

تأثير بعض طرائق التدريب الدائري في بعض النواحي المهارية للاعبي كرة القدم الشباب

أ.د. موفق أسعد الهيتي

قسم التربية الرياضية / كلية التربية / جامعة الأنبار

ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير طرائق التدريب المختلفة (المستمر، الفتري، المختلط) بأسلوب التدريب الدائري في النواحي المهارية، وكذلك التعرف على أي الطرق أفضل في التأثير على النواحي المهارية، وافترض الباحث وجود فروق معنوية في بعض النواحي المهارية بين طرائق التدريب المختلفة لصالح المجموعة التي تتدرب بأسلوب التدريب الدائري الفتري، وكذلك وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض النواحي المهارية بين مجاميع التدريب الدائري والمجموعة الضابطة باستخدام المنهج التجريبي لمطابقته في حل المشكلة، أما حجم العينة المختارة فيبلغ (60) لاعبا موزعين على أربع مجاميع بواقع (15) لاعباً لكل مجموعة، واستنتج الباحث وجود فروق معنوية بين المجموعات في الاختبارات المهارية قيد الدراسة، وكذلك وجود فروق دالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في اختباري الجري المتعرج بالكرة وضرب الكرة لمسافة 20م للمجموعة الضابطة لصالح الاختبار البعدي. وأيضاً ظهر وجود فروق معنوية بين التدريب الدائري المستمر والتدريب الدائري الفتري في جميع الاختبارات المهارية، وأيضاً تبين عدم وجود فروق معنوية بين التدريب الدائري المستمر والمجموعة الضابطة في اختباري التهديف من الثبات وضرب الكرة لمسافة 20م. وأوصى الباحث بضرورة استخدام طريقة التدريب الدائري الفتري في تطوير النواحي المهارية للاعب كرة القدم. واعتماد البرنامج التدريبي في تدريب لاعبي كرة القدم لتطوير النواحي المهارية.

The Title: The Effect of some different circular training styles in some variable functional for young player of football.

The aim of the research was determined to measure the effect if training methods (continuous, limited, multiple) in the style of circular training in some variable function, then to know the best way on effecting the variable function.

On that base, the researcher assumed that there are moral differences in some variable function among the different circular training methods for the group of circular periodical training. And the researcher assumed that there are differences of moral indication in some variable function between the group of circular training and the standard group.

The researcher uses the experimental method to treat the research problem. He selects a sample of (60) player from Al-Ramady club. The sample was divided on four groups, each group have (15) player.

The researcher has the following conclusions: there are differences of moral indication among the groups of variable function (under study). Also there are differences of moral

indication between the after and before measurement, in measuring the maximum degree of oxygen consumption, the volume activeness for the standard group in the after test. And there are no moral differences between the circular continuous training & the circular multiple training in all the variable function. Also there are no moral differences between the limited circular training & the circular multiple training in the average of heart beat after the first strive and the ratio of returning to the normal state.

The researcher concludes that to use the limited circular training in building the variable function for the players of football and made measurements from time to time, and employing the suggested training program.

الباب الأول

١. التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

لقد شهدت لعبة كرة القدم تطورا ملحوظا في جميع النواحي مما أدى إلى تغيير أسلوب اللعب نتيجة لتعدد طرائق اللعب الحديثة واتسامها بالسرعة والقوة في الأداء وهذا يعود إلى إتباع المدربين الصيغ العلمية في برامجهم التدريبية، إذ ازدادت متطلبات الوصول إلى المستويات العالية وفقا لطبيعة اللعبة. وبسبب الأهمية الكبيرة للمهارات الحركية للاعب كرة القدم زاد الاهتمام في تدريب المبادئ الأساسية لهذه اللعبة خصوصا عند تدريب الناشئين لغرض إتقان المهارات الأساسية بدرجة عالية.

وبهذا فقد أصبح التدريب الرياضي ونوعيته من الأمور التي تهتم بها الدول في تطور مستوى الألعاب لديها وذلك بفضل التقدم والتطور التكنولوجي الذي رافقه تطور في علم التدريب ولذلك فقد تطورت لعبة كرة القدم تطورا كبيرا وكان هذا التطور متمثلا بطرق اللعب الهجومية والدفاعية وصاحب ذلك تغيير في أساليب اللعب، ونوعية التدريب، إذ يعد إتباع الأسلوب العلمي والبرامج التدريبية المنظمة عامل مهم وضروري في رفع مستوى اللاعبين في كرة القدم، ويتوقف ذلك على خبرة وتجارب المدرب وإمكانيته في اختيار التمرين المناسب، والطرائق الصحيحة في التدريب فضلا عن إمكانيات وقابليات اللاعبين.

