

تأثير أسلوب التكرارات المرتفعة على بعض المتغيرات البدنية والأداء المهاري بكرة القدم للصالات الشباب

م.د صادق دربول خلف مبارك/ مديرية تربية محافظة البصرة Sadqd157@gmail.com

### ملخص البحث

جاءت أهمية البحث للارتقاء بمستوى لاعبي كرة القدم البدنية والمهارية نحو الأفضل ورفع مستوى الجانب البدني والمهاري من خلال استخدام الأسلوب الأكثر مواكب للأداء الفعلي داخل المباراة وهو أسلوب التكرارات المرتفعة . وكانت مشكلة البحث بان مستوى اللاعبين البدني والمهاري ينخفض تدريجيا مع طول فترة المباراة وبين مباراة وأخرى وهذا يعود إلى عدم توظيف الأسلوب التدريبي المناسب والمواكب لخصوصية لعبة كرة القدم وطول فترات أشواط المباراة . وشملت عينة البحث لاعبي نادي نفط البصرة بكرة القدم الشباب للموسم 2021-2022 وتم استخدام المنهج التجريبي، والتدريب بأسلوب التكرارات المرتفعة. وكانت أهم أهداف البحث:- التعرف على تأثير أسلوب التكرارات المرتفعة على بعض المتغيرات البدنية والأداء المهاري بكرة القدم للصالات الشباب. وكانت أهم الاستنتاجات:- أسلوب التكرارات المرتفعة من الأساليب الناجحة في رفع مستوى المتغيرات البدنية والأداء المهاري بكرة القدم للصالات الشباب. وتم التوصية ب:- اعتماد أسلوب التكرارات المرتفعة لأنه من الأساليب الناجحة في رفع مستوى المتغيرات البدنية والأداء المهاري بكرة القدم للصالات الشباب.

## The effect of high repetitions method on some physical variables and skill performance in football for youngsters

### Abstract

The importance of the research came to raise the level of football players physical and skill for the better and raise the level of the physical and skill side through the use of the most consistent method for the actual performance within the match, which is the method of high repetitions. The problem of the research was that the level of physical and skill players gradually decreases with the length of the match

period and between one match and another. The research sample included Basra Oil Club youth football players for the 2021–2022 season. The most important objectives of the research were: – Identifying the effect of high repetitions method on some physical variables and skill performance in football for youth halls. The most important conclusions were: – The method of high repetitions is one of the successful methods in raising the level of physical variables and skill performance in football for youth halls. It was recommended: – Adopting the high repetition method because it is one of the successful methods in raising the level of physical variables and skill performance in football for youth halls.

### 1-التعريف بالبحث.

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ترتقي المجتمعات لاهتمامهم بتكنولوجيا العلوم المتطورة في كافة المجالات منها التربوية والاجتماعية والاقتصادية وحتى الرياضية.

وفي الجانب الرياضي يعد الاهتمام بهذا الجانب وتحقيق الانجازات الرياضية لم يأتي بصورة عفوية وإنما أيضا بالاهتمام بالجانب العلمي المواكب لعملية التدريب الرياضي الذي يعطي الاختيار الأنسب لطرق التدريب والأساليب الحديثة المواكبة لنوعية اللعبة الرياضية والأداء البدني والمهاري لها.

وتعد لعبة كرة القدم إحدى الألعاب الرياضية الفرقية التي لها ممارستها بصورة كبيرة وتعد اللعبة الأولى على المستوى العالم ، ولم تظهر هذه اللعبة وجماليتها وفنونها بصورة تلقائية وإنما من خلال الانجازات التي يحققها اللاعب بعد تدريبه بالشكل الصحيح من الجانب الفني والرياضي.

ونظرا لتعدد الوسائل التدريبية وطرقها وكل طريقة لها أهدافها البدنية والمهارية لهذا يعد أسلوب التكرارات المرتفعة من الأساليب الحديثة التي نجحت في مختلف الألعاب الرياضية وجاء دورها في رفع مستوى الأداء البدني

والمهاري للاعبي كرة القدم ، لان التمرين يؤدي هنا بصورة تكرارات كبيرة تواكب طول فترات المباراة بكرة القدم وعدد التكرارات في الأداء البدني سواء من ناحية القوة أو السرعة أو التحمل وكذلك الأداء المهاري المختلف.

