



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير أسلوب تمارينات التدريب الدائري على بعض عناصر اللياقة البدنية في الجزء التمهيدي لناشئي نادي الديوانية لكرة القدم .

بحث مقدم من قبل الطالب
منتظر عامر مطر حسن

الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة القادسية
كجزء من متطلبات نيل درجة البكالوريوس في التربية الرياضية

إشراف
م. م. فرقد فاهم

٢٠٢٤ م

١٤٤٥ هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

{إِنَّمَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيُذْهِبَ عَنْكُمُ الرِّجْسَ أَهْلَ الْبَيْتِ وَيُطَهِّرَكُمْ تَطْهِيرًا}

صدق الله العلي العظيم

الأحزاب ٣٣

الإهداء

إلى القلب الحنون الذي احتوانا بحبه .

إلى النبع الصافي الذي روانا بعطفه .

ماذا أهديك – وأنت الذي أعطيتنا عصراً بحاله ...

يا والدي ... أسأل الله منك الرضا .

واسأل فيك قلباً بالحب هوى .

إلى من سارت معي درب الحياة وتذوقت .. حلوها ومرها نعومتها وقسوتها . ضيقها وفرجها

حبيبتي العزيزة .

اهدي جهدي العلمي المتواضع ...

الباحث

شكر وتقدير

الحمد لله الذي جعل الحمد مفتاحا لذكره وخلق الأشياء والسلام على نبي الهدى محمد المشتق من اسمه المحمود وعلى اله الطيبين الطاهرين أولى المكارم والجلود وعلى صحبه الكرام وعلى من اتبعه بإحسان إلى يوم الدين ...

بعد ان وفقتي العلي القدير في اتمام هذا الجهد الذي اتمنى ان يكون مساهمة متواضعة وعلماء يرجى منه لا بد من اقدر للأساتذة حرمتهما وللتلمذة ما عليها من حقوق فاشكر عظيم الشكر الاستاذ م .م فرقد فاهم واشكر جميع الاساتذة والاصدقاء الذين قدموا لي المساعدة في اتمام هذا البحث واتقدم بجزيل الشكر الى العائلة الكريمة والدي ووالدتي واشقائي وشقيقاتي واقاربي بدعواتهم وتشجيعهم وحرصهم على مواكبة للمسيرة الدراسية واتقدم بجزيل الشكر الى كافة اساتذة جامعة القادسية والموظفات والموظفين بكلية التربية الرياضية والى عينة البحث المتمثلة بناشئة نادي الديوانية لكرة القدم

واخر دعوانا ان الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على اشرف خلق المرسلين محمد وال بيته الطيبين الطاهرين .

اللهم اشفي جراح بلدنا العزيز ومن عليه بالأمن والسلام واجعل العز تاجا فوق رؤوس ابناءه النجباء والعفو والغفران الى شهدائه الابرار .

<u>الصفحة</u>	<u>الموضوع</u>	<u>التسلسل</u>
(١)	الآية القرآنية	
(٢)	الإهداء	
(٣)	شكر وتقدير	
(٤)	المحتويات	
(٥)	فهرست الجداول	
(٦)	الباب الأول	
(٧)	التعريف بالبحث	-١
(٧)	المقدمة وأهمية البحث	١-١
(٨)	مشكلة البحث	٢-١
(٨)	أهداف البحث	٣-١
(٨)	فروض البحث	٤-١
(٨)	مجالات البحث	٥-١
(٨)	المجال البشري	١-٥-١
(٨)	المجال الزماني	٢-٥-١
(٨)	المجال المكاني	٣-٥-١
(٩)	الباب الثاني	-١
(١٠)	الدراسات النظرية والدراسات المشابهة	-٢
(١٠)	الدراسات النظرية	١-٢
(١٠)	ماهية رياضة كرة القدم	١-١-٢
(١٠)	تدريب الناشئين	٢-١-٢
(١١)	الواجبات الرئيسية لتدريب الناشئين	٣-١-٢
(١١)	مفهوم التدريب الدائري	٤-١-٢
(١٢)	اهداف التدريب الدائري	٥-١-٢
(١٣)	مميزات التدريب الدائري	٦-١-٢
(١٣)	تمرينات التدريب الدائري	٧-١-٢

<u>الصفحة</u>	<u>الموضوع</u>	<u>التسلسل</u>
(١٤)	اساليب التدريب الدائري	٨-١-٢
(١٤)	الدراسات المشابهة	٢-٢
(١٤)	دراسة محمود سعيد حمدان	١-٢-٢
(١٥)	دراسة علي نصيف	٢-٢-٢
(١٦)	الباب الثالث	
(١٧)	منهجية البحث	٣
(١٧)	منهج البحث	١-٣
(١٧)	عينة البحث	٢-٣
(١٨)	الادوات والاجهزة	٣-٣
	المستخدمة في البحث	٤-٣
(١٨)	التجربة الاستطلاعية	٥-٣
(١٩)	اجراءات البحث	٦-٣
(٢١)	الاختبار القبلي	١-٦-٣
(٢٤)	الاختبار البعدي	٢-٦-٣
(٢٥)	الوسائل الإحصائية	٧-٣
(٢٥)	الباب الرابع	
(٢٦)	عرض نتائج وتحليلها ومناقشتها	٤
(٢٧)	عرض نتائج اختبار ٣٠م ركض من الوضع الطائر العالي	١-٤
(٢٧)	عرض نتائج اختبار الركض المتعرج بمسافة ٧م وتحليلها ومناقشتها	٢-٤
(٢٨)	عرض نتائج اختبار الجلوس من الرقود	٣-٤
(٢٩)	مناقشة الاختبارات البعدية	٤-٤
(٣٠)	الباب الخامس	
(٣٢)	الاستنتاجات والتوصيات	٥
(٣٢)	التوصيات	٢-٥
(٣٣)	المصادر	

الباب الأول

١-١ التعريف بالبحث .

