، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٩).
- زهير الخشاب وآخرون؛ كرة القدم: (مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٨٨).
- زهير الخشاب؛ تصميم وتقنين اختبارات لقياس بعض المهارات الاساسية الحركية بكرة القدم: (جامعة بغداد، وقائع المؤتمر السادس لكليات واقسام التربية الرياضية في جامعات القطر، ١٩٩٠).
- سامي الصفار واخرون؛ كرة القدم. ج ١: (جامعة الموصل، مطبعة دار الكتب، ١٩٨٧).
- قاسم حسن حسين، عبد علي نصيف؛ علم التدريب الرياضي، (كتاب منهجي للمرحلة الرابعة، بغداد، ١٩٨٠).
- كاظم الربيعي، موفق المولى؛ الاعداد البدني بكرة القدم: (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٨٨).
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الاداء الحركي: (القاهرة، ١٩٨٢).
- محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي. ط ٦: (القاهرة، دار المعارف، ١٩٧٩).
- محمد صبحي حسنين؛ التقويم والقياس في التربية البدنية ⊗ دار الفكر العربي، ١٩٨٧).
- محمد عادل رشدي؛ اسس التدريب الرياضي: (طرابلس، الشركة العامة للنشر، ١٩٧١).
- هاره؛ اصول التدريب. ترجمة عبد علي نصيف، (الطبعة الثانية: بغداد، ١٩٨٠).
- وديع ياسين التكريتي، حسن العبيدي؛ التطبيقات الاحصائية في البحوث الرياضية: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٦).

## الملحق رقم (١)

### الاختبارات المهارية والبدنية

#### الاختبارات المهارية

- الاختبار الاول: الركض المتعرج بالكرة لمسافة (٢٠م). (محسن واخرون، ١٩٩١، ص٥١).  
 الاختبار الثاني: المناولة المتوسطة. (الخشاب واخرون، ١٩٨٨، ص٢٣٠).  
 الاختبار الثالث: التهديف نحو هدف مرسوم على حائط. (الخشاب، ١٩٩٠، ص٨٠).  
 الاختبار الرابع: ايقاف حركة الكرة (الاخماد). (محسن واخرون، ١٩٩١، ص٥٠).  
 الاختبار الخامس: السيطرة على الكرة. (محسن واخرون، ١٩٩١، ص١٦٠).

#### الاختبارات البدنية

- الاختبار الاول: ركض (٣٠م) من بداية متحركة. (حسانين، ١٩٨٧، ص٣٦٣).  
 الاختبار الثاني: الوثب للامام من الثبات. (علاوي، رضوان، ١٩٨٢، ص٩٣).  
 الاختبار الثالث: مطاولة السرعة (٤٥٠م). (علاوي، رضوان، ١٩٨٢، ص٢١).  
 الاختبار الرابع: مطاولة القوة (اختبار الدبني الخلفي الكامل). (محسن واخرون، ١٩٩١، ص١٤٣).  
 الاختبار الخامس: ثني الجذع للامام اسفل من الوقوف. (علاوي، رضوان، ١٩٨٢، ص٢٤١).

## الملحق رقم (٢)

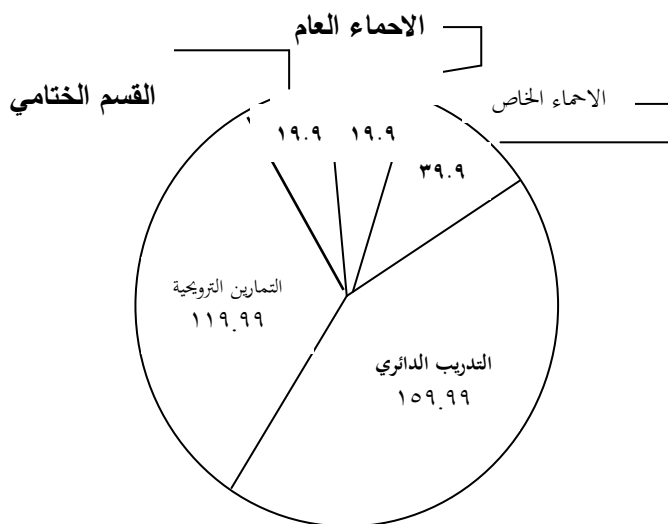
الجدول الخاص الذي يبين تفاصيل الوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبي واورقاتها بالدقائق

ونسبتها المئوية ودرجاتها على الدائرة التدريبية

| مقدار الدرجة على<br>الدائرة التدريبية | النسبة<br>المئوية % | الوقت<br>دقيقة الكلي | الوقت دقيقة<br>خلال اسبوع | الوقت دقيقة خلال<br>الوحدة التدريبية | تفاصيل التدريب     |
|---------------------------------------|---------------------|----------------------|---------------------------|--------------------------------------|--------------------|
| ١٩.٩٩                                 | ٥.٥٦                | ١٢٠                  | ١٥                        | ٥                                    | ١. القسم الاعدادي: |
| ٣٩.٩٩                                 | ١١.١١               | ٢٤٠                  | ٣٠                        | ١٠                                   | . الاحماء العام    |
|                                       |                     |                      |                           |                                      | . الاحماء الخاص    |

|        |       |        |       |     |  |
|--------|-------|--------|-------|-----|--|
| ١٥٩.٩٩ | ٤٤.٤٤ | ٥٩٦.٠  | ٥١٢.٠ | ٥٤٠ | ٢. القسم الرئيسي:<br>- التدريب الدائري (ربط<br>الجانب البدني والمهاري)<br>. التمارين الترويحية |
| ١١٩.٩٩ | ٣٣.٣٣ | ٥٧٢.٠  | ٥٩٠   | ٥٣٠ |  |
| ١٩.٩٩  | ٥.٥٦  | ٥١٢.٠  | ٥١٥   | ٥٥  | ٣. القسم الختامي   |
| ٣٦.٠   | ١٠.٠  | ٥٢١٦.٠ | ٥٢٧٠  | ٥٩٠ | المجموع  |

. اما المجموعة الضابطة فتختلف في برنامجها التدريبي عن المجموعة التجريبية في الجزء الرئيسي وتحديدًا بالجزء الأول منه وهو التدريب الدائري، باستخدام الأسلوب الذي يريأه المدرب في أيام الأحد والثلاثاء والخميس في الأسبوع.



- . القسم الإعدادي
- . الإحماء العام
- . الإحماء الخاص
- . القسم الرئيسي
- . القسم الختامي

الدائرة التدريبية التي تبين البرنامج التدريبي باستخدام أسلوب التدريب الدائري