ومن هنا تأتي أهمية البحث لارتقاء بمستوى لاعبي كرة القدم البدنية والمهارية نحو الأفضل ورفع مستوى الجانب البدني والمهاري من خلال استخدام الأسلوب الأكثر مواكب للأداء الفعلي داخل المباراة وهو أسلوب التكرارات المرتفعة .

### 1-2 مشكلة البحث :

نجاح لاعب كرة القدم في تحقيق الانجازات الرياضية يتم من خلال المحافظة علة مستواها البدني والمهاري طول فترات المباراة ، وهذا يحدث عندما يتم تدريبه بالأسلوب التدريبي الصحيح والذي يحقق هذا المطلوب في رفع مستوى اللاعب.

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة بالتدريب الرياضي ولعبة كرة القدم لاحظ إن مستوى اللاعبين البدني والمهاري ينخفض تدريجيا مع طول فترة المباراة وبين مباراة واخرى وهذا يعود إلى عدم توظيف الأسلوب التدريبي المناسب والمواكب لخصوصية لعبة كرة القدم وطول فترات أشواط المباراة وهنا جاء دور تجريب أسلوب التكرارات المرتفعة وبيان دورها في تحقيق المستوى المطلوب.

### 1-3 أهداف البحث:

2- التعرف على تأثير أسلوب التكرارات المرتفعة على بعض المتغيرات البدنية والأداء المهاري بكرة القدم للصالات الشباب.

3- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية على بعض المتغيرات البدنية والأداء المهاري بكرة القدم للصالات الشباب.

4- التعرف على الفروقات في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية على بعض المتغيرات البدنية والأداء المهاري بكرة القدم للصالات الشباب.

**1-4 فروض البحث:**

1- وجود تأثير ايجابي باستعمال أسلوب التكرارات المرتفعة على بعض المتغيرات البدنية والأداء المهاري بكرة القدم للصالات الشباب.

2- وجود فروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة على بعض المتغيرات البدنية والأداء المهاري بكرة القدم للصالات الشباب.

3- وجود الفروقات في نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية على بعض المتغيرات البدنية والأداء المهاري بكرة القدم للصالات الشباب.

**1-5 مجالات البحث :**

1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي نفط البصرة بكرة القدم الشباب للموسم 2021-2022

1-5-2 المجال المكاني: ملعب نادي نفط البصرة بكرة القدم .

1-5-3 المجال الزمني: المدة من 2022/1/17 ولغاية 2022/3/23

**2- الدراسات النظرية:****1-2 أسلوب التدريبات التكرارات المرتفعة .**

"يتميز هذا النوع من التدريب باعتماده على أداء التمارين بأعداد كبيرة من التكرارات ولكي يتحقق هذا الهدف يتطلب إن تكون الشدة قليلة ولذلك فإن إمكانية تطوير القوة من خلال هذا النوع من العمل تكون ضعيفة إذ إن المصدر تشير إلى إن التمرين الذي يقل فيه الحمل عن (66 %) من الحد الأقصى لا ينمي القوة ، مع ملاحظة إن التدريب تحمل القوة بهذا النوع من التدريب مبني على إن تكون التكرارات للتمرين الواحد (30-50 تكرار لكل مجموعة) وبشدة (30-50 %) من الحد الأقصى، إما عدد المجموعات فإن يكون من (3-4) مجموعات ويمكن اعتماد عنصر الزمن في أداء أكبر عدد ممكن من التكرارات في زمن محدد، وإن من مميزات هذا النوع من التدريب انه يؤدي إلى زيادة نسبة تركيز حامض اللاكتيك وعودم الاحتراق الأخرى في العضلات مما

يؤدي إلى رفع قدرة اللاعب للأداء مع وجود نسبة عالية من هذه النواتج ، مع العلم إن تراكم حامض اللاكتيك والنواتج الأخرى أثناء التمرين تفوق كميتها في إثناء السباق ويمكن إن يؤدي هذا النوع من التدريب إلى تحسن الدورة الدموية الخاصة في تنشيط التمثيل الغذائي وزيادة معدل التخلص من نواتج الاحتراق وبالتالي يحسن التحمل العضلي" (الدولي ، 2011: ص343).