إن للتدريب الدائري دورا مهما في إعداد وتطوير القابليات البدنية والمهارية والخطئية والوظيفية للاعبي كرة القدم، لذا يتطلب من الباحث معرفة تأثير بعض طرائق التدريب الدائري في بعض النواحي المهارية للاعبين الشباب بكرة القدم. واهتم الباحث بدراسة هذا الموضوع بسبب الاختلاف في طرائق التدريب الدائري، وأهميته، وتأثير كل طريقة في تطوير النواحي المهارية وفق خصائص ومميزات كل طريقة لتحسين، الأداء المهاري للاعبين.

٢-١ مشكلة البحث

شهدت لعبة كرة القدم تطورا في مختلف الجوانب، وبسبب اختلاف طرائق التدريب وتنوع أساليبه من حيث الخصائص والمواصفات وتشكيل الأحمال التدريبية ولغرض الوقوف على بعض المعلومات والحقائق العلمية،

استخدم الباحث بعض طرائق التدريب الدائري للكشف عن هذه المعلومات لتكون مؤشرا علميا يخدم المختصين في مجال اللعبة.

١-٣ أهداف البحث

١. التعرف على تأثير طرائق التدريب المختلفة (المستمر، الفتري، المختلط)، بأسلوب التدريب الدائري، واثركل منهما في النواحي المهارية للاعبين كرة القدم الشباب (١٧ - ١٩) سنة.
٢. التعرف على أي الطرق الأفضل في التأثير على النواحي المهارية.

١-٢ فروض البحث

١. وجود فروق معنوية في بعض النواحي المهارية بين طرائق التدريب المختلفة لصالح المجموعة التي تتدرب بأسلوب التدريب الدائري الفتري.
٢. توجد فروق ذات دلالة معنوية في بعض النواحي المهارية بين مجاميع التدريب الدائري، والمجموعة الضابطة.

١-٥ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري: لاعبو نادي الرمادي الشباب لكرة القدم لأعمار ١٧-١٩ سنة.
- ١-٥-٢ المجال المكاني: ملعب نادي الرمادي الرياضي.
- ١-٥-٣ المجال الزمني: المدة الواقعة من ١٤/١١/٢٠٠٤ لغاية ٢٥/١/٢٠٠٥.

الباب الثاني

٣. إجراءات البحث الميدانية

٣-١ منهج البحث

نظرا لتوافق المنهج التجريبي مع موضوع الدراسة فقد تم اعتماده لحل مشكلة البحث.

٣-٢ عينة البحث

تم اختيار عينة البحث من لاعبي نادي الرمادي الشباب بأعمار ١٧-١٩ سنة وبلغ حجم العينة (60) لاعبا تم اختيارهم عمديا وقسموا على أربع مجاميع بالطريقة العشوائية وكل مجموعة تستخدم طريقة تدريبية معينة وفق ما يأتي:

- المجموعة الأولى: تتدرب وفق أسلوب التدريب الدائري المستمر.
- المجموعة الثانية: تتدرب وفق أسلوب التدريب الدائري الفتري.
- المجموعة الثالثة: تتدرب وفق أسلوب التدريب الدائري المختلط.
- المجموعة الرابعة: تتدرب وفق برنامجها الخاص.

٣-٣ تكافؤ العينة

لكي يتم التأكد من تكافؤ العينة طبق اختبار تحليل التباين على نتائج الاختبارات المهارية القبلية، وعند مقارنة قيمة (F) الجدولية بالقيم المحتسبة عند مستوى دلالة (5%) ظهر أن القيم المحتسبة أصغر من القيمة الجدولية عند درجة حرية (65,3)، وهذا يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجاميع عينة البحث، ويعد ذلك دليلاً على تكافؤ وتجانس العينة، انظر الجدول رقم (1) الذي يوضح تكافؤ العينة في العمر والطول والوزن والمهارة.

