

تأثير تمرينات وفق الدائرة التدريبية الضاربة في تطوير القدرة اللاهوائية القصوى

وبعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة القدم الشباب

م.م نصير طعمة مالك

¹وزارة التربية – المديرية العامة لتربية محافظة البصرة، العراق

*الايمل: pgs.naseer.malik@uobasrah.edu.iq

تاريخ نشر: 2025/6/25

تاريخ استلام: 2025/2/18

الملخص

تتجلى اهمية البحث للارتقاء مستوى اللاعبين بكرة القدم الوظيفية وخصوصا القدرة اللاهوائية القصوى التي نحتاج اليها في بعض الهجمات والانطلاقات بالكرة او بالمناولة او بالتهديف ويتم ذلك من خلال التمرينات المطبقة بالدائرة التدريبية الضاربة المناسبة لهذا النوع من التدريب بكرة القدم. وكانت مشكلة البحث : ان مستوى تنفيذ المهارات الاساسية الهجومية بالسرعة المطلوب لا ترتقي الى مستوى الطموح وخاصة في ضعف القدرة اللاهوائية القصوى الضرورية لتنفيذ هذه المهارات مما يدل ان التمرينات الموضوعة والدائرة التدريبية المستخدمة ربما ليس بمستوى الحمل العالي المطلوب وعليه فان تجريب الدائرة التدريبية الضاربة الصغيرة ربما تحقق الهدف وتعالج المشكلة من خلال رفع القدرة اللاهوائية القصوى والتي تعزز من مستوى الاداء المهاري الهجومي. وكانت اهم اهداف البحث : التعرف على تأثير تمرينات وفق الدائرة التدريبية الضاربة في تطوير القدرة اللاهوائية القصوى وبعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة القدم الشباب. واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، اما عينة البحث كانا لاعبي نادي الميناء الرياضي بكرة القدم للشباب. وبعد تطبيق الدائرة تم التوصل الى اهم الاستنتاجات : التمرينات المطبقة وفق الدائرة التدريبية الضاربة حققت اهداف التدريب الرياضي في تطوير القدرة اللاهوائية القصوى وبعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة القدم الشباب. وتم التوصية : اعتماد التمرينات المطبقة وفق الدائرة التدريبية الضاربة لأنها حققت اهداف التدريب الرياضي في تطوير القدرة اللاهوائية القصوى وبعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة القدم الشباب.

الكلمات المفتاحية:

تمرينات، الدائرة التدريبية الضاربة، القدرة اللاهوائية القصوى.



The Effect of Exercises According to the Slam Training Circuit on Developing Maximum Anaerobic Capacity and Some Basic Offensive Skills in Youth Soccer

Asst. Lect. Naseer Taama Malik

¹ Ministry of Education/ General Directorate of Education in Basra Governorate, Iraq.

*Corresponding author: pgs.naseer.malik@uobasrah.edu.iq

Received: 18-02-2025

Publication: 25-06-2025

Abstract

The importance of this research lies in raising the functional level of soccer players, particularly their maximum anaerobic capacity, which is required for certain attacks and ball launches, handling, and scoring. This is achieved through exercises implemented within the Slam Training Circuit, which is appropriate for this type of soccer training. The research problem was: The level of execution of basic offensive skills at the required speed does not meet the desired level, especially given the weak maximum anaerobic capacity necessary to perform these skills. This indicates that the exercises designed and the training circuit used may not meet the required high load level. Therefore, experimenting with a small Slam Training Circuit may achieve the goal and address the problem by raising maximum anaerobic capacity, which enhances the level of offensive skill performance. The main objectives of the research were to identify the effect of exercises according to the impact training circuit on developing maximum anaerobic capacity and some basic offensive skills in youth soccer. The researcher used the experimental method, and the research sample was the Al-Minaa Sports Club youth soccer players. After implementing the circuit, the most important conclusions were reached: The exercises implemented according to the impact training circuit achieved the goals of sports training in developing maximum anaerobic capacity and some basic offensive skills in youth soccer. It was recommended that the exercises implemented according to the impact training circuit be adopted because they achieved the goals of sports training in developing maximum anaerobic capacity and some basic offensive skills in youth soccer.