١-١ المقدمة وأهمية البحث .

٢-١ مشكلة البحث .

٣-١ أهداف البحث .

٤-١ فروض البحث .

٥-١ مجالات البحث .

١-٥-١ المجال البشري .

٢-٥-١ المجال الزماني .

٣-٥-١ المجال المكاني .

١. التعريف بالبحث .

١-١ المقدمة وأهمية البحث .

ان التقدم والتطور المذهل التي شهدته الالعاب الرياضية بالاخص لعبة كرة القدم قد فاق التصور وان هذا السيل المنهمر من الاسس والنظريات العلمية التي توصلت لها بعض الدول تمكنت من خلالها الوصول بالرياضيين الى قدرات كانت في الماضي القريب هي ضرب من ضروب الخيال هو نتيجة ابداعات العقول البشرية من مربين وعلماء ومدربين وقد اخذت كرة القدم التي عدت اللعبة الاولى في العالم جمهورا واثارة نصيبها من هذا التطور معتمدة على ما قدمته لها العلوم الاخرى كعلم الفسلجة والطب والاحصاء والتدريب الذي اصبح علاقته وثيقة بهذه اللعبة ولنجاح عملية التدريب بصورة صحيحة توجب العمل مع الناشئين لان تدريب المستويات العليا ما هو الا استمرار لتدريب الناشئين .

ان طبيعة لعبة كرة القدم تحكم على اللاعب القيام بحركات كثيرة ومختلفة اثناء المباراة وان معظم هذه الحركات ذات طابع سريع ومفاجئ فمن الكفاح للاستحواذ على الكرة الى سرعة تغير الاتجاه الى تغير اماكن اللاعب على هذه الحركات تعتمد بالدرجة الاولى على عناصر اللياقة البدنية من سرعة وقوة ومطاولة ومرونة مما ادى الى اهتمام المدربين الى رفع عناصر اللياقة البدنية وهناك عدة اساليب لرفع هذه العناصر ويعد اسلوب تمرينات التدريب الدائري هو واحد من هذه الاساليب وذات فوائد ايجابية

ومن هنا تجلت اهمية الباحث في التعرف على اهم هذه التأثيرات التي يقدمها اسلوب التدريب الدائري لرفع عناصر اللياقة البدنية عند الناشئين .

٢-١ مشكلة البحث

ان الباحث ومن خلال خبرته المتواضعة كونه لاعبا ودربا ومن خلال المتابعة لاكثر الفرق بمستوى الناشئين في الديوانية لاحظ ان عناصر اللياقة البدنية هي ليست بالمستوى المطلوب ولا تلبي متطلبات ما يحتاجه اللاعب خلال المباراة .

٣-١ اهداف البحث

- اعداد تمارينات باسلوب التدريب الدائري .
- التعرف على العلاقات بين تمارينات اسلوب التدريب الدائري على بعض عناصر اللياقة البدنية في الجزء التمهيدي لناشئة نادي الديوانية .

٤-١ فروض البحث

هنالك علاقة دالة احصائيا بين تمارينات اسلوب التدريب الدائري وبعض عناصر اللياقة البدنية في الجزء التمهيدي لناشئة نادي الديوانية الرياضي لكرة القدم .

٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري :: ناشئة نادي الديوانية لكرة القدم .
- ٢-٥-١ المجال الزمني :: من ٢٠٢٤/٢/١ من ولغاية ٢٠٢٤/٤/١١ .
- ٣-٥-١ المجال المكاني :: ملعب نادي الديوانية الرياضي لكرة القدم .

الباب الثاني

٢. الدراسات النظرية والمشابهة .

- ١-٢ الدراسات النظرية .
- ١-١-٢ ماهي رياضة لعبة كرة القدم .
- ٢-١-٢ تدريب الناشئين .
- ٣-١-٢ الواجبات الرئيسية لتدريب الناشئين .
- ٤-١-٢ مفهوم التدريب الدائري .
- ٥-١-٢ اهداف التدريب الدائري .
- ٦-١-٢ مميزات التدريب الدائري .
- ٧-١-٢ تعريفات التدريب الدائري .
- ٨-١-٢ اساليب التدريب الدائري .

٢-٢ الدراسات المشابهة .

- ١-٢-٢ دراسة محمود سعيد حمدان .
- ٢-٢-٢ دراسة محسن علي نصيف .

٢. الدراسات النظرية والدراسات المشابهة .

١-٢ الدراسات النظرية .

١-١-٢ ما هي لعبة كرة القدم .

تحدد الانجازات بكرة القدم بالصفات الفنية والخططية والفسولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية وترتبط هذه الحقائق مع بعضها بعضا وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءة الفنية للاعب اذا كانت المعرفة الخططية له قليلة وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل الى الركض بالجهد الاقصى هذا يجعل تغير الشدة ورد من وقت الى اخر وهذا السلوك هو الذي يفضل بل يميز كرة القدم عن الالعاب الاخرى متطلبات اللعبة اكثر تعقيدا من اي لعبة فردية اخرى وتحت الظروف المثالية فان هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية ويمكن ان تقسم الى ما يلي :

١ . القابلية على اداء نشاطات متقطعة طويلة (التحمل) .

٢ . القابلية على الاداء بشدة عالية .

٣ . القابلية على اداء الركض السريع .

٤ . القابلية على انتاج قوة (قدرة عالية) خلال وضعية معينة .

٢-١-٢ تدريب الناشئين .