الجدول المرقم (1) يوضح

تكافؤ العينة في قياسات العمر والطول والوزن والمهارة لمجموعات التدريب الدائري المستمر والفتري والمختلط والمجموعة الضابطة (*)

القياسات والاختبارات	مصدر التباين	مجموع مربع الانحرافات	متوسط مربع الانحرافات	قيمة (F) المحتسبة (**)
العمر (سنة)	بين المجموعات	0,666	0,222	0,376
	داخل المجموعات	33,066	0,590	
الطول (سم)	بين المجموعات	14,983	4,994	0,726
	داخل المجموعات	358,200	6,878	
الوزن (كغم)	بين المجموعات	3,333	1,111	0,686
	داخل المجموعات	90,666	1,619	
الجري المتعرج بالكرة (ثانية)	بين المجموعات	22,159	7,386	1,672
	داخل المجموعات	247,375	4,417	
التهديف من الثبات (عدد الأهداف)	بين المجموعات	0,183	0,061	0,090
	داخل المجموعات	38	0,678	
التحكم في تنطيط الكرة في الهواء (ثانية)	بين المجموعات	42,115	14,038	0,212
	داخل المجموعات	3705,088	66,162	
ضرب الكرة لمسافة ٢٠ م (درجات)	بين المجموعات	3,466	1,155	0,093
	داخل المجموعات	692,266	12,361	

(*) المجموعة الضابطة: وهي المجموعة التدريبية الرابعة التي تتدرب وفق برنامجها الخاص.

(**) قيمة (F) الجدولية (2,78) عند درجة حرية (56-3) بمستوى دلالة (5%).

٣-٣ الأدوات المستخدمة في البحث

جهاز طبي لقياس الطول والوزن، ساعة توقيت، كرات قدم، شواخص وأدوات تدريب، شريط قياس، الاختبارات والقياس.

٣-٤ طريقة إجراء البحث**١. طريقة التدريب الدائري المستمر**

تم اختيار النموذج الثالث لهذه الطريقة (التدريب بدون راحة مع تحديد الزمن وتقنين الحمل) وتؤدي هذه الطريقة بدون فترات راحة بينية على شكل ثلاث دورات على أن تتراوح شدة التمرينات من (٢٥-٧٥٪) من أقصى مستوى اللاعب، وتكرر من (١٥-٣٠) مرة (٩ : ٢١٤-٢٣٩). أما فترات الراحة بين الدورات فتحدد على ضوء قابليات اللاعبين ومعدل ضربات القلب في الدقيقة الواحدة، أو حتى هبوط النبض إلى مستوى (١٠٠-١٢٠) ضربة (د) (١ : ١٣).

بعد أن يتم تحديد الدائرة التدريبية يجري اختبار الحد الأقصى لعدد التكرارات وفق صيغة (٣٠ ثانية عمل بعدها ٣٠ ثانية راحة) مع تحديد الزمن الكلي للوحدة التدريبية دون تحديد سابق لعدد الدورات، وتحدد جرعة التدريب حسب المعادلة الآتية:

الحد الأقصى لعدد التكرارات

٢

٣. طريقة التدريب الدائري الفتري منخفض الشدة

تم اختيار النموذج الثالث لهذه الطريقة (٣٠ ثانية عمل بعدها ٣٠ ثانية راحة) إذ تعطى فترات راحة بين محطة وأخرى (٣٠) ثانية وبين الدورات من (٣-٥ دقائق) (١ : ١٧١) وتستخدم شدة متوسطة تتراوح بين (٥٠-٦٠٪) (٩ : ٢١٩). بعد تحديد تمرينات الدائرة التدريبية يجري اختبار الحد الأقصى لعدد التكرارات وفق صيغة (٣٠ ثانية عمل بعدها ٣٠ ثانية راحة) حسب المعادلة الآتية

٣-٥ التجربة الاستطلاعية

أجرى الباحث تجربة استطلاعية على عينة عشوائية مكونة من (١٠) لاعبين، وتم استبعادهم عن التجربة الرئيسية وتهدف هذه التجربة إلى ما يأتي:

١. تحديد الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات المهارية.

٢. التعرف على مدى استيعاب أفراد العينة لمفردات الاختبارات.

٣. التعرف على المعوقات والأخطاء ومحاولة تلافيها في التجربة الرئيسية.

وكما أجريت تجربة استطلاعية على نفس العينة وذلك بأداء مفردات الوحدة التدريبية الأولى والهدف منها هو:

١. تحديد جرعات التدريب (الحد الأقصى لعدد التكرارات).
٢. تحديد الوقت اللازم لتنفيذ الوحدة التدريبية.
٣. ضبط العمل بالمحطات وطريقة الانتقال من محطة إلى أخرى.
٤. التعرف على إمكانيات اللاعبين ومقدرتهم على الأداء.
٥. معرفة مدى كفاية فريق العمل المساعد.