Keywords:

Exercises, impact training circuit, maximum anaerobic capacity.



1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهميته :

بناء فكر الانسان يعتمد على ما يتلقها من العلوم والمعرفة وكذلك جسد الانسان يرتقي عندما يكون تدريبه بصورة صحيحة وفعلية ولهذا فان علم التدريب الرياضي من العلوم المهمة في المجال الرياضي لغرض الارتقاء بمستوى تحقيق اللاعبين وتحقيق الانجازات الرياضية المختلفة حسب نوعية اللعبة الرياضية.

ولهذا هناك تمرينات متنوعة تعمل على احداث تغيرات بدنية ووظيفية حسب خصوصية اللعبة ونجد ان لعبة كرة القدم من الالعاب الرياضية التي تحتاج بصورة كبيرة الى تدريب يحسن من مستوى قابلية اللاعبين الوظيفية اذا طبقت تلك التمرينات وفق الدائرة التدريبية الضاربة التي تعتبر من الدوائر التدريبية المهمة والاساسية لرفع مستوى شدة الحمل للتمرينات المستخدمة مما ترفع من قابلية اللاعبين الوظيفية ولهذا يرى (فاضل دحام منصور ، 2022) " الدائرة التدريبية الضاربة هي من الدوائر الصغيرة التي تكون فيها زيادة متطلبات التدريب بصورة مفاجئة اكثر من تلك التي نفذت في السباق ، وهي ملائمة جدا ونموذجية لمرحلة الاعداد وتحتوي على ثلاث او اربع قمم (اي وحدات تدريبية صعبة) ذات متطلبات تدريبية عالية ، وهدف الدائرة التدريبية الضاربة كسر مستوى التكيف المتحقق في المرحلة السابقة ودفع الرياضيين الى حالة تكيف اعلى من حالة التكيف السابقة (كسر ركود التكيف) ومثل هذه الدائرة التدريبية تكون مرهقا للنواحي الفسيولوجية والنفسية للرياضيين مما يتطلب تخطيطها او تطبيقها قبل السباقات بسبب ما تحدثه من تعب " (فاضل ، 2022: 363).

وما يهمنا في هذه الدائرة وتكفيها نحتاج اليها في رفع مستوى القدرة اللاهوائية القصوى للاعبين كرة القدم والتي تتماشى مع خصوصية اللعبة من ناحية المساحة وزمن المباراة التي تتطلب هذه القدرة والدائرة التدريبية المستخدمة اذا يرى (علي فهمي البيك واخرون ، 2009) القدرة اللاهوائية القصوى هي " القدرة على انتاج اقصى طاقة او شغل ممكن بالنظام اللاهوائي الفوسفاتي ، وتتضمن جميع الأنشطة البدنية التي تؤدي بأقصى سرعة او قوة " (علي ، 2009: 104).

وهذا المتطلبات الوظيفية اكيد سوف تعكس على المستوى المهاري بكرة القدم ومن هنا تتجلي اهمية البحث للارتقاء مستوى اللاعبين بكرة القدم الوظيفية وخصوصا القدرة اللاهوائية القصوى التي نحتاج اليها في بعض الهجمات والانطلاقات بالكرة او بالمناولة او بالتهديف ويتم ذلك من خلال التمرينات المطبقة بالدائرة التدريبية الضاربة المناسبة لهذا النوع من التدريب بكرة القدم.