ان تدريب الناشئين يشمل تدريب المبتدئين والمتقدمين ويبدأ قدر الامكان منذ المراحل السنة الاولى وان تدريب الناشئين يعتبر مرحلة بناء قائمة لحد ذاتها وخلال هذه المرحلة يتداخل تدريب المبتدئين مع تدريب للمتقدمين الذي يحوي تدريب الناشئين .

(١) الدكتور عبد علي نصيف , اصول التدريب (بغداد , وزارة التعليم والبحث العلمي , ١٩٩٠) ص ٣٢

٢-١-٣ الواجبات الرئيسية لتدريب الناشئين .

ان اهداف التدريب الرياضي تكمن في التهيئة المنظمة والمدروسة للرياضيين للوصول الى المستويات الرياضية العالية في مرحلة العمر المناسب وبناء قاعدة ثابتة لذلك . وعند تدريب الناشئين ينصب على قاعدة عريضة للمستوى العالي فيها . يخص الصفات الجسمية والناحية التكنيكية والتكتيكية والصفات العملية والنفسية ومن الطبيعي فان تدريب المتقدمين يكون استمرارا لتدريب المبتدئين في القابليات الجسمية والتكنيكية والتكتيكية والصفات العقلية والنفسية والتي جميعها تعتبر العناصر التي تقرر استعداد الرياضي للمستوى الحالي في لعبة معينة ان تطور هذه الصفات جميعها تؤهل الرياضي للحصول على مستوى عالي اضافة لذلك فان المستوى الرياضي يبقى يتوجه وان الانتقال للتخصص يستكمل وفي نهاية تدريب الناشئين يجب ان يكون الرياضيون ذا قابلية رفع المستوى لكي يصلوا الى المستوى العالي للرياضي .

٢-١-٤ التدريب الدائري ومفهومه .

التدريب الدائري يعتبر احد اساليب التدريب الرياضي فهو نظام تشكيلي للتدريب له صفاته وخصائصه وصفاته الفردية ولقد ظهر مصطلح التدريب الدائري في اوائل الخمسينيات من القرن العشرين وقد كان الهدف في هذا الوقت لا يتعدى كونه نظام للتدريب يسعى الى رفع عناصر اللياقة البدنية للتلاميذ في حدود النشاط الرياضي داخل المدارس وطريق التدريب الدائري هي طريقة تنظيمية تتوكب الطرائق التدريبية الاخرى كالحرية والتكرارية ويذكرها كمال درويش ال هارة عرف التدريب الدائري بكونه عبارة عن طريقة تنظيمية لاداء تمرينات باداة او بدون اداة يراعى فيها شروط معينة لاختبار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البينية ويمكن تشكيلها باستخدام اسس ومبادئ اي طريقة من طرق التدريب المختلفة لهدف تنمية الصفات البدنية والتدريب الدائري اسلوب لاعداد الفرد بدنيا وحركيا ويتحمل تكرار تمرينات الاداء في زمن معين فهو طريقة تنظيمية يمكن تشكيلها باي من طرائق التدريب الاساسية الثلاث (التدريب المستمر , التدريب الفتري , التدريب التكراري) يؤدي في هذا التدريب تمارين متنوعة على شكل دائري تعاد عدة مرات من التمرين الاول الى التمرين الاخير ويوصي الاسم بان التدريبات تاخذ شكل دائرة ترتب التمرينات حسب اهداف واغراض وحدة التدريب في شكل دائرة .

(١)الدكتور ليث جاسم الغزيري ، التدريب الرياضي اساسيات منهجية (كلية التربية الرياضية جامعة

ديالى) سنة ٢٠١٠ ص ١٣٠

ثم التالي وهكذا وتحدد الجرعة التدريبية اما بتكرار وقت معين كما ولكي يتم تفتيت الحمل التدريبي بطريقة التدريب الدائري عن طريقة معرفة الحد الاقصى للتكرار لكل نوع معين من التمرين ضمن مجموعة التمارين المكونة لطريقة التدريب الدائري ويتم الجانب التنظيمي فيها بتقسيم اللاعبين على المحطات بالاضافة انه تعطى راحة بينية بين تمرين واخر او بدون راحة وحسب الهدف التدريبي والعنصر التدريبي المستهدف هذا ويمكن تشكيل التدريب الدائري باستخدام اي طريقة من طرائق التدريب الاخرى (المستمر - الفترى - التكراري) واستخدامها بتشكيل تمرينات تسهم في تطوير الصفات الحركية والقدرات الخطئية بما يساعد في فهم الظروف الفردية بين اللاعبين ويمكن الاستفادة من الاعتبارات التنظيمية والفنية الخاصة بالتدريب الدائري اذ ان هناك اعتبارات فنية لاداء الدائرة التدريبية وهي .

١. عدد المحطات (التمارين) ما بين ٦-١٥ متتالي .
٢. اشتراك جميع عضلات الجسم في الدائرة بشكل متتالي .
٣. طبقا للهدف من الدائرة يمكن اختيار تمرينين او اكثر متتالية لنفس المجموعة العضلية .
٤. التحديد الدقيق للتمرينات المستخدمة لضمان تأثيرها على المجموعات العضلية المستهدفة سواء كانت حرة او بادوات او مقاومات متدرجة باستخدام اجهزة او اثقال حرة .
٥. ان يتم مراعاة التمرينات ومناسبتها لمكان اداء التمرين اذ يمكن اداء التدريب الدائري في اي مكان .
٦. يفضل اداء اكثر من لاعب معا (في كل محطة لاعبين او اكثر لتحقيق المتنافس) .
٧. تحديد اسلوب تشكيل الحمل المستخدم طبقا للهدف من الدورة التدريبية .

