

تأثير منهج تدريبي مقترح على وفق شكلي الدائرة التدريبية الصغيرة لتطوير
بعض والمتغيرات البدنية المركب للاعبي كرة القدم للمتقدمين

أ.د. حيدر عبد الرزاق كاظم

أ. د. عمار جاسم مسلم

م.م. حكمت عبد الستار علوان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

تتجلى أهمية البحث في استخدام بعض تشكيلات الدوائر التدريبية التي يراها الباحث مهمة ومنها بعض تشكيلات الدائرة التدريبية الصغيرة المقترحة من قبله عن طريق إعداد منهج تدريبي لتطوير بعض المتغيرات والبدنية .

وكانت اهداف البحث

- ١- اعداد منهج تدريبي مقترح وفق شكلي الدائرة التدريبية الصغيرة (تشكيل ٢+١ بقمطين) و(تشكيل ٣+١ بقمة واحدة) للاعبي كرة القدم المتقدمين.
 - ٢- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبيتين في تطوير بعض المتغيرات والبدنية للاعبي كرة القدم المتقدمين لنادي الناصرية الرياضي.
 - ٣- التعرف على الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبيتين في تطوير بعض المتغيرات والبدنية للاعبي كرة القدم المتقدمين لنادي الناصرية الرياضي.
- واستنتج الباحثون: التدريب المستخدم وفق شكلي الدائرة التدريبية الصغيرة (٢+١ بقمطين) و(٣+١ بقمة واحدة) له تأثير واضح في تطوير بعض المتغيرات البدنية قيد الدراسة للاعبي كرة القدم واوصى الباحثون: ضرورة اعتماد المنهجين المستخدمين وفق شكلي الدائرة التدريبية الصغيرة (٢+١ بقمطين) (٣+١ بقمة) في تطوير بعض المتغيرات البدنية قيد الدراسة للاعبي كرة القدم للمتقدمين.

The impact of a training curriculum on the proposal in accordance with the shape of a small circle of training to develop some of the physical variables composite footballers for applicants

**Prof.Dr. Ammar Jassim Muslim Prof. Dr. Haidar Abd AL Razzaq Kadhim
MM Hikmat Abdul Sattar Alwan**

reflected the importance of research in the use of some of the formations of the training circuit that sees the task of the researcher, including some of the formations of the proposed training small circle by him through the preparation of a training curriculum for the development of some of the variables and physical.

The search Ahadv

1-Prepare a training curriculum proposal in accordance with the formality of training small circle (form 2 + 1 Bakmtin) and (forming a 3 + 1 summit one) for football players applicants.

2-to identify the differences between the results of the tests tribal and dimensionality of the experimental groups in the development of some of the variables and physical football players advanced to the sports club Nasiriyah.

3-recognize the differences in the post tests between the two experimental groups in the development of some of the variables and physical football players advanced to the sports club Nasiriyah.

The researchers concluded: user training, according to the formality small training circuit (2 + 1 Bakmtin) and (3 + 1 summit one) have a clear impact in the development of certain physical variables under study for soccer players

The researchers recommend: the need to adopt approaches in accordance with the user configurable small training circuit (2 + 1 Bakmtin) (3 + 1 summit) in the development of certain physical variables under study for footballers to applicants.

١ - التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث.

وتعد كرة القدم من أكثر الألعاب شعبية في العالم وأن القابلية على استمرارية اللعب بشكل جيد يعتمد على أسس رئيسية هي السلامة الوظيفية والإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي . ولكل من هذه الأسس لها طرائقها الخاصة في الإعداد والتدريب إذ تعتمد العملية التدريبية على الفهم المتكامل والمترايط لتلك الأسس لكونها لا تفصل الواحدة عن الأخرى ، كما إن التنافس الكبير بين الفرق الرياضية في المجالات كافة يحتم على المدربين إعطاء المناهج التدريبية التي تساعد الفرق الرياضية من ناحية اللياقة البدنية وقدرة اللاعبين في التفوق على لاعبي الفرق الأخرى في البطولات والدورات الرياضية الموسمية وكذلك المشاركات الخارجية ، ولعبة كرة القدم هي إحدى تلك الألعاب التي نالت الكثير من الأبحاث العلمية لغرض تقدمها وما تزال تتطلب منا الكثير للبحث والتقصي للنهوض بها نحو الأفضل لكونها لعبة تتطلب أداء بدني خاص يختلف عن باقي الألعاب الرياضية وتحتاج إلى دراسة متواصلة دون توقف إي كلما تقدم اللاعب بنديا لا بد من كسر هذا التقدم والبحث عن الأفضل ، كل هذه المتطلبات بلعبة كرة القدم ليس سهلة في تدريبها والنهوض بها بدون وجود أبحاث علمية يتم من خلالها البحث عن أفضل الطرق والوسائل التدريبية بالإضافة الى صياغة الوحدات تدريبية علمية في دوائر تدريبية تخصصية مناسبة ومن هنا تتجلى أهمية البحث في استخدام بعض تشكيلات الدوائر التدريبية التي يراها الباحث مهمة ومنها بعض تشكيلات الدائرة تدريبية الصغيرة المقترحة من قبله عن طريق إعداد منهج تدريبي لتطوير بعض المتغيرات والبدنية