2-1 مشكلة البحث :

في كرة القدم يتطلب من اللاعبين اداء حركات ومهارات هجومية سريعة جدا مما يتطلب قدرة لاهوائية قصوى لتنفيذ هذا الواجب الحركي ، لذا فان التدريب باستخدام الدوائر التدريبية التخصصية سوف يعزز من قدرة اللاعب على اللعب وتحقيق الانجازات المطلوبة وخاصة في الهجوم بكرة القدم. ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة بالتدريب الرياضي وكرة القدم لاحظ هناك ان مستوى تنفيذ المهارات الاساسية الهجومية بالسرعة المطلوب لا ترتقي الى مستوى الطموح وخاصة في ضعف القدرة اللاهوائية القصوى الضرورية لتنفيذ هذه المهارات مما يدل ان التمرينات الموضوعية والدائرة التدريبية المستخدمة ربما ليس بمستوى الحمل العالي المطلوب وعليه فان تجريب الدائرة التدريبية الضاربة الصغيرة ربما تحقق الهدف وتعالج المشكلة من خلال رفع القدرة اللاهوائية القصوى والتي تعزز من مستوى الاداء المهاري الهجومي.

3-1 اهداف البحث :

- 1- التعرف على تأثير تمرينات وفق الدائرة التدريبية الضاربة في تطوير القدرة اللاهوائية القصوى وبعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة القدم الشباب.
- 2- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير القدرة اللاهوائية القصوى وبعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة القدم الشباب.
- 3- التعرف على الفروقات في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير القدرة اللاهوائية القصوى وبعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة القدم الشباب.

4-1 فرضيات الباحث :

- 1- وجود تأثير ايجابي للتمرينات وفق الدائرة التدريبية الضاربة في تطوير القدرة اللاهوائية القصوى وبعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة القدم الشباب.
- 2- وجود فروقات بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية في تطوير القدرة اللاهوائية القصوى وبعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة القدم الشباب.

5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1-المجال البشري: لاعبي نادي الميناء الرياضي بكرة القدم للشباب.
- 2-5-1-المجال المكاني: ملعب نادي الميناء الرياضي بكرة القدم.
- 3-5-1-المجال الزماني: المدة من 2024/12/8 ولغاية 2025/2/11.



2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لملائمته في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

2-2 مجتمع البحث وعينته : حدد مجتمع البحث بلاعبين كرة القدم لنادي الميناء الرياضي الشباب عددهم (25) لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية.

اما عينة البحث فقد شملت (20) لاعب من لاعبي نادي الميناء الرياضي للشباب وهم يشكلون نسبة (80%) من المجتمع الاصلي ، وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بحيث اصبحت كل مجموعة (10) لاعبي مع استبعاد خمسة لاعبين لعدم التزامهم بالاختبارات، وتم إيجاد التجانس والتكافؤ للمجموعتين حسب الجدول (1)

جدول (1)

يوضح الاوساط والانحرافات ومعامل الاختلاف وقيم t المحتسبة والجدولية لغرض التجانس والتكافؤ في متغيرات البحث

الاختبارات	مجموعة الضابطة			مجموعة التجريبية			قيم ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
الوزن /كغم	1.773	0.895	50.475	1.903	0.964	50.642	0.381	غير معنوي
الطول/ سم	0.931	1.542	165.56	0.924	1.527	165.21	0.484	غير معنوي
القدرة اللاهوائية القصوى / واط	0.048	3.214	6667.4	0.055	3.678	6665.5	1.167	غير معنوي
الدرجة / ثانية	2.699	0.452	16.745	2.668	0.442	16.562	0.871	غير معنوي
المناوله/ درجة	8.226	0.423	5.142	6.618	0.347	5.243	0.554	غير معنوي
التهدف/ درجة	6.97	0.642	9.21	7.02	0.655	9.33	0.393	غير معنوي

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



3-2 وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث :

1-3-2 وسائل جمع البيانات

1-المصادر العربية والأجنبية. 2-الاختبارات المستخدمة

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة

1-ساعة توقيت. 2-شريط قياس. 3-ميزان طبي. 4-كرات قدم. 5-ملعب كرة قدم. 6- دراجة الجهد البدني
مونارك 7-حاسبة.

4-2 إجراءات البحث :

1-4-2 تحديد متغيرات البحث:

من خلال خبرة الباحث الميدانية والتدريبية وجد وان هذه المتغيرات ضرورية للاعبين كرة القدم الشباب وعليه تم اختيارها. وهي 1- القدرة اللاهوائية القصوى. 2-الدرجة. 3-المناولة. 4-التهديف.