٢-١-٥ اهداف التدريب الدائري

اتفق العديد من الخبراء ان التدريب اهداف تمثل في :-

١. تنمية القدرات البدنية الاساسية والمركبة .
٢. تحسين الحالة التدريبية الادائية .
٣. الاقتصاد بالجهد المبذول لفعالية الاداء .
٤. تحسين القيم التربوية (روح الفريق, العمل الجماعي, الثقة بالنفس)
٥. زيادة الدافعية الاستمرارية .
٦. موضوعية مراقبة المستوى والتقويم وهذا ما توفره بطاقة تسجيل المستوى بما يسمح بتقويم الفرد لذاته والتقويم الجماعي .

الدكتور ليث جاسم الغريبي , مصدر سبق ذكره . ص ١٣٥

٢-١-٦ مميزات التدريب الدائري

ان للتدريب الدائري عدة مميزات هي :-

١. يطبق من خلاله اي طريقة من طرائق التدريب الثلاثة (مستمر . فتري . تكراري)
٢. يمكن من خلاله تنمية عناصر اللياقة البدنية الاساسية والحركية .
٣. يشترك عدد كبير من اللاعبين في الاداء في وقت واحد .
٤. تسهم في اكتساب اللاعبين السمات الارادية .
٥. التشويق الاثارة وتوفير الجهد والوقت .
٦. توفير التقويم الذاتي للاعب .
٧. امكانية تشكيل تمرينات يشارك فيها تمرينات تهدف الى تطوير المهارات الحركية والخطية بجانب عناصر اللياقة البدنية

٢-١-٧ تعريفات التدريب الدائري .

هو طريقة تنظيمية تشكل باستخدام اسس اي طريقة من طرق التدريب عند اداء التمرينات المختلفة .

يعرف هاره HARRA التدريب الدائري (هو طريقة تنظيمية لاداء التمرينات باداة او بدون اداة ويراعي فيها شروط معينة بالنسب لاختبار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البيئية ويمكن تشكيلها باستخدام اسس ومبادئ اي طريقة من طرق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية)

ويعرف هازتكرريجر HASENKRGER التدريب الدائري (هو التدريب المنتظم الذي يتناسب مع بعض الظروف الخاصة وهو تدريب على حركات تتصف الغالب بعدم التعقيد ويتم اجرائها في محطات التدريبية متتالية بهدف تطوير وتنمية الكثير من الخصائص الاساسية بقدر المستطاع عن طريق جرعات من التحميل العالي والمتصف بالتغير الدائم لدرجات التحميل التي تقع في اجزاء مختلفة من الجسم)

ويعرف كمال درويش التدريب الدائري (انه طريقة تنظيمية لطرق التدريب المختلفة مستمر فتري وتكراري كما ان المصطلح يعطي احياء صحيح الى ان التدريبات للوحدة التدريبية الدائري غالبا ما تاخذ شكل حيث ترتب التمرينات حسب اهداف واعراض وحدة التدريب في الشكل دائرة .

بيداها اللاعب بالتمرين الاول ثم الثاني وهكذا ملزما بتسلسل التمرينات الى ان ينتهي الدائرة)

٢-١ اساليب التدريب الدائري .

- أ. التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر .
- ب. التدريب الدائري باستخدام الحمل الفترتي ومنخفض الشدة .
- ت. التدريب الدائري باستخدام الحمل الفترتي مرتفع الشدة .
- ث. التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري .

٢-٢ الدراسات المشابهة

٢-٢-١ دراسة محمود سعيد حمدان .

الموسومة (تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض الصفات البدنية والمتغيرات الوظيفية بكرة القدم) .

هدفت الدراسة الى

١. اعداد منهج تدريبي مقترح للناشئين بكرة القدم بأعمار دون (١٦) سنة .
٢. التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح في تطوير بعض الصفات البدنية والمتغيرات الوظيفية عند الناشئين في لعبة كرة القدم .

تكونت عينة البحث من (٢٤) لاعبا ناشئا من عمر دون (١٦) سنة بنادي حيفا الفلسطيني الرياضي في بغداد وتم تقسيم العينة على مجموعتين متكافئتين مجموعة تجريبية واخرى ضابطة واستغرق تنفيذ المنهج المدة من ٢٠٠١/١/١ لغاية ٢٠٠١/٤/٣٠ ولقد توصلت الى النتائج الاتية : .

١. ان المنهج التدريبي المقترح والمعد من قبل الباحث له تأثير ايجابي في تطوير بعض الصفات البدنية والمتغيرات الوظيفية في كرة القدم .
٢. حقق افراد المجموعة التجريبية نسبة تطور اعلى من نسبة تطور الصفات البدنية والتغيرات الوظيفية كلها قياسا بأفراد المجموعة الضابطة الذين حصلوا على نسبة اقل من تطور .

(١) درويش كمال , التدريب الدائري , دار الفكر مصر ١٩٩٩ .

(٢) الهزاع هزاع , فسيولوجيا الجهد البدني لدى الاطفال .