١-٢ مشكلة البحث.

تتميز لعبة كرة القدم بالمتعة والتشويق وان هذه المتعة والتشويق تتوفر في بعض المدارس الغربية وذلك لسرعة نقل الكرات ودقتها بلمسه واحدة بحيث تظهر لعبة كرة القدم بأنها لعبة سهلة وممتعة بالأداء الخططي وتسجيل الأهداف . بينما يظهر لعب اغلب الفرق العراقية وبالأخص أندية الناصرية بأنه بطئ وتقليدي مما يؤدي إلى فقدان المتعة والتشويق بالنسبة للمشاهد والممارس ولبطئ اللعب والتنفيذ العشوائي الفاقد للدقة والسهولة والسرعة للأداء الخططي بكرة القدم بسبب قلة استخدام أساليب اللعب السريع في وحداتهم التدريبية اليومية وبسبب عدم الاهتمام بأساليب التدريب الحديثة .ومن خلال اطلاع الباحثون على المراجع والمصادر العلمية والمشاهدة والأخذ بآراء المدربين والخبراء وخبرة الباحث المتواضعة لاعبا ومدربا لبعض فرق المحافظة لاحظ عدم الارتقاء بمستوى اللاعبين وتحقيق نتائج المرجوة خلال السنوات الماضية وخصوصا لفريق نادي الناصرية بكرة القدم وهذا يعود لأسباب كثيرة منها عدم إعطاء الحمل التدريبي وتقنيته بصورة أكثر علمية ومتوازنة مع التطور والحداثة في مجال علم التدريب الرياضي والذي بدأ بالتركيز على إعطاء أكثر من وحدة تدريبية في اليوم والذي يتسبب بالارتقاء بأغلب متطلبات اللعبة وخصوصا المستوى البدني لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال تشكيل حمل تدريبي صباحي ومسائي للاعبين لكرة القدم للمتقدمين .

٢-١ أهداف البحث.

١- اعداد منهج تدريبي مقترح وفق شكلي الدائرة التدريبية الصغيرة (تشكيل ٢+١ بقمطين) و(تشكيل ٣+١ بقمة واحدة) للاعبين كرة القدم المتقدمين.

٢- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبتين في تطوير بعض المتغيرات والبدنية للاعبين كرة القدم المتقدمين لنادي الناصرية الرياضي.

٣- التعرف على الفروقات في الاختبارات البعدي بين المجموعتين التجريبتين في تطوير بعض المتغيرات والبدنية للاعبين كرة القدم المتقدمين لنادي الناصرية الرياضي.

٣-١ فروض البحث.

١- وجود بعض الفروق المعنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح نتائج الاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبتين في تطوير بعض المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم المتقدمين لنادي الناصرية الرياضي.

٢- وجود فروقات معنوية في نتائج الاختبارات البعدي بين المجموعتين التجريبتين في تطوير بعض المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم المتقدمين لنادي الناصرية الرياضي.

٥-١ مجالات البحث.

١-٥-١ المجال البشري: لاعبي نادي الناصرية ونادي ذي قار بكرة القدم للمتقدمين .

٢-٥-١ المجال المكاني: ملعب نادي الناصرية

٣-٥-١ المجال الزمني : ٢٠١٤/٢/١ ولغاية ٢٠١٥/٤/١.

٢- الدراسات النظرية

١-٢ الدوائر التدريبية الصغيرة.