### 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

#### 3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم المجموعات المتكافئة ( الضابطة والتجريبية) لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

#### 3-2 مجتمع البحث وأهميته :

حدد مجتمع البحث بلاعبي فريق نادي نفط البصرة بكرة القدم الشباب والبالغ عدد (30) لاعب والتي تم اختيارهم بالطريقة العمدية كونهم مشاركين بالدوري الممتاز للموسم 2021-2022.

وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية أيضا بلاعبي التشكيلة الأساسية والبالغ عددهم (20) لاعب ، بعد استبعاد حراس المرمى واللاعبين الغير الملتزمين بالاختبارات وهم يشكلون نسبة (66.66 % )، وتم تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين ( ضابطة وتجريبية ) إذ أصبح عدد كل مجموعة (10) لاعبين وتم إيجاد التجانس والتكافؤ للمجموعتين حسب الجدول (1)

#### جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيم ت المحتسب ة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الاختبارات
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	

الوزن /كغم	70.23	1.562	2.224	70.74	1.745	2.466	0.653	غير معنوي
الطول/ سم	171.523	2.568	1.497	172.12	2.669	1.55	0.483	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين /ثانية	11.526	0.568	4.927	11.678	0.678	5.805	0.517	غير معنوي
تحمل السرعة /ثانية	13.568	0.745	5.49	13.659	0.845	6.186	0.242	غير معنوي
مطاولة القوة للرجلين / متر	6.523	0.452	6.929	6.447	0.562	8.717	0.316	غير معنوي
الدحرجة / ثانية	16.578	0.663	3.999	16.647	0.658	3.952	0.221	غير معنوي
المناوله/ درجة	5.689	0.784	13.78	5.781	0.569	9.842	0.285	غير معنوي
التهديف/ درجة	13.562	0.598	4.409	13.447	0.698	5.19	0.375	غير معنوي

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 1.734

### 3-3 وسائل جمع المعومات وأدوات البحث :

#### 1-3-3 وسائل جمع البيانات

1-المصادر العربية والأجنبية.

2-الملاحظة العلمية

3-الاختبارات المستخدمة

#### 2-3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة

1-ساعة توقيت.2-شريط قياس.3-ميزان طبي.4-كرات قدم .5-ملعب كرة قدم

### 4-3 إجراءات البحث :

#### 1-4-3 تحديد متغيرات البحث:

من خلال خبرة الباحث الميدانية والتدريبية وجد وان هذه المتغيرات ضرورية للاعب كرة قدم وعليه تم اختيارها وجراء القياسات حولها. 1- القوة المميزة بالسرعة للرجلين. 2- تحمل السرعة. 3- مطاولة القوة للرجلين. 4- الدرجة. 5- المناولة. 6- التهديد.

### 3-4-2 اختبارات متغيرات البحث:

3-4-2-1 اختبار الحجل (15) م للذهاب بالرجل اليمين والعودة (15) م بالرجل اليسار (الربيعي ، المولي ، 1988 ، ص129)

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين

الأدوات اللازمة: تحدد منطقة الاختبار بخطين أحدهما للبداية والأخرى على بعد (18) م للنهاية، ساعة توقيت الكترونية، صافرة، شريط قياس.

وصف الاختبار: يقوم اللاعب بالحجل على إحدى القدمين من الوقوف خط البداية وعند سماع الإشارة ينطلق بالحجل بين الشواخص إلى خط النهاية ويكلتا القدمين. التسجيل - يحسب الزمن لأقرب (1) ثانية.