(٣) محمود سعيد حمدان : تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض الصفات البدنية والمتغيرات الوظيفية في كرة القدم , رسالة ماجستير , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية سنة ٢٠٠١

٢-٢-٢ في دراسة محسن علي نصيف

الموسومة (منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة باختبارات كوبر للحكام بكرة القدم)

واشتملت الدراسة على العينة مقدارها ٢٣ حكم من الحكام المعتمدين في اتحاد العراق المركزي بكرة القدم للموسم الكروي ١٩٩٩ - ٢٠٠٠م منهم ٣٠ حكم دوليا و ٢٠ حكم درجة اولى .
واستنتج الباحث ما يلي :-

١. حصل تحسين على نتائج الاختبار للعبة من خلال الاختبار البعدي بذلك قد تحقق فرض البحث اذا كان هناك تاثير كثير للنتائج اختبارات كوبر للحكام بكرة القدم للعبة .
٢. ان للتمرين المنظم والعلمي المدروس تاثيره على نتائج الاختبارات وبذلك قد تحقق هدف البحث بمعرفة تاثير المنهج .
٣. تحسن نتائج العينة في القيم الرقمية بالاختبارات العربية نتيجة للتدرج في الشدة والحجم .
٤. ان البرنامج المقترح قد سهل مهمة الحكم الداخلي المستطيل الاخضر بدنيا .
٥. ان البرنامج التدريسي مناسب للحكام الدوليين ولدرجة الاولى .

الباب الثالث

- ٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية .
- ٣-١ منهج البحث .
- ٣-٢ عينة البحث .
- ٣-٣ الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث .
- ٣-٤ التجربة الاستطلاعية .
- ٣-٥ اجراءات البحث .
- ٣-٥-١ الاختبار القبلي .
- ٣-٥-٢ الاختبار البعدي .
- ٣-٦ الوسائل الاحصائية

الباب الثالث

٣. منهجية البحث واجراءاته الميدانية .

٣-١ منهج البحث .

المنهج هو الطريق المؤدي الى الهدف او هو الغيط الغير مرئي الذي يشد البحث من بدايته حتى نهايته بقصد الوصول الى نتائج معينة ولكن بحث طريقة خاصة لايجاد الحلول ومن هذا المنطلق استخدم الباحث المنهج التجريبي باسلوب المقارنة بين الاختبارين لملائمته طريقة البحث .

٣-٢ عينة البحث

العينة هي الا نموذج الذي يجري عليه البحث وعلى الباحث ان يختار عينة بحثه بحيث تكون ممثلة للمجتمع الاصلي تمثيلا حقيقيا ويجب ان تتوفر في هذه العينة شرط رئيسي هو امكانية تعميم نتائجها على المجموعة الاصلية التي اختبرت عنها .
ولقد اعتمد الباحث بتنفيذ بحثه على عينة من لاعبي كرة القدم (فئة الناشئين) باعمار تحت سن (١٧) سنة اذ بلغ عددهم (٢٤) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية يمثلون نادي الديوانية الرياضي بكرة القدم .

-
- (١) محمد ازهر السماك , الاصول في البحث العلمي , مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ١٩٨٠ ص ٢٤ .
(٢) محمد حسن علاوي , اسامة كامل راتب . البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي القاهرة دار الفكر العربي ١٩٩٩ ص ٢١٧ .

٣-٣ الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث

هي الوسيلة او الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلة مهما كانت تلك الادوات او البيانات او الاجهزة .

لغرض اجراء البحث استخدم الباحث الاجهزة والادوات الاتية:-

- المصادر العربية والاجنبية .
- استبانة واخرى لتسجيل البيانات .
- ملعب كرة قدم قانوني .
- شواخص واعلام .
- بورك لتحديد مناطق الاختبار وتخطيطها .
- شريط قياس .
- ثلاث ساعات الكترونية .
- صافرة .

٣-٤ التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية تدريبا عمليا للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله اثناء اجراء الاختبارات لتفاديها من اجل اعطاء صورة واضحة ودقيقة على مفردات الاختبار المتقدمة في ضوء مشكلة البحث وبعد تحديد عينة البحث المتمثلة بناشئة نادي الديوانية الرياضي لكرة القدم اجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٦/١/٢٠٢٤ في يوم الاحد في تمام الساعة الثالثة والنصف عصرا على ملعب نادي الديوانية على عينة مكونة من (٨) لاعبين وكان الهدف من القيام بالتجربة الاستطلاعية هو

- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث .
- معرفة صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة في الاختبار .
- التأكد من سهولة وملائمة الاختبارات المستخدمة في البحث .
- التعرف على كفاءة الفريق المساعد .
- معرفة الوقت الذي تستغرقه الاختبارات .

(١) مروان عبد المجيد , الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس , عمان دار النشر ١٩٩٩ ص ١٤ .

(٢) وجيه محجوب , طرائق البحث العلمي ومناهجه, دار الحكمة للطباعة والنشر بغداد ١٩٩٣ ص ١٧٩

٣-٥ إجراءات البحث

لغرض تحديد اهم القدرات البدنية الواجب توافرها لدى اللاعبين الناشئين اطلع الباحث على العديد من المصادر التي تحدثت عن هذا المجال وبعد اخذ رأي الخبراء والمختصين في علم التدريب فضلا عن خبرة الباحث الميدانية كونه يعمل مساعد مدرب لنادي الديوانية لكرة القدم توصل الباحث الى ان من اهم القدرات البدنية الواجب توافرها لدى اللاعبين الناشئين هي . :

(القوة المميزة بالسرعة والرشاقة والسرعة الانتقالية) التي اعتمد الباحث على هذه العناصر في الاختبار القبلي والبعدي على عينة البحث المتمثلة بنادي الديوانية لكرة القدم قام الباحث باستخدام تمارين اسلوب التدريب الدائري في الجزء التمهيدي على العينة والتي استغرق مدى منهاجها التدريبي (٨) اسابيع في معدل وحدتين تدريبيتين في الاسبوع هو يوم الاثنين والجمعة وبذلك يكون عدد الوحدات التدريبية هي (١٦) وحدة تدريبية والجدول رقم (١) يمثل نموذج من ضمن نماذج الوحدات التدريبية التي عمل بها الباحث على عينته ,

يمثل الجدول نموذج من نماذج الوحدات التدريبية التي استخدمها الباحث على العينة لمدة (٣٠) دقيقة في الجزء التمهيدي من الوحدة التدريبية .