نظام تدريبي على شكل مناهج تدريبية أسبوعية تستخدم ضمن مناهج التدريب السنوي وهي جزء منه ، وهي اصغر تكوين مكتمل لدورة الحمل التدريبي وتحتوي على مجموعة من الوحدات التدريبية المنظمة تنفذ خلال عدة أيام غير متشابه أي تتغير تبعاً لأهداف التدريب من حيث الحجم والشدة وطرق التدريب المستخدمة في الوحدة التدريبية كذلك تتبدل وتتغير تبعاً لتغير المتطلبات الفسيولوجية والنفسية التي تقع على كاهل أجهزة الجسم الوظيفية من حيث الراحة واستعادة الشفاء وجدول مواعيد السباقات.

أن عدد أيام الدائرة التدريبية الصغيرة عادة تكون (٧) أيام يتخللها يوم واحد للراحة بواقع وحدة تدريبية يومياً (لكن تختلف هذه حسب مرحلة الأعداد فقد تكون (٢-٣) وحدات يومياً أي بواقع (١٢/١٨) وحدة أسبوعياً خاصة في المعسكرات التدريبية الداخلية^(١).

(١) مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة. ط١، مدينة نصر، دار الفكر العربي، ١٩٩٨ ١٣١.

١-٣-١-٢ منهجية بناء الدائرة التدريبية الصغيرة.

في بعض الدوائر التدريبية الصغيرة قد تتكرر الأهداف أو تتشابه لذلك يفضل إعادة التمارين (٢-٣) مرات أثناء نفس دائرة التدريب الأسبوعي وخاصة إذا كان لتعليم عناصر فنية لمهارات معينة أو خطئية أو لتنمية قابلية حركية، كما يجب إعادة التمارين التي تكون مصممة لتنمية السرعة والمطاولة والقوة بتوال أو بتسلسل أثناء الدورة الصغيرة (الأسبوعية) أي يستطيع المدرب بتنمية المطاولة العامة والمرونة أو القوة العضلية لمجموعات العضلات الكبيرة يفضل إعادة بين يوم وآخر وذلك لارتباطها بالجهاز القلبي الذي يحتاج إلى فترة راحة أطول) عكس المجاميع العضلية الصغيرة فيمكن أن تنمى يوميا في الدائرة الأسبوعية. أما فيما يخص تنمية التحمل الخاص بشدة شبه قصوى فيمكن أن تنمى (٣) وحدات اسبوعياً وقد تنخفض إلى (٢) وحدة أسبوعياً إذا كانت الشدة قصوى في مرحلة السباقات خلال فترة المنافسة في حين أن (٢) وحدة تدريبية تكون كافية للمحافظة على القوة والسرعة التي اكتسبها في مرحلة الأعداد العام والخاص في حين تكون الوحدات الأخرى بشدة واطئة في الوقت نفسه ففي العاب القوى يمكن تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحل السرعة محل القوة فيمكن (٢-٣) وحدات أسبوعياً تكون كافية باستخدام تمارين القفز والمرتفعات والأرض الرملية والمدرجات^(١). كل هذا يعتمد على التبادل الصحيح بين الجهد (الحجم والشدة) والراحة لأنها أهم الأمور التي تساعد على نجاح تخطيط التدريب الأسبوعي. حيث يعتقد العلماء الروس بان وحدتين تدريبيتين اسبوعياً بشدة قصوى يجب أن لا تزيد في حين أن تمارين الراحة الايجابية أو الشدة الواطئة مع تمارين الاسترخاء مرة واحدة أسبوعياً على شرط أن تأتي بعد أيام الجهد العالي.

٣- منهجية البحث العلمي وإجراءاته الميدانية.

١-٣ منهج البحث العلمي.

تم الاستعانة بالمنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبتين المتكافئتين لملاءمته لطبيعة المشكلة المراد بحثها ولتحقيق أهداف البحث وفروضه.

٢-٣ مجتمع البحث وعينته.

تحدد مجتمع البحث الذي تم اختياره بالطريقة العمدية من لاعبي (نادي الناصرية) والمشاركين ضمن دوري الدرجة الأولى للموسم الرياضي (٢٠١٣ — ٢٠١٤) والبالغ (٢٨) تم استبعاد لاعبين (وهم حراس مرمى) وبذلك اصبح المجتمع (٢٦) لاعبيوتم تقسيمهم عشوائياً وبأسلوب القرعة إلى مجموعتين تجريبتين المجموعة الأولى (١+٢ بقمطين) والمجموعة الثانية (١+٣ بقمة واحدة) بعدها تم إجراء التجانس والتكافؤ والجدول رقم (١) يبين ذلك.