2-4-2 الاختبارات المستخدمة :

1-2-4-2 اختبار القدرة اللاهوائية القصوى (هزاع ، 2009 : 313)

-الغرض من الاختبار : قياس القدرة اللاهوائية القصوى.

-الأدوات : ساعة توقيت ،دراجة الجهد البدني مونارك ، حاسبة ، ميزان.

-إجراء الاختبار : يتم إجراء الاختبار باستخدام الدرجة الثابتة طراز مونارك وفقا للخطوات الآتية :

1-يتم اخذ كتلة المفحوص الى اقرب كيلوا غرام صحيح.

2-يقوم المفحوص بأجراء عملية الاحماء على الدراجة لمدة (3-4) دقائق حيث توضع علامة مقاومة من 1-2 كغم تبعا لوزن المفحوص وقبل نهاية عملية الاحماء يقوم المفحوص بتحريك عجلة الدراجة بأقصى سرعة لمدة 3-5 ثانية ويكرر مرتين الى ثلاث مرات.

3-تدخل بيانات المفحوص الى الكمبيوتر وتوضع المقاومة تبعا لوزن المفحوص والتي تعادل 7.5 % من وزن جسمه.

4-يصعد المفحوص على الدراجة ويتم ضبط المقعد حسب طوله بحيث تكون هناك ثمانية خفيفة جدا عند مفصل الركبة في حدود 10 درجات ثم يضبط حزام القدم.

5-يرفع الثقل عن سلة الثقل ويبدأ المفحوص بتحريك عجلة الدراجة بأقصى سرعة ممكنة بسرعة لا تقل عن 80 دورة وذلك لمدة لا تتجاوز ثلاث ثواني ثم بعد ذلك يتم انزال الثقل برفق وفق الوقت نفسه يتم الضغط على زر البرنامج لتبدأ عملية القياس ويستمر بتحريك العجلة لمدة 30 ثانية.



التسجيل : يتم تسجيل النتائج بشكل مباشر من خلال توصيل الدراجة ببرنامج مثبت على الحاسبة الكترونية لغرض حساب المتغيرات.

2-2-4-2 الدرجة بالكرة في خط متعرج بين القوائم (غانم ، 2010 : 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 بالبدء، 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 بالبدء حتى عودته لخط البداية مرة أخرى، والشكل الآتي يوضح اختبار الدرجة في خط متعرج بين القوائم.

3-2-4-2 اختبار قياس دقة المناولة (غانم ، 2010 : 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 × 63 سم).

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.

4-2-4-2 اختبار التهديد بكرة القدم (رعد ، 2003 : 108).

الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديد.

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

3-4-2 التجربة الاستطلاعية: اجري الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ 2024/12/8 على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق التمرينات وفق الدائرة التدريبية الضاربة لغرض تقنينها ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث وإيجاد مكونات الحمل التدريبي .

5-2 التجربة الميدانية :

1-5-2 الاختبارات القبليّة : أجريت بتاريخ 2024/12/15.

2-5-2 التمرينات المطبقة وفق الدائرة التدريبية الضاربة :

تم تطبيق تمرينات وفق الدائرة التدريبية الضاربة الصغرى التي تحتوي على ثلاث قمم ذات الشدة العالية التي تراوحت بين (90-100%) وتم تطبيق التدريب في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية الخاصة بالمدرّب وبمعدل (3) وحدات أسبوعياً ولمدة شهرين إي (24) وحدة تدريبية. وتم اعتماد فترة الأعداد الخاص أما حجم التمرينات كانت هي المقياس في طريقة التدريب المستخدمة أما الراحة بين التكرارات والمجاميع فقد اعتمد الباحث على حساب الزمن خلال عودة النبض كمؤشر وبدأ التطبيق بتاريخ 2024/ 12/16 وانتهى 2025/2/10.