جدول رقم (١)

الملاحظات	التمارين	الزمن	القسم التمهيدي
		٥ د ٥ د	الإحماء عام خاص
تم اعطاء نصف دقيقة راحة بين كل تمرين واخر لغرض الاستشفاء	التمارين لتطوير السرعة ١. الانطلاق السريع من وضع الوقوف بمسافة ٢٠م ٢. الانطلاق السريع من وضع الجلوس الطويل بمسافة ١٥م تمارين تطوير الرشاقة ١. الوقوف على الذراعين بمساعدة الزميل ٢. يقوم اللاعب بالقفز على ظهر الزميل وعند الهبوط عمل مرجحة امامية . تمارين تطوير القوة ١. الوقوف فتحا ثم القفز الى الاعلى مع لمس الرجلين باليدين من الخلف ٢. من الرقود الطويل محاولا النهوض والقفز الى الاعلى ثم الرجوع الى الوضع الامامي	٣ د ٣ د ٣ د ٣ د ٣ د ٣ د	التمارين المستخدمة في اسلوب تمرينات التدريب دائري

٣-٥ الاختبار القبلي

تم اختيار الاختبار القبلي من قبل الباحث على افراد عينة البحث المتمثلة بناشئة نادي الديوانية الرياضي وذلك بتاريخ ٢٤/١/٢٠٢٤ يوم الاربعاء في تمام الساعة الثالثة والنصف عصرا على ملعب نادي الديوانية الرياضي وكان الهدف من الاختبار وهو معرفة مستوى اللياقة البدنية لدى عينة البحث .

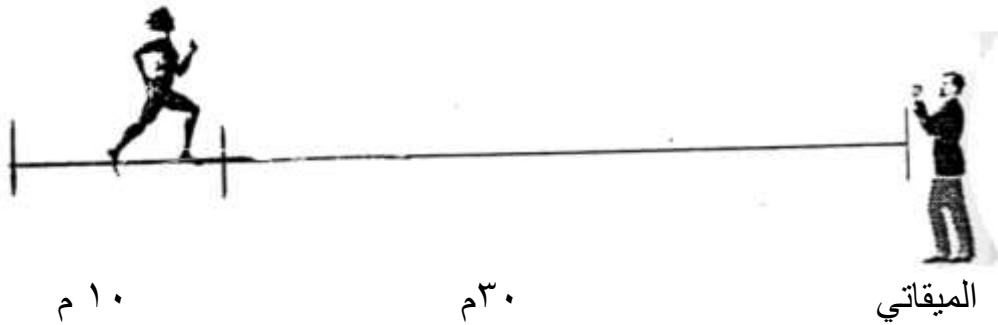
الاختبار الاول : . ركض (٣٠) م من بداية الوضع الطائر (العالى) .

هدف الاختبار : . قياس السرعة الانتقالية .

الادوات : . ساعة توقيت وثلاث خطوط متوازية الخط الاول يمثل البداية والخط الثاني هو خط احتساب السرعة ويبعد (١٠) متر عن الخط الاول والخط الثالث هو خط النهاية ويبعد (٣٠) متر عن الخط الثاني .

وصف الاختبار : . يقف مختبران من وضعية الوقوف خلف الخط الاول وعند سماع انطلاق الصافرة يقوم المختبران بالركض في محاولة للوصول الى اقصى سرعة للخط الثالث .

التسجيل : . يسجل الزمن بالثانية من بداية الخط الثاني الى نهاية الخط الثالث .



شكل رقم (١) يمثل طريقة ركض ٣٠ متر

الاختبار الثاني : . الركض المتعرج :

هدف الاختبار قياس الرشاقة .

الادوات المستخدمة : . ساعة توقيت , شاخصين , شريط قياس , صافرة .

وصف الاختبار : . يركض اللاعب مرتين على شكل رقم (٨) حول شاخصين المسافة بينهم هو (٧) متر يبدأ الاختبار وينتهي من خط البداية .

التسجيل : . يسجل الزمن بالثانية من سماع الصافرة من خط البداية والرجوع الى نفس المكان .



خط البداية

شكل رقم (٢) يمثل طريقة الركض المتعرج

الاختبار الثالث :- الجلوس من الرقود الطويل في (٣٠ ثا)

هدف الاختبار :- قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن

الادوات :- ساعة توقيت وصافرة ومسجل .

وصف الاختبار :- يستلقي اللاعب على الظهر مع ثني الركبتين ووضع القدمين متلاصقتين مع بعضهما على الارض قريبا من الردفين مع تشابك اليدين خلف الرقبة وعند البدء يقوم المختبر حني الجذع من الارض الى الركبتين بحيث يلامس صدر اللاعب للركبتين والرجوع الى الوضع الاصلي ويكرر هنا العمل للوقت المحدد .

التسجيل : . يسجل عدد مرات الجلوس من الرقود التي قام بها المختبر خلال (٣٠) ثا



شكل رقم (٣) يمثل طريقة الجلوس من الرقود الطويل

٣-٥-٢ الاختبار البعدي

بعد الانتهاء من تنفيذ تمرينات اسلوب التدريب الدائري تم اجراء الاختبار البعدي على افراد عينة البحث وكان الهدف من الاختبار معرفة مستوى اللياقة البدنية التي وصل اليها عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ التدريب وذلك بتاريخ ٢٠٢٤/٤/٣ في يوم الاربعاء وقد سعى الباحث الى تهيئة نفس الظروف من حيث الوقت والمكان والاجهزة والادوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وطريقة العمل ونفس الاختبارات وذلك من اجل العمل قدر المستطاع على خلق الظروف نفسها التي اجريت في الاختبار القبلي .