جدول (١)

^(١) امر الله احمد البساطي:اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقها،الاسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٨ .١٣١

يبين نتائج تجانس وتكافؤ المجموعتين

| قيم (T) المحتسبة | المجموعة التجريبية الثانية | | | المجموعة التجريبية الأولى | | | W القياس | المتغيرات |
|---------------------|----------------------------|----------------|----------------|---------------------------|----------------|----------------|-------------|----------------------------------|
| | معامل الاختلاف | ع ₊ | س ₋ | معامل الاختلاف | ع ₊ | س ₋ | | |
| ٠.٥٩ | ٨.٨٥ | ٢.٤ | ٢٧.١ | ٨.٧١ | ٢.٣ | ٢٦.٤ | سنة | العمر |
| ٠.٨٨ | ١.٤٥ | ٢.٦ | ١٧٨.٢ | ١.٣٥٥ | ٢.٤ | ١٧٧.١ | سم | الطول |
| ١.٠٧ | ٢.٤ | ١.٤ | ٥٨.٢ | ٢.٠٨ | ١.٢ | ٥٧.٥ | كغم | الوزن |
| ٠.١٤ | ١٦.٦ | ١.٤ | ٨.٤ | ١٥.٦ | ١.٣ | ٨.٣ | سنة | العمر التدريبي |
| ٠.١٢ | ١٤.٠٢ | ١.٥ | ١٠.٥٣ | ١٢.٤٥ | ١.٣٢ | ١٠.٤٤ | متر | القوة المميزة بالسرعة للرجلين |
| ٠.٦ | ٠.١٥ | ٠.٣٤ | ٢٢٥.٢ | ٠.١٤ | ٠.٣٢ | ٢٢٥.١ | سم | القوة الانفجارية للرجلين |
| ٠.٢٤ | ٧.٦٢ | ١.٨ | ٢٣.٦ | ٦.٤ | ١.٥ | ٢٣.٤ | عدد | تحمل القوة للرجلين |
| ٠.٣٢ | ٥.٩ | ١.٨ | ٣٠.٥ | ٥.٢٩ | ١.٦ | ٣٠.٢ | ثانية | تحمل الأداء |
| ٠.٠٥ | ٢٥.٦ | ٠.٤ | ١.٥٦ | ١٩.٣٥ | ٠.٣ | ١.٥٥ | ثانية | سرعة الاستجابة الحركية |
| ٠.٢٥ | ٦.٠٩ | ٠.٢ | ٣.٢٨ | ٣.٠٦ | ٠.١ | ٣.٢٦ | ثانية | السرعة الانتقالية |

* قيمة (T) الجدولية تساوي (٢.٠٦) بدرجة حرية (٢٤) ومستوى دلالة (٠.٠٥).

٣-٣ وسائل جمع المعلومات.

٣-٣-١ وسائل جمع البيانات.

❖ المصادر العربية والأجنبية.

❖ الاختبارات والقياسات المستخدمة .

٣-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة.

❖ ملعب كرة القدم .

❖ كرات قدم عدد (٢٠) .

❖ شريط قياس .

❖ ساعة توقيت عدد (٤) .

❖ جهاز لقياس الوزن .

❖ طباشير ملون .

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية.

٣-٤-١ تحديد المتغيرات البدنية واختباراتها.

٣-٤-١-١ تحديد المتغيرات البدنية.

نظرا لكثرة القدرات البدنية ومن اجل حصر أهمها لدى لاعبي كرة القدم فقد قام الباحث بأعداد استمارة استبيان خاصة للاستطلاع آراء الخبراء والمختصين لتحديد أهم القدرات البدنية واختباراتها وتم عرض الاستمارة على (١٠) من الخبراء والمختصين ملحق (٣) ضمن اختصاص (التدريب الرياضي،الاختبارات والقياس،كرة القدم) وعلى ضوء نتائج استمارة الاستبيان تم ترشيح القدرات البدنية التي حصلت على نسبة (أعلى من ٦٠%) (لأن للباحث الحق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة عند اختيار القدرات البدنية الحركية) والجدول رقم (٢) يبين ذلك.