٦-٣ الاختبارات المهارية المستخدمة

١. اختبار الجري المتعرج بالكرة (٣ : ٣١٦)
٢. اختبار التهديف من الثبات (٤ : ٩٧)
٣. اختبار التحكم في تنطيط الكرة في الهواء (٣ : ٣١٨-٣١٩).
٤. اختبار ضرب الكرة لمسافة (٢٠م) (٨ : ١١٣).

٧-٣ البرنامج التدريبي المقترح

وضع برنامج تدريبي للمرحلة الإعدادية العامة والخاصة بلاعبي كرة القدم الشباب، ملحق رقم (1) وعرض على مجموعة من الخبراء وذوي الاختصاص (*)، تكون البرنامج من (32) وحدة تدريبية موزعة على (8) أسابيع بواقع (4) وحدات تدريبية في الأسبوع، وزمن الوحدة التدريبية كان كل أسبوعين معا وما يأتي (70, 90, 95, 100) دقيقة.

واستخدم التشكيل (1-2) أي أسبوعين حمل مرتفع وأسبوع حمل أقل ارتفاعا، وحدد أسلوب عمل كل مجموعة كما يأتي :

المجموعة الأولى: تعمل بأسلوب التدريب الدائري المستمر وفق النموذج الثالث (التدريب بدون راحة مع تحديد الزمن وتقنين الحمل).

المجموعة الثانية: تعمل بأسلوب التدريب الدائري الفتري المنخفض الشدة وفق النموذج الثالث (30 ثانية عمل تعقبها 30 ثانية راحة) (١١ : ٧٠).

المجموعة الثالثة: تعمل بأسلوب التدريب الدائري المختلط (الفتري والمستمر) وبالتناوب مرة مستمر ومرة فتري.

المجموعة الرابعة: وهي المجموعة الضابطة وتعمل وفق برنامج خاص.

(*) أ.د. محمود عبد الله الشاطي، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، علم التدريب الرياضي. أ.د. ريسان خربيط مجيد، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، علم التدريب الرياضي. أ.د. صباح محمود مصطفى، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، كرة القدم.

٣-٨ الوسائل الإحصائية

١. الوسط الحسابي
٢. الانحراف المعياري.
٣. اختبار (ت) للعينات المترابطة (٢ : ٣١٧).
٤. معامل الارتباط البسيط (بيرسون) (Pearson) (١٠ : ٨٢).
٥. اختبار تحليل التباين F. (٢١ : ٢١٤).
٦. اختبار أقل فرق معنوي (L-S-D) (٥ : ١٧٤).

الباب الثالث**٣. عرض ومناقشة النتائج****٣-١ مناقشة نتائج اختبار الجري المتعرج بالكرة:**

من خلال النظر إلى الجدول المرقم (٢) يتضح لنا وجود فروق دالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعات البحث لصالح الاختبارات البعديّة، وذلك بنقصان الزمن المستغرق لأداء هذا الاختبار لكافة المجموعات. ويعزى هذا التطور إلى البرنامج التدريبي وما تضمنه من تمارينات موجهة لتطوير هذه المهارة خلال الوحدات التدريبية، لكونها من المهارات المهمة للاعب كرة القدم، فهو يستخدمها في حالة اجتياز الخصم والتقدم باتجاه هدفه لغرض التهديد على المرمى أو لاحتلال موقع مناسب لتمرير الكرة إلى الزميل، (وهذا الاختبار يعطي قياساً مهماً لقدرة اللاعب على الرشاقة والتحكم بالكرة والمراوغة وهذه الصفات تعد ضرورية للاعب كرة القدم). (٧ : ٨٣).

لقد أدى تكرار التمارينات في المحطات التدريبية كما هو محدد في البرنامج التدريبي إلى التكيف على أداء هذه المهارة وإتقانها، إذ تم التأكيد على سرعة الجري بالكرة، لأن السرعة في الأداء مهمة للاعب ومن أساسيات اللعب الحديث، إذ إن الدحرجة السريعة بالكرة لها أهمية كبيرة بالنسبة للمهاجم للابتعاد عن الخصم والوصول إلى هدفه، وفيما يخص المجموعة الضابطة فقد تطور أفرادها في هذا الاختبار لاستخدام هذه المهارة بكثرة خلال التدريب وبخاصة أثناء لعب فريقين خلال الوحدات التدريبية.