٣-٦ الوسائل الاحصائية

اعتمد الباحث في البحث على الوسائل الاحصائية الاتية :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- متوسط الانحراف .
- الانحراف
- (ت) المحتسبة .

وديع ياسين التكريتي , حسن محمد العبيدي : التطبيقات الاحصائية والاستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية , دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل ١٩٩٩

مصطفى حسين باهي , الاحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية , مركز الكتاب للنشر القاهرة ١٩٩٩

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

٤-١ عرض نتائج اختبار ٣٠م ركض من الوضع الطائر العالي وتحليله .

٤-٢ عرض نتائج اختبار الركض المتعرج لمسافة ٧م وتحليلها

٤-٣ عرض نتائج اختبار الجلوس من الرقود الطويل لمدة ٣٠ ثا وتحليلها .

٤-٤ مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لكل من اختبار (ركض ٣٠م والركض المتعرج والجلوس من الرقود الطويل) .

٣. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

٤-١ عرض نتائج اختبار ٣٠ ركض من الوضع الطائر العالي وتحليلها ومناقشتها .

جدول رقم (٢) يبين المعالم الاحصائية للوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارين القبلي والبعدي

جدول رقم (٢)

الاختبار	س	ع
الاختبار القبلي	٣,٤٧٢	٠,١٤٢
الاختبار البعدي	٣,١٧٠	٠,٥٤٠

يبين جدول رقم (٢) نتائج اختبار ركض ٣٠ م من الوضع العالي لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي وقد اظهرت النتائج ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٣,٤٧٢) وبانحراف معياري بلغ (٠,١٤٢) في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٣,١٧٠) وبانحراف معياري بلغ (٠,٥٤٠) .

جدول رقم (٣) يبين الجدول قيم كل من الانحراف ومتوسط الانحراف وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبار البعدي .

جدول رقم (٣)

الاختبار البعدي	س ف	ع ف	ت	الجدولية	الدلالة
	٠,٣٠٢	٠,٥٧٣	٢,٥٨٤	٢,٠٧	معنوي

يبين الجدول رقم (٣) نتائج اختبار ركض ٣٠ م من الوضع العالي لعينة البحث للاختبار البعدي وقد تبين ان قيمة متوسط الانحراف (٠,٣٠٢) في حين بلغ الانحراف (٠,٥٧٣) وقد بلغ قيمت (ت) المحسوبة (٢,٥٨٤) والجدولية (٢,٠٧) مما يعني معنوية الفروق عند رجة حرية ٢٣ ونسبة دلالة ٠,٠٥ .

٤-٢ عرض نتائج اختبار الركض المتعرج بمسافة ٧م وتحليلها.

يبين جدول رقم (٤) المعالم الاحصائية للوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارين القبلي والبعدى .

جدول رقم (٤)

الاختبار	س	ع
الاختبار القبلي	١٠,١٧٠	٠,٦٤٢
الاختبار البعدى	٩,٨٧٤	٠,٥٧٣

يبين جدول رقم (٣) نتائج اختبار الركض المتعرج لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدى وقد اظهرت النتائج ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (١٠,١٧٠) وبانحراف معياري بلغ (٠,٦٤٢) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدى (٩,٨٧٤) وبانحراف معياري بلغ (٠,٥٧٣) .

يبين الجدول رقم (٥) قيم كل من متوسط الانحراف والانحراف و(ت) المعنوية والجدولية للاختبار البعدى .

جدول رقم (٥)

الاختبار البعدى	س ف	ع ف	ت	الجدولية	الدلالة
	٠,٢٩٦	٠,٣١١	٤,٦٥٨	٢,٠٧	معنوي

يبين الجدول رقم (٥) نتائج اختبار الركض المتعرج لعينة البحث للاختبار البعدى وقد تبين ان قيمة متوسطة الانحراف بلغ (٠,٢٩٦) في حين بلغ الانحراف (٠,٥٧٣) وقد بلغ (ت) المحسوبة (٢,٦٥٨) والجدولية (٢,٠٧) مما يعني معنوية الفروق عند درجة الحرية ٢٣ ونسبة دلالة ٠,٠٥ .

٣-٤ عرض نتائج اختبار الجلوس من الرقود الطويل لمدة ٣٠ ثا وتحليلها

جدول رقم (٦)

الاختبار	س	ع
الاختبار القبلي	٢١,١٦٦	٢,٩٧
الاختبار البعدي	٢٧,٦٢٥	٣,٢٠

يبين جدول رقم (٦) اختبار الجلوس من الرقود الطويل لمدة ٣٠ ثا لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي وقد اظهرت النتائج ان الوسط الحسابي باختبار القبلي (٢١,١٦٦) وبانحراف معياري بلغ (٢,٩٧) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٢٧,٦٢٥) وبانحراف معياري (٣,٢٠)

يبين الجدول رقم (٧) قيم كل من متوسط الانحراف والانحراف وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للاختبار البعدي .

جدول رقم (٧)

الاختبار البعدي	س ف	ع ف	ت	الجدولية	الدلالة
	٦,٤٥٨	١,١٧٨	٢٦,٨٤١	٢.٠٧	معنوي

يبين الجدول رقم (٧) نتائج اختبار الجلوس من الرقود الطويل للاختبار البعدي وقد تبين ان قيمة كل من متوسط الانحراف (٦,٤٥٨) والجدولية (٢,٠٧) مما يعني معنوية الفرق عند درجة الحرية ٢٣ ونسبة دلاليته (٠,٠٥) .

٤-٤ مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لكل من اختبار (ركض ٣٠ م والركض المتعرج والجلوس من الرقود الطويل).