جدول (٢)

يبين نسبة اتفاق الخبراء على اختبارات القدرات البدنية

| ت | القدرات البدنية | نسبة الاتفاق | الاختبارات | نسبة اتفاق الخبراء |
|----|-------------------------------|--------------|---|--------------------|
| ١- | القوة الانفجارية | ٨٠% | القفز العمودي للأعلى | ٧٠% |
| | | | القفز الأفقي للأمام | ٢٠% |
| | | | رمي كرة طبية زنة ٣ كغم من الوقوف | ١٠% |
| ٢- | القوة المميزة بالسرعة للرجلين | ٧٥% | القفز الأفقي للإمام لمدة ١٠ ثانية | ١٠% |
| | | | ثلاث حجلات لأكبر مسافة كل رجل على حده | ٨٠% |
| | | | الحجل أقصى مسافة ١٠ ثانية لكل رجل على حده | ١٠% |
| ٣- | تحمل الأداء | ٧٠% | الجري بالكرة ٢٠ م × ٥ بدون توقف. | ٢٠% |
| | | | الجري بالكرة ٣٠ م × ٥ بدون توقف. | ٦٠% |
| | | | الجري بالكرة ٤٠ م × ٥ بدون توقف. | ٢٠% |
| ٤- | تحمل القوة | ٧٠% | اختبار الجلوس والقفز إلى الأعلى في (٦٠ ثانية). | ٧٠% |
| | | | الجلوس من الرقود (بطن) لمدة (٦٠ ثانية). | ٢٠% |
| | | | من وضع الوقوف ثني ومد الركبتين كاملاً (دبني) لمدة (٦٠ ثانية). | ١٠% |
| ٥- | سرعة الإستجابة الحركية | ٧٥% | أختبار نيلسون للاستجابة الحركية | ٧٠% |
| | | | أختبار ركض البداية من الوقوف. | ١٠% |

(١) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : ١، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٩ □

| | | | | |
|-----|---|-----|-------------------|----|
| ٢٠% | أختبار ركض البداية من الجلوس. | | | |
| ٨٠% | ركض (30م) من بداية الانطلاق | | | |
| ١٠% | أختبار عدو ٥٠ متر من وضع الوقوف . | ٨٠% | السرعة الانتقالية | -٦ |
| ١٠% | -أختبار عدو لمدة ٤ ثواني من البدء عاليا . | | | |

٣-٤-٢-١ الاختبارات البدنية.

٣-٤-٢-١-١ اختبار القوة الانفجارية^(١).

٣-٤-٢-١-٢ اختبار القوة المميزة بالسرعة^(٢).

٣-٤-٢-١-٣ اختبار تحمل الأداء^(٣).

٣-٤-٢-١-٤ اختبار تحمل القوة لعضلات الرجلين^(٤).

٣-٤-٢-١-٥ اختبار السرعة الانتقالية^(٥).

٣-٤-٢-١-٦ اختبار سرعة الاستجابة الحركية. اختبار نيلسون للاستجابة الحركية^(٦).

٣-٤-٤ التجارب الاستطلاعية.

٣-٤-٤-١ التجربة الاستطلاعية الأولى.

قام الباحثون بأجراء بتجربة استطلاعية أولى بتاريخ ٢٣/٨/٢٠١٤ على لاعبين نادي ذي قار الرياضي والبالغة (١٠) لاعبين ، وهم من أفراد مجتمع البحث ومن غير عينة البحث في مركز شباب سومر الرياضي، وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية الأولى:

❖ التعرف على مدى ملائمة الاختبارات للعينة.

❖ التأكد من جاهزية الأدوات.

❖ التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلا عن الاختبارات الكلية.

❖ التأكد من تسلسل الاختبارات.

❖ التعرف على الأسس العلمية للاختبارات.

٣-٤-٤-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية .

^١ (١) محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي □ ٣ ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ □ ٩٣ .

(٢) قيس ناجي عبد الجبار ، بسطويسي واحمد: الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧ : ٣٤٦

(٣) أمر الله البساطي : الإعداد البدني - الوظيفي في كرة القدم - تخطيط - تدريب - قياس □ دار الجامعة الجديدة للنشر □ الإسكندرية □ ٢٠٠١ □ ص ٢٦٦

(٤) تامر محسن وآخرون؛ الاختبار والتحليل بكرة القدم: (الموصول) مطبعة جامعة الموصل (١٩٩١) ص ١٤٤ .