طريقة التسجيل: يحسب الزمن المستغرق ويسجل الأقرب 100/1 ثانية. كما في شكل (1)



3-4-2-3 اختبار ركض (180) متر (الخشاب ، 1988 ، ص44) :

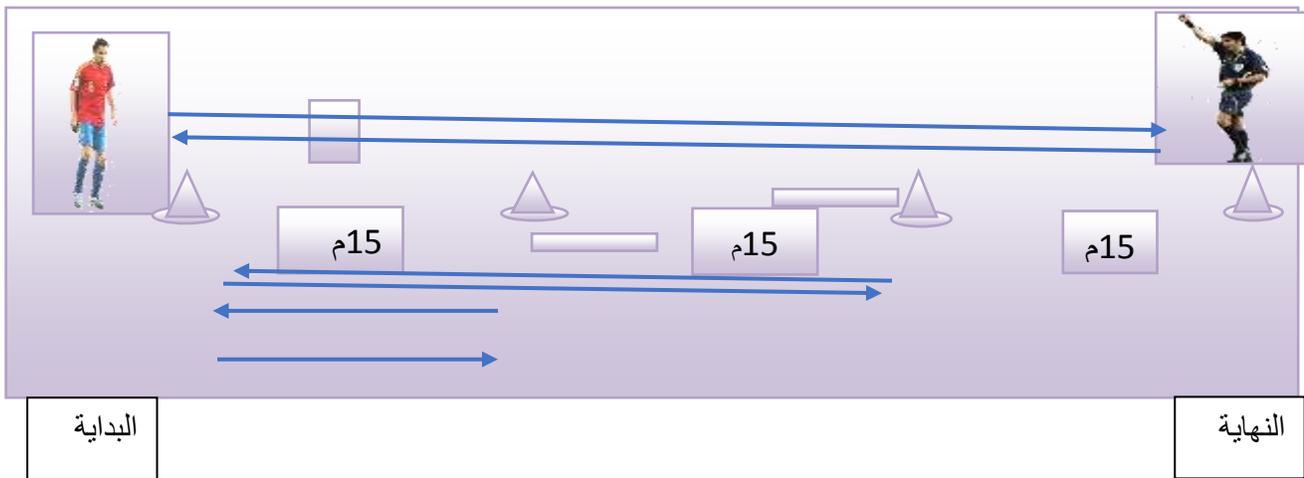
الهدف من الاختبار: قياس تحمل السرعة.

الأدوات اللازمة: ساعة إيقاف، أربعة شواخص المسافة بين شاخص وآخر (15) م.

**وصف الأداء:** بعد إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالانطلاق من الشاخص الأول (البداية) إلى الشاخص الثاني والعودة للبداية والركض نحو الشاخص الثالث والعودة للبداية ثم الركض نحو الشاخص الرابع والعودة للبداية لقطع (180) م، والشكل (2) يوضح ذلك.

**تعليمات الاختبار:** لخلق روح المنافسة يتم إجراء الاختبار لكل لاعبين مراعيًا فيه الانسجام وتعطى للاعب محاولة واحدة فقط.

**طريقة التسجيل:** يحسب الزمن المستغرق ويسجل الأقرب 100/1 ثانية.

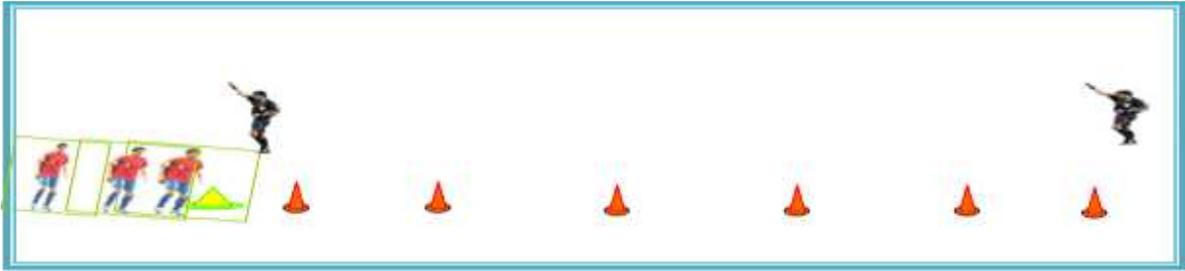


شكل (2) يوضح اختبار ركض (180) متر

**3-2-4-3 اختبار الحجل المستمر بالقدمين معاً لقطع أكبر مسافة في الدقيقة (عبد الجبار ، 1984 ، ص 44)**  
الهدف من الاختبار: قياس مطاولة القوة