من خلال ما بينته جداول (٧,٥,٣) ان هناك فرق معنوي بين الاختيارين القبلي والبعدى لصالح الاختبار البعدى مما يدل وجود تطور في الصفات البدنية بعد المنهج التدريبي وما له من تأثير فعال ويرى الباحث ان تطوير السرعة الانتقالية جاء نتيجة لتطوير القوة الفعلية واجراء تمرينات بتعينها ولا سيما عضلات الاطراف السفلية ويؤكد (رعد جابر نقلا عن اوزالين ١٩٩٥) امكانية تنمية سرعة الانتقال كنتيجة لتطوير صفة القوة العضلية وازافة ان تنمية صفة القوة المميزة بالقوة لدى الفرد الرياضى من العوامل المهمة والمساعدة لتطوير صفة سرعة الانتقال ويعزو الباحث ان التطور في صفة القوة المميزة بالسرعة في الاختيار البعدى الى كون ان تمرينات التدريب الدائري قد راعى القوة العضلية تمرينات عضلات البطن في الوحدة التدريسية من خلال تمرينات الاستلقاء على الظهر التي اشتملت على انواع تمرينات البطن المختلفة ومن عدة اوضاع فضلا عن ما تقدم ان الباحث اعتمد في تخطيطه للمنهج التدريسي وضع تمرينات السرعة والرشاقة والقوة في بداية الوحدة التدريبية بعد الاحماء مباشرة ويؤكد (ابو العلا ١٩٩٧) ان عند التخطيط تنمية هذه العناصر تجنب استخدام التمارين في حالة التعب لذلك يفضل ان توضع في بداية الوحدة التدريبية .

رعد جابر باقر : تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة والرشاقة بكرة السلة اطروحة دكتوراه جامعة بغداد كلية التربية الرياضية ١٩٩٥ ص ١٠٧

عبد الفتاح احمد ابو العلا مصدر سبق ذكره ١٩٩٧ ص ١٩٩

رَبَابِ وَرَبَابِ

٣. الانتاجات والتوصيات

١-٥ الانتاجات

٢-٥ التوصيات

٥. الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات : . اسناداً الى النتائج التي توصي اليها الباحث وقام بعرضها وتحليلها

ومناقشتها تم وضع الاستنتاجات الاتية .

- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات الصفات البدنية(ركض ٣٠ م ركض متعرج , الجلوس من الرقود الطويل)
- ان استخدام التمرينات باسلوب التدريب الدائري كان له تاثير كبير في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية .

٥-٢ التوصيات

استنادا الى النتائج التي تم التوصل اليها وانطلاقا من استنتاجات البحث يضع الباحث جملة من التوصيات يامل الاستفادة منها وكما يأتي .:

- الاهتمام بتصميم التمرينات بالاسلوب التدريبي الدائري من اجل تعزيز دافعية اللاعبين وتطوير مستوياتهم بالصفات البدنية وبالتالي ارتفاع مستوى ارتفاع ادائهم بشكل عام .
- ضرورة ان يتولى العمل (التدريب) للفئات العمرية مدربين مؤهلين علميا وعمليا كون تلك المراحل السلمية تشكل القاعدة الاساسية في الوصول الى المستوى العالي .
- الاهتمام بالناشئين من خلال انشاء مدارس خاصة بتدريب كرة القدم على مستوى محافظة الديوانية.
- الاهتمام بدور الناشئين مما يؤدي الى ارتفاع مستوى عناصر اللياقة البدنية من اجل الوصول الى مرحلة المستويات العليا في المستقبل .

المصادر :

القرآن الكريم

- الدكتور عبد علي نصيف , اصول التدريب , بغداد , وزارة التعليم والبحث العلمي.
- الدكتور عبد علي نصيف , اصول التدريب , بغداد , وزارة التعليم العالي والبحث العلمي , ١٩٩٠ م, ص ٣٢, م ط .
- الدكتور ليث جاسم الفريدي , التدريب الرياضي اساسيات منهجية , كلية التربية الرياضية جامعة ديالى ص ١٣٠, ط الاولى .
- درويش كمال , التدريب الدائري , دار الفكر , مصر , ١٩٩٩ م .
- الهزاع , هزاع ميولوجيا الجهد البدني لدى الاطفال .
- محمود سعيد حمدان : تأثير منهج تدريبي مقترح مقترح في تطوير بعض الصفات البدنية والمتغيرات الوظيفية في كرة القدم , رسالة ماجستير , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية
- مجموعة بحوث منشورة , الدكتور سعد منعم الشيلخي , مكتبة الكوثر , عراق بغداد , سنة ٢٠٠٤ , ص ٢٥ .
- محمد ازهر السماك , الاصول في البحث العلمي , القاهرة , مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ١٩٨٠ ص ٢٤ .
- محمد حسن علاوي , أسامة كامل راتب , البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي , القاهرة , دار الفكر العربي , ١٩٩٩ , ص ٢١٧ .
- كاظم الربيعي , موفق العولي , الاعداد البدني بكرة القدم , بغداد , بيت الحكمة ص ١٢٦ .
- زهير الخشاب وآخرون , كرة القدم , الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر ١٩٩٩ ص ١٣٣ .
- كاظم الربيعي , موفق المولى , الاعداد البدني بكرة القدم : بغداد , بيت الحكمة ص ١٢٦ .
- وديع ياسين التكريتي , حسن محمد العبيدي : التبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية , دار الكتب للطباعة والنشر , جامعة الموصل ١٩٩٩ .
- مصطفى حسين باهي , الإحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية , والرياضية , ط ١ , مركز الكتاب للنشر - القاهرة ١٩٩٩ .