الجدول المرقم (2)

٣-٢ مناقشة نتائج اختبار التهديف من الثبات

يتضح من الجدول المرقم (2) وجود فروق دالة معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعات البحث لصالح الاختبارات البعديّة باستثناء المجموعة الضابطة. يعزى هذا إلى تأثير البرنامج التدريبي المستخدم في تدريب المجموعات كلا حسب خصائصها ومميزاتها، ويعد ذلك مؤشراً إيجابياً لصحة المفردات والتمرينات المختارة في البرنامج التدريبي.

لقد تحققت نتائج جيدة في هذا الاختبار نتيجة لانتظام عينة البحث في التدريب، والحرص على تنفيذ مفرداته والتركيز والدقة في تعلم مهارة التهديف، فضلاً عن استخدام الوسائل والإمكانات التي توفرت في التدريب ساهمت بشكل فعال في تعزيز وتحسين مستوى اللاعبين في مهارة التهديف، إذ أن تعلم المهارات الأساسية وتكرارها بصورة صحيحة تسهل مهمة اللاعب على أدائها بشكل سليم خلال اللعب.

٣-٣ مناقشة نتائج اختبار التحكم في تنطيط الكرة في الهواء

يتبين من الجدول المرقم (٢) وجود فروق دالة معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعات البحث لصالح الاختبارات البعديّة باستثناء المجموعة الضابطة. يعزى ذلك إلى تأثير البرنامج التدريبي الذي خضعت له عينة البحث إذ أن التدريب المستمر والمتواصل على هذه المهارة خلال المدة المحددة للتدريب أدى إلى تطورها، فضلاً عن تكرار الأداء للتمرينات خلال الوحدات التدريبية والتعود على التعامل مع الكرة والسيطرة عليها لزيادة الإحساس بها، لأن فقدانها وعدم السيطرة عليها تعني إتاحة فرصة للفريق الخصم من السيطرة عليها.

إن الاستخدام الصحيح لمكونات الحمل التدريبي والتدرج في أداء التمرينات واستخدام الوسائل والأدوات التدريبية المختلفة ساعد على تحسين أفراد عينة البحث في هذه المهارة، إذ أن السيطرة على الكرة لها أهمية خاصة إذ يتوقف أداء جميع المهارات على مدى إتقان اللاعب السيطرة على الكرة والتحكم بها.

٣-٤ مناقشة اختبار ضرب الكرة لمسافة (٢٠م)

أوضحت النتائج بوجود تطور واضح في اختبار دقة المناولة المتوسطة لمسافة (٢٠م)، وذلك من خلال الفروق المعنوية التي ظهرت بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعات البحث لصالح الاختبارات البعديّة جدول رقم (٢).

إن سبب هذا التطور يعود إلى البرنامج التدريبي الذي نفذته المجموعات كلا حسب خصائصها ومميزاتها، وما تضمنه من تمرينات تصب في خدمة هذه المهارة وتطورها، لكونها من المهارات الأساسية والأكثر استخداماً في المباريات وذلك بتبادل الكرة بين اللاعبين لمسافات مختلفة من أجل الوصول إلى هدف الخصم، لذا فهي تتطلب السرعة والدقة في الأداء لضمان وصول الكرة إلى الزميل في الموقع المناسب بتوقيت سليم لاستغلالها لصالح فريقه.

ويعد تقدم اللاعبين في هذا الاختبار دليل على مواصلتهم التدريب وبالتالي تفوقهم في أداء المناولات المختلفة بدقة وسرعة مع خداع الخصم، لتسهيل مهمة اللاعب على استقبال الكرة والسيطرة عليها لاعتماد أسلوب اللعب الحديث في كرة القدم على القوة والسرعة والدقة في الأداء، ويؤكد الباحث على إن مهارة المناولة أساس اللعب الجماعي ودليل الانسجام والتفاهم بين اللاعبين.

الجدول المرقم (3)

يتبين من خلال متابعة الجدول المرقم (٣) احتلال طريقة التدريب الدائري الفكري المرتبة الأولى في التأثير على النواحي المهارية لكونها تتميز بالعمل المتبادل بين العمل والراحة، إذ أن أداء اللاعبين في الملعب يكون قريباً من التدريب الفكري أي أن اللاعب يركض لمسافة معينة ثم يستريح أو ينطلق وراء الخصم ثم يستريح وهكذا لذا فإن هذه الطريقة هامة في تدريب كرة القدم.