(٥) Special National Olympics : the adjusted formal laws of the special National Olympics, Washington, 2002-2003,

أجرى الباحث وحدتين تدريبيتين صباحية ومساءلية على بعض لاعبي العينة التطبيقية للبحث ووجود الكادر التدريبي للفريق وفريق العمل المساعد بتاريخ ٥ / ٩ / ٢٠١٤ وكان الهدف منها :

- التأكد من تنفيذ الوحدة التدريبية بالوقت المحدد.
- التأكد من الأزمنة التي وضعها الباحث عند تنفيذ التمارين في الوحدة التدريبية .
- التأكد من فترات الراحة البينية .
- التأكد من شدة التمرين من خلال التكرارات المناسبة ومطابقتها مع النبض .
- معرفة المعوقات والصعوبات التي تحدث وتلافي حدوث الأخطاء .

٣-٤-٥ الاسس العلمية للاختبارات.

٣-٤-٥-١ صدق الاختبارات: من اجل إيجاد صدق بعض الاختبارات البدنية والأداء المهاري المركب استخدم الباحث صدق المحتوى او المضمون عن طريق توزيع استمارة استبيان لمجموعة من الخبراء والمختصين الذين أكدوا صلاحية الاختبارات المستخدمة ملحق (٣) وملحق (٥). اما الثبات والموضوعية تم كما في الجدو (٣) وتم عن طريق اعادة الاختبار

□ (٣)

يبين الثبات وموضوعية الاختبارات البدنية

| معامل الموضوعية | معامل الثبات | المتغيرات | الاختبارات القدرات البدنية |
|-----------------|--------------|-------------------------------|----------------------------|
| ٠.٩٥ | ٠.٨٦ | القوة المميزة بالسرعة للرجلين | |
| ٠.٩٨ | ٠.٨٨ | القوة الانفجارية للرجلين | |
| ٠.٩٦ | ٠.٩١ | تحمل القوة للرجلين | |
| ٠.٩٤ | ٠.٩٤ | تحمل الأداء | |
| ٠.٩١ | ٠.٨٩ | سرعة الاستجابة | |
| ٠.٩٠ | ٠.٨٣ | السرعة الانتقالية | |

*قيمة معامل الارتباط (بيرسن) تساوي (٠.٦٣) وبدرجة حرية (٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥).

٣-٥ التجربة الميدانية.

٣-٥-١ الاختبارات القبليّة: اجريت الاختبارات القبليّة بتاريخ ٥/٩/٢٠١٤

٣-٥-٢ المنهج التدريبي:

تم تنفيذ المنهج التدريبي بتاريخ ٦/٩/٢٠١٤ وعلى المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية، مدة المناهج (٨) أسابيع المجموعة التجريبية الأولى استخدمت الشكل التدريبي للدائرة التدريبية الصغيرة (٢+١بقتين) والمجموعة التجريبية الثانية استخدمت الشكل التدريبي للدائرة التدريبية الصغيرة (٣+١بقة واحدة) وبواقع وحدتين تدريبيتين في اليوم صباحا ومساءً عدد الوحدات لكل المجموعتين متشابهة

وبالبلغ (64) وحدة تدريبية ،المجموعة التدريبية الأولى(تشكيل ٢+١) مدة التدريب (8) أسابيع ، أما المجموعة التجريبية الثانية (تشكيل ٣+١) مدة التدريب (٧) أسابيع وإضافة وحدة تدريبي ولذلك تساوى عدد الوحدات ، أن محتوى التمارين في الوحدات التدريبية في المنهج التدريبي هي متشابهة لكلا المجموعتين في تشكيل الحمل التدريبي من حيث الزمن والتكرارات ومعدل الشدة الأسبوعية الصفات البدنية العامة والخاصة التي تم تطويرها هي نفسها في كلا المجموعتين وموزعة بصورة متشابهة بعدد الوحدات التدريبية كما أن محتوى التمارين في الوحدات التدريبية في المنهج التدريبي هي متشابهة لكلا المجموعتين في تشكيل الحمل التدريبي من حيث الزمن والتكرارات ومعدل الشدة ، تم تنفيذ المنهج لكلا المجموعتين في مرحلة الأعداد الخاص وقد استخدم الباحث نسبة التمارين الخاصة لتطوير الصفات البدنية (٢٠-٨٠%) أي (٨٠%) خاص و(٢٠%) عام .