الأدوات اللازمة: ساعة إيقاف، خطان مرسومان لتحديد البداية والنهاية

وصف الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالحجل المستمر بالقدمين معاً ولمدة دقيقة



شكل (3) يوضح الحبل المستمر بالقدمين معاً لقطع أكبر مسافة

### 3-4-2-4 الدرجة بالكرة في خط متعرج بين القوائم (ابراهيم ، 1994 ، ص 261) :

- الغرض من الاختبار: قياس مدى مقدرة اللاعب على الدرجة بالكرة أثناء الجري بها بين القوائم.

- الأدوات : ملعب كرة قدم ، كرة قدم ، صافرة ، شريط قياس ، شواخص .

- وصف الاختبار: توضع (10) قوائم في خط مستقيم المسافة بين كل قائم آخر (2) متر والمسافة بين خط البداية

وأول قائم (2) متر أيضاً، يقف المختبر مع الكرة على خط البداية وعند إعطاء الإشارة بالبداية، يجري المختبر بين

القوائم جرياً متعرجاً حتى يصل إلى آخر قائم يدور حوله ويعود إلى خط البداية بالطريقة نفسها

- القياس: يحتسب للمختبر الزمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه الإشارة بالبداية حتى عودته لخط البداية مرة

أخرى، والشكل الآتي يوضح اختبار الدرجة في خط متعرج بين القوائم .

### 3-4-2-5 اختبار قياس دقة المناولة (الصميدعي ، 2010 ، ص 150) :

- اسم الاختبار: المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة (20) متراً.

- الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة.

- الأدوات المستخدمة: كرات قدم عدد (5)، هدف صغير أبعاد (110سم × 63سم) .

- إجراءات الاختبار: يرسم خط بطول (1م) كخط بداية على مسافة (20) متراً عن الهدف الصغير، وتوضع كرة

ثابتة على خط البداية .

- وصف الاختبار: يقف المختبر خلف خط البداية مواجهاً للهدف الصغير، ويبدأ عند إعطاء الإشارة بمناولة الكرة نحو هدف لتدخل إليه، وتعطي لكل لاعب (5) خمس محاولات متتالية .

- التسجيل: تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي حصل عليها اللاعب من مناولة الكرات الخمس وعلى النحو الآتي : - درجتان لكل محاولة صحيحة تدخل إلى الهدف الصغير ، - درجة واحدة إذ مست الكرة القائم أو العارضة ولم تدخل الهدف ، - صفر في حالة خروج الكرة عن الهدف الصغير .

3-4-2-6 اختبار تهديف الكرات (حمزة ، 2003، ص108) .

- الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف .

- الأدوات المستعملة: سبع كرات قدم، وشاخص، وحبل لتقسيم المرمى، ومرمى مقسم إلى مناطق محددة.

- طريقة الأداء: توزع (7) كرات في منطقة الجزاء، ويبدأ بالركض من خلف الشاخص الموجود على قوس الجزاء باتجاه الكرة الأولى فيهدف ويعود للدوران حول الشاخص، ثم يتوجه للكرة الثانية، وهكذا مع الكرات كلها، ويكون التهديف أعلى من مستوى سطح الأرض، وللمختبر الحرية باختبار أية قدم ، على أن يتم الأداء من وضع الركض .

- طريقة التسجيل : تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها المختبر من تهديف الكرات السبع وعلى النحو الآتي :

- يمنح المختبر (3) درجات إذا دخلت الكرة في المنطقتين المحددتين (1،2) ، - يمنح المختبر درجة واحدة إذا دخلت الكرة في المنطقة المحددة (3) ، - يمنح المختبر صفرًا إذا خرجت الكرة من منطقة المرمى .