3-5-2 : الاختبارات البعدية : أجريت بتاريخ 2025/2/11.

6-2 الوسائل الإحصائية : تم الاعتماد على نظام SPSS لإيجاد.

1-الوسط الحسابي-2-الانحراف المعياري-3-اختبارات للعينات المترابطة.4-اختبارات للعينات الغير مترابطة.



3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

جدول (2)

يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث.

الاختبارات	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
القدرة اللاهوائية القصوى / واط	6667.4	6672.5	1.451	3.514	معنوي
الدرجة / ثانية	16.745	14.056	0.996	2.699	معنوي
المناوله/ درجة	5.142	7.122	0.667	2.968	معنوي
التهديف/ درجة	9.21	11.20	0.674	2.952	معنوي

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

(2)

يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث.

الاختبارات	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
القدرة اللاهوائية القصوى / واط	6665.5	6678.6	2.415	5.424	معنوي
الدرجة / ثانية	16.562	12.44	1.221	3.375	معنوي
المناوله/ درجة	5.243	9.254	1.14	3.518	معنوي
التهديف/ درجة	9.33	13.542	1.36	3.097	معنوي

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

جدول (3)

يوضح نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيم ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع		
القدرة اللاهوائية القصوى / واط	6672.5	2.457	6678.6	2.425	7.503	معنوي
الدرجة / ثانية	14.056	0.784	12.44	0.895	4.08	معنوي
المناوله/ درجة	7.122	0.778	9.254	0.896	5.397	معنوي
التهديف/ درجة	11.20	0.647	13.542	0.778	6.949	معنوي

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

من خلال ملاحظة الجداول (2) و(3) تبين لنا أن هناك تحسن بمستوى القدرة

اللاهوائية القصوى وكذلك المهارات الاساسية الهجومية بكرة القدم والتي جاءت نتيجة استخدام التدريب

المناسب والمنظم من قبل العينة اذ يرى (محمد حسن علاوي ، 1986) " أن التدريب الرياضي يعمل

على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهارية على حد سواء" (محمد ، 1987 : 17).



ويتفق الباحث مع ذلك مع (محمد محمود عبد القادر ، 2014) الذي أكد على ان " البرنامج التدريبي الذي يحمل ما ينبغي ان يحمله من الأسس العلمية لا بد ان يحمل في طياته تركيز مباشر على التخصص دون الشمولية في بعض مراحلها لكي تظهر نتائجه وفق المطلوب " (محمد ، 2014 : 358) كما التدريب بصورة عامة لديه اهداف لا بد من تحقيقها لغرض الوصول الى المستويات العليا اذ يرى كل من (مروان عبد المجيد ، محمد جاسم الياسري ، 2010) "أن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الإنجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي يتخصص فيه اللاعب" (مروان ، محمد ، 2010 : 22).

ومن خلال ملاحظة جدول (4) تبين لنا تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة نتيجة استخدام التمرينات المهارية الهجومية وفق الدائرة التدريبية الضاربة الصغرى التي تتعامل مع الشدة العالية وهذا بدوره ساعد على رفع مستوى القدرة اللاهوائية القسوي اذ يرى (محمد نصر الدين رضوان ، خالد بن حمدان ال مسعود ، 2013) " بأن الاختبارات اللاهوائية تتطلب العمل البدني بأقصى جهد وبمدة تصل الى حوالي (10) ثواني لمعظم الأشخاص و (30) ثانياه كحد اقصى بالنسبة لبعض الرياضيين والتي تبدو واضحة في لعبه كرة القدم حيث يتصف الإنجاز في هذه اللعبة بأن يستخدم 100 % من السرعة القسوى ويكون مصادر الطاقة في الجسم محدودة لذا يصبح من النادر استمرار الفرد في بذل اقصى جهد في اكثر من 30 ثانياه " (محمد، خالد ، 2013 ، : 125).