بينما احتلت طريقة التدريب الدائري المختلط المرتبة الثانية لأنها طريقة متميزة في بناء القدرة الأوكسجينية واللاأوكسجينية للاعبين، لكونها تجمع بين خصائص ومميزات طريقتي التدريب الدائري الفكري والمستمر، إذ أن التبادل في عمل طريقتي التدريب الدائري يؤدي إلى بناء الخصائص الوظيفية، وبالتالي تطور النواحي المهارية للاعبين.

إن لاعب كرة القدم يتعرض إلى أحمال مختلفة (عال ومتوسط وواطئ) خلال المباراة فهو يؤدي ركضات سريعة ومفاجئة وقفزات مختلفة ومزاحمة الخصم وقطع الكرة والمراوغة..... وغيرها، ونتيجة لذلك يقع على الأجهزة العضوية الداخلية عبأ كبيراً، لذا يجب إعداد وتطوير وبناء الأجهزة الوظيفية لكي تؤدي عملها بإتقان وبالتالي يتمكن اللاعب من مجاراة ظروف المباراة وأداء المهارات بشكل جيد واقتصادي.

لقد حقق التدريب الدائري المختلط هذه المميزات وساهم بشكل كبير في بناء الخصائص الوظيفية، وتطوير الأداء المهاري.

أما طريقة التدريب الدائري المستمر فقد جاءت بالمرتبة الثالثة في التأثير على النواحي المهارية، إذ تعمل هذه الطريقة على تطوير عمل جهازَي الدوران والتنفس والأجهزة الحيوية والوظيفية.

بينما احتلت المجموعة الضابطة المرتبة الرابعة إذ ظهر تطور بسيط لدى أفراد العينة وذلك من خلال النتائج التي تم التوصل إليها، ويعود ذلك إلى عدم إتباع برنامج تدريبي متقن واعتماد التدريب العشوائي.

الباب الرابع

٤. الاستنتاجات والتوصيات

٤-١ الاستنتاجات

- أ. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعات في الاختبارات المهارية قيد البحث.
- ب. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في اختباري الجري المتعرج بالكرة، وضرب الكرة لمسافة (٢٠م) للمجموعة الضابطة لصالح الاختبار البعدي.
- ج. عدم وجود فروق معنوية بين التدريب المستمر والتدريب الدائري الفكري في جميع الاختبارات المهارية.
- د. عدم وجود فروق معنوية بين التدريب الدائري المستمر والمجموعة الضابطة في اختباري التهديف

من الثبات وضرب الكرة لمسافة (٢٠م).

٥. كان تسلسل المجاميع حسب تطورها وتأثيرها في المهارات على وفق الآتي:

١. مجموعة التدريب الدائري الفكري.

٢. مجموعة التدريب الدائري المختلط.

٣. مجموعة التدريب الدائري المستمر.

٤. المجموعة الضابطة.

٤-٣ التوصيات

١. استخدام طريقة التدريب الدائري الفكري في تطوير النواحي المهارية للاعبين كرة القدم بما يلائم

إمكانيات اللاعبين والمرحلة التدريبية.

٢. اعتماد البرنامج التدريبي في تدريب لاعبي كرة القدم في تطوير النواحي المهارية.

المصادر

١. أثير صبري، عقيل الكاتب: التدريب الدائري الحديث، مطبعة علاء، بغداد، ١٩٨٩.

٢. باسم نزهة السامرائي، مثنى إبراهيم: مبادئ الإحصاء الهندسي، دار الحكمة، بغداد، ١٩٩١.

٣. ريسان خربيط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج ١، مطابع التعليم

العالي، بغداد، ١٩٨٩.

٤. صالح راضي اميش: تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الإنجاز، رسالة ماجستير

غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٠.

٥. لطفي هندي: الإحصاء التجريبي، دار المعارف، مصر، ١٩٧٩.

٦. كمال درويش، محمد صبحي حسانين: التدريب الدائري، ط ١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٤.

٧. موفق أسعد محمود: تأثير بعض طرائق التدريب الدائري المختلفة في بعض المتغيرات الوظيفية والنواحي المهارية للاعبين

كرة القدم الشباب، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، ١٩٩٧.

٨. مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، ط ٢، منشورات مؤسسة المعارف، بيروت، د.ت.

٩. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط ١، دار المعارف، مصر، ١٩٧٩.

١٠. نزار الطالب، محمود السامرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، مؤسسة دار الكتب

للطباعة والنشر، الموصل، ١٩٨١.

11. Msnfred scholich, Kreittraining, Sportverlag, Berlin, 1982.

12. Eckert, H., practical Measurment of physical performance, Lea, Febiger, philadephia, 1974.