3-4-3 التجربة الاستطلاعية:

اجري الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ 2022/1/17 على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق بعض

التمرينات لغرض تقنينها ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث وإيجاد مكونات الحمل التدريبي.

3-5 التجربة الميدانية :

3-5-1 الاختبارات القبليّة : أجريت بتاريخ 2022/1/23

3-5-2 التدريب المستخدم:

تم وضع مجموعة من التمرينات تعتمد على المتطلبات البدنية قيد الدراسة للاعبين كرة القدم، وتم تطبيق التمرينات للمجموعة التجريبية حسب أسلوب تدريب التكرارات المرتفعة:

وتم تقنين الحمل المطلوب من ناحية الشدة والحجم والراحة وبرمجة التمرينات في برنامج المدرب على وفق

التفصيل الآتي:

- عدد الأشهر :شهران.

- عدد الأسابيع : (8) أسابيع.

- عدد الوحدات التدريبية : (24) وحدة تدريبية.

- أيام الوحدات التدريبية : الأحد ، الثلاثاء ، الخميس.

- الشدة : تراوحت الشدة (95-100%) .

- الحجم : تم تحديد الحجم على وفق الشدة المطلوبة .

- الراحة : تم اعتماد النبض كمؤشر للراحة (بين التكرارات 120-130 ض/د) (بين المجاميع 110-120 ض/د).

- طريقة التدريب ( الفترى المرتفع الشدة)

وبعد إتمام التدريب بالشكل النهائي وإجراء التجربة الاستطلاعية عليه لغرض تقنين الحمل التدريبي. تم

برمجته بالقسم الرئيس من الوحدات التدريبية للمدرب ، وتم تطبيقه خلال فترة الإعداد الخاص. وبدء تطبيق التدريب

بتاريخ 2022/1/24 وانتهى بتاريخ 2022/3/21

3-5-3 : الاختبارات البعدية : أجريت بتاريخ 2022/3/22

## 3-7 الوسائل الإحصائية :

تم الاعتماد على نظام SPSS لإيجاد.

1-الوسط الحسابي 2-الانحراف المعياري 3-اختبارات للعينات المترابطة.

4-اختبارات للعينات الغير مترابطة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشته :

## جدول (2)

يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث.

الاختبارات	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
القوة المميزة بالسرعة للرجلين /ثانية	11.526	10.35	0.567	2.068	معنوي
تحمل السرعة /ثانية	13.568	12.22	0.523	2.577	معنوي
مطاولة القوة للرجلين / متر	6.523	7.57	0.471	2.222	معنوي
الدرجة / ثانية	16.578	15.52	0.471	2.246	معنوي
المناوله/ درجة	5.689	7.321	0.668	2.443	معنوي
التهديف/ درجة	13.562	15.562	0.699	2.861	معنوي

قيمت (ت)الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 1.833

## جدول (3)

يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

الاختبارات	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
القوة المميزة بالسرعة للرجلين /ثانية	11.678	9.11	0.745	3.446	معنوي
تحمل السرعة /ثانية	13.659	11.18	0.869	2.852	معنوي
مطاولة القوة للرجلين / متر	6.447	8.661	0.745	2.971	معنوي
الدرجة / ثانية	16.647	14.05	0.678	3.83	معنوي
المناوله/ درجة	5.781	8.885	0.996	3.116	معنوي
التهديف/ درجة	13.447	17.96	1.088	4.147	معنوي

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 1.833

جدول (4) يوضح نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيم ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س البعدي	ع	س البعدي	ع		
القوة المميزة بالسرعة للرجلين /ثانية	10.35	0.568	9.11	0.623	4.412	معنوي
تحمل السرعة /ثانية	12.22	0.674	11.18	0.745	3.113	معنوي
مطاولة القوة للرجلين / متر	7.57	0.546	8.661	0.524	4.329	معنوي
الدرجة / ثانية	15.52	0.587	14.05	0.568	5.404	معنوي
المناوله/ درجة	7.321	0.562	8.885	0.662	5.411	معنوي
التهديف/ درجة	15.562	0.741	17.96	0.658	7.266	معنوي

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 1.734

من خلال ملاحظة الجدولين (2) و(3) تبين لنا أن جميع المتغيرات البحث وللمجموعتين الضابطة والتجريبية قد حصلت لها تطور في المتغيرات البدنية والمهارية بكرة القدم وذلك من خلال الفروقات المعنوية بين قيم (T) المحتسبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعدية .

ومن خلال ملاحظة جدول(4) تبين لنا أن المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة في تطوير المتغيرات البدنية والأداء المهاري وذلك من خلال وجود فروقات معنوية في الاختبارات البعدية .

ويرجع سبب تطور المجموعتين الضابطة والتجريبية إلى استمرار اللاعبين في التدريب وانتظامهم فيه وهذا بالتأكيد يساعد على تطور القدرات البدنية والمهارية في نفس الوقت وهذا دليل على تطبيق مبادئ علم التدريب، ولذلك يؤكد كل من محمد حسن علاوي (1986) ( علاوي ، 1986، ص 17) ونادر عبد السلام العوامري (1983)(العوامري ، 1983، ص 301) " أن التدريب الرياضي يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري على حد سواء".

وقد جاء تطور المجموعة الضابطة في جميع متغيرات البحث لاستمرار السباحين بالتدريب والتواصل مع المدرب في تطبيق الوحدات التدريبية المخططة لها ودون انقطاع وهذا يعتبر من مبادئ وأهداف علم التدريب الرياضي، إذ يذكر مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري (2010) " إن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الانجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي تخصص فيه اللاعب". (الياسري ، 2010، ص 22)

كما يرجع سبب تطور المجموعتين هو مراعاة جميع شروط تمارينات المطبقة ومبادئها الفنية والقانونية وهذا ما أكده مهند عبد الستار " بان هناك حقيقة علمية لا بد من الوقوف عندها وهي أن التمارينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطوير الأداء إذ بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وتحت ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين حيث البرامج التدريبية المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين" ( العاني ، 2001، ص 89).

إما سبب تطور المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة والتي يعود إلى استخدام الأسلوب الأفضل وهو التكرارات المرتفعة وكذلك يرجع إلى تخطيط بناء التمرينات تحمل القوة وتطبيقها وفق الأسلوب الأكثر تأثيراً في تحقيق النتائج الصحيحة وهو أسلوب التكرارات المرتفعة الذي يعتمد على الاهتمام بالحجم وفق خصوصية اللعبة والأداء داخل السباق وكما يرى (محمد رضا إبراهيم 2008) "إن حالات التدريب الرياضي تتوقف على مقدار مستوى تنمية مكوناتها كلما ارتفع مستوى الانجاز طبقاً لاحتياجات السباق" (المدامغة ، 2008، ص164).

كما التدريب بأسلوب الحجم المرتفع هو التدريب الأنسب لأنه يتعامل مع أجواء المنافسة من حيث المسافة والزمن والأداء وتكرار المناسب وبصورة صعبة والتي عكسها نتيجة الاختبار الذي كشف حقيقة هذا التطور من خلال دقة الأداء وسرعته إثناء التنفيذ وهذا ما أكده وجيه محجوب (2000) "أن التكرار والتدريب يعطي للمهارة إتقاناً أكثر وتنافساً" وتألماً "حركياً" أكثر دقة" (محجوب ، 2000، ص175).

بينما يؤكد محمد عبد الله (1997) "إن إعطاء تمارين منتظمة تتفق والأسلوب العلمي الصحيح يعزز زيادة كفاءة المجاميع العضلية المشتركة في أداء المهارات الحركية والصفات البدنية التي يكتسبها اللاعب إثناء التدريب" (عبد الله ، 1997، ص 42).

ويذكر (عبد علي نصيف) (1988) "يرتفع مستوى الانجاز الرياضي بسرعة في أثناء استعمال تمارين جديدة لم يتعود عليها الرياضي وتحمل جرعات خاصة" (نصيف ، 1988، ص 105).