وهذه الدائرة تساعد على اعطاء احمال كبيرة وهي مؤثرة على الجانب الوظيفي وخاصة القدرة اللاهوائية القسوي اذ يرى (ماجد علي موسى، 2003) بخصوص الاحمال الكبيرة " أن نجاح البرنامج التدريبي يعتمد على حسن تنظيم وتوزيع الاحمال البدنية داخل الدائرة التدريبية الصغيرة التي تعد منطلق التطبيق العملي القائم على قاعدة التبدل في ثقل التدريب بين الحد الأدنى والحد الأعلى والراحة الفعلية" (ماجد ، 2003 : 27).

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

- 1- التمرينات المطبقة وفق الدائرة التدريبية الضاربة حققت اهداف التدريب الرياضي في تطوير القدرة اللاهوائية القسوى وبعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة القدم الشباب.
- 2- الاحمال الكبيرة والسريعة مع خصوصية اللعبة تعطي مؤشر التكيف في القدرة اللاهوائية القسوي للاعب كرة القدم.



2-5 التوصيات :

- 1- اعتماد التمرينات المطبقة وفق الدائرة التدريبية الضاربة لأنها حققت اهداف التدريب الرياضي في تطوير القدرة اللاهوائية القسوى وبعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة القدم الشباب.
- 2- التأكيد على الاحمال الكبيرة والسريعة مع خصوصية اللعبة لأنها تعطي مؤشر التكيف في القدرة اللاهوائية القسوى للاعب كرة القدم.

المصادر :

- 1- رعد حسين حمزة : تأثير تمرينات خاصة في تطوير التحمل الخاص وعلاقته بالأداء المهاري بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2003.
- 2- علي فهمي البيك (واخرون). الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات) : ط1 ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2009.
- 3- غانم الصميدعي وآخرون. الإحصاء والاختبارات في المجال الرياضي : ط1 ، أبريل ، 2010
- 4- فاضل دحام منصور. الشامل في التدريب الرياضي (مفاهيم وتطبيقات ، طرائق واساليب تدريبية ، تنظيم احمال تدريبية) : ط1 ، مطبعة الرفاه ، بغداد ، 2022.
- 5- ماجد علي موسى التميمي. تأثير تشكيل أحمال تدريب مطولة السرعة في بعض المتغيرات الوظيفية والبيوكيميائية بركض المسافات القصيرة: أطروحة دكتوراه ، غير منشورة، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 2003.
- 6- محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي: دار المعارف ، مصر، 1986.
- 7- محمد نصر الدين رضوان ، خالد بن حمدان ال مسعود. القياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي : ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2013.
- 8- محمد محمود عبد القادر. الأسس الفسيولوجية لتخطيط احمال التدريب خطوات نحو النجاح. القاهرة: مركز الكتاب الحديث ، 2014.
- 9- مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري. اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي: ط1، عمان ،الوراق للنشر والتوزيع ،2010.
- 10- هزاع محمد الهزاع. فسيولوجية الجهد البدني ، الاسس النظرية والاجراءات العملية للقياسات الفسيولوجية : جامعة الملك سعود ، 2009.



ملحق (1)

نموذج من الدائرة التدريبية الضاربة المصغرة

الشدة: 90 %

الأسبوع : الأول

زمن التمرينات الكلي : 35 -37 دقيقة

الوحدة التدريبية (1)

الراحة		الحجم	التمرينات	الزمن دقيقة	القسم
بين المجاميع	بين التكرارات				
رجوع النبض (120-110) ض/د	رجوع النبض (130-120) ض/د	3×6	1-دحرجة الكرة لمسافة 10 متر و ثم التصويب بالسرعة القصوى.	2.4	الرئيس
		3×8	2-مناولة متبادلة مع الزميل لمسافة 20 متر بالسرعة القصوى على التكون المسافة بين اللاعبين 2 متر.	3.4	
		4×5	3- رمي الكرة من المدرب لمسافة 10 متر على اللاعب الاسراع لاستلامها والتهديف.	3.4	
		3×5	4-سباق بين 5 لاعبين بالدحرجة لمسافة 20 متر ذهابا وايابا	2.3	