#### 5-الاستنتاجات والتوصيات:

#### 5-1 الاستنتاجات :

1- أسلوب التكرارات المرتفعة من الأساليب الناجحة في رفع مستوى المتغيرات البدنية والأداء المهاري بكرة القدم للصالات الشباب.

2- استخدام الإحجام الكبيرة وتدريبات وفق أجواء مشابهة لنوعية الأداء في المنافسة يعطي نتائج أفضل رفع مستوى المتغيرات البدنية والأداء المهاري بكرة القدم للصالات الشباب.

## 5-2 التوصيات :

- 1- اعتماد أسلوب التكرارات المرتفعة لأنه من الأساليب الناجحة في رفع مستوى المتغيرات البدنية والأداء المهاري بكرة القدم للصالات الشباب.
- 2- التأكيد في التدريب على استخدام الإحجام الكبيرة وتدريبات وفق أجواء مشابهة لنوعية الأداء في المنافسة لأنها تعطي نتائج أفضل رفع مستوى المتغيرات البدنية والأداء المهاري بكرة القدم للصالات الشباب.

## المصادر :

- 1- رعد حسين حمزة . تأثير تمارينات خاصة في تطوير التحمل الخاص وعلاقته بالأداء المهاري بكرة القدم : أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2003 .
- 2-زهير الخشاب وآخرون . كرة القدم : ط1، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1988.
- 3- عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين. مبادئ التدريب الرياضي: مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1988 .
- 4-عادل تركي حسن الدلوي . مبادئ التدريب الرياضي وتدريبات القوة : دار الضياء للطباعة والتصميم ، العراق ، النجف الاشرف ، 2011.
- 5-غانم الصميدعي وآخرون: الإحصاء والاختبارات في المجال الرياضي، ط1 ، أربيل، بدون مطبعة، 2010 .
- 6-قيس ناجي عبد الجبار، بسطويسي أحمد. الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي: جامعة بغداد، 1984.
- 7-كاظم الربيعي، وموفق المولى .الإعداد البدني لكرة القدم: دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل 1988.
- 8- محمد حسن علاوي.علم التدريب الرياضي: دار المعارف ،مصر، 1986 .
- 9- مهند عبد الستار العاني : تأثير برنامج مقترح لبعض الصفات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001.

- 10- نادر عبد السلام العوامري. تأثير الكون المثير على رد الفعل: مجلة دراسات وبحوث، جامعة حلوان، 1983 .
- 11- مفتي ابراهيم . الإعداد المهارى والخطى للاعب كرة القدم : القاهرة دار الفكر العربى، 1994.
- 12- مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياصري . اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضى : ط1، عمان ، الوراق للنشر والتوزيع ، 2010.
- 13- محمد رضا إبراهيم المدامغة . التطبيق الميدانى لنظريات وطرق التدريب الرياضى : بغداد ، المكتبة الوطنية ، 2008.
- 14- محمد عبد الله . تعلم وتدريب الملائمة : مطبعة التعليم العالى ، الموصل ، 1997.
- 15- وجيه محجوب . نظريات التعلم والتطور الحركى : مطبعة وزارة التربية ، بغداد ، 2000.

## ملحق (1) نموذج الوحدات التدريبية

الشدة: 95 %

الأسبوع : الأول

زمن التمرينات الكلي : 60-62 دقيقة

الوحدة التدريبية (1)

الراحة		الحجم	التمرينات	الزمن دقيقة	القسم
بين التكرارات	بين المجموع				
رجوع النبض (120-110) ض/د	رجوع النبض (120-) (130) ض/د	4×20	1-الدرجة بين (10) شواخص ثم مناولة والرجوع السريع للأداء بالكرة الثانية.	5.36	الرئيس
		3×5	2- مناولة مع الزميل ذهابا وإيابا على طول الملعب	6.42	
		3×5	3- الدرجة على طول الملعب والتهديف والرجوع مرة أخرى على الهدف الأخر.	6.54	
		4×5	4- أداء مناولة على الجدار و ثم الدرجة والتهديف من منتصف الملعب.	5.33	