جدول (٤)

يبين شدد وفترات التدريب المجموعة التجريبية الأولى (٢+١بمقتين)

| الأيام | السبت | الأحد | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس | الجمعة |
|--------|-------|-------|---------|----------|----------|--------|--------|
| صباحا | راحة | تدريب | تدريب | راحة | تدريب | تدريب | راحة |
| مساء | تدريب | راحة | تدريب | تدريب | راحة | تدريب | راحة |

| الأيام | السبت | الأحد | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس | الجمعة |
|--------|-------|-------|---------|----------|----------|--------|--------|
| صباحا | راحة | %٧٠ | %٧٥ | راحة | %٧٥ | %٧٥ | راحة |
| مساء | %٨٠ | راحة | ١٠٠ | %٩٥ | راحة | ١٠٠ | راحة |

أما الحمل التدريبي لتشكيل (٣+١) بقمة واحدة وبشدة أسبوعية البالغة (٨٠%) وكما بالجدول (٥).

جدول(٥)

يبين شدد وفترات التدريب للمجموعة التجريبية الثانية (٣+١ بقمة واحدة)

| الأيام | السبت | الأحد | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس | الجمعة |
|--------|-------|-------|---------|----------|----------|--------|--------|
| صباحا | راحة | تدريب | راحة | تدريب | راحة | تدريب | راحة |
| مساء | تدريب | تدريب | تدريب | تدريب | تدريب | تدريب | راحة |

| الأيام | السبت | الأحد | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس | الجمعة |
|--------|-------|-------|---------|----------|----------|--------|--------|
| صباحا | راحة | %٧٠ | راحة | %٧٠ | راحة | %٧٥ | راحة |

| | | | | | | | |
|------|------|-----|----|-----|-----|-----|------|
| راحة | %١٠٠ | %٧٥ | ٨٠ | %٩٠ | %٩٠ | %٨٠ | مساء |
|------|------|-----|----|-----|-----|-----|------|

٣- ٦ الوسائل الإحصائية .

تم استخدام نظام (SPSS) لاجاد:-

- ١- الوسط الحسابي
 - ٢- الانحراف المعياري
 - ٣- معامل الاختلاف
 - ٤- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
 - ٥- النسبة المئوية
 - ٦- اختبار (T) للعينات المتناظرة
 - ٧- اختبار (T) للعينات غير المتناظرة .
- ٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

٤- ١ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية الأولى (١+٢) بـقمتين وتحليلها .

جدول (٦)

يبين نتائج الاختبارات البدنية القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى (١+٢) بـقمتين

| مستوى الدلالة | قيمة (T) المحاسبة | الارتباط (r) | بعدي | | قبلي | | المتغيرات البدنية |
|---------------|-------------------|--------------|-------|--------|-------|--------|---------------------------------|
| | | | ع+ | س- | ع+ | س- | |
| معنوي | ٣.٥٣ | ٠.٨٥ | ١.٢١ | ١٢.٩٢ | ١.٣٢ | ١٠.٤٤ | القوة المميزة بالسرعة للرجلين/م |
| معنوي | ٢.٢٩ | ٠.٧٢ | ١٠.٤٢ | ٢٤٣.٨٠ | ١١.٣١ | ٢٢٥.١٠ | القوة الانفجارية للرجلين/ سم |
| معنوي | ٢.٦٣ | ٠.٨٦ | ١.١٢ | ٢١.٧٨ | ١.٨٠ | ١٩.١١ | تحملا لقوة للرجلين / عدد |
| معنوي | ٢.٥٨ | ٠.٧٧ | ٠.٩٧ | ٣١.٤٥ | ١.١٠ | ٣٣.٢٩ | تحملا لأداء / ثانية |
| معنوي | ٧.٤١ | ٠.٧٩ | ٠.٠١ | ١.٣٠ | ٠.٠٣ | ١.٤٧ | الاستجابة الحركية/ ثانية |
| معنوي | ٧.٧٢ | ٠.٨٩ | ٠.١٣ | ٣.١٢ | ٠.٢١ | ٣.٩٨ | السرعة الانتقالية / ثانية |

*قيمة (T) الجدولية تساوي (T) بدرجة حرية (١٢) ومستوى دلالة (T)

٤- ٢ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية الثانية (١+٣) بـقمة (()) وتحليلها .

جدول (٧)

يبين نتائج الاختبارات البدنية القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية (١+٣) بـقمة واحدة ()

| مستوى | قيمة (T) | الارتباط | بعدي | قبلي | المتغيرات البدنية |
|-------|----------|----------|------|------|-------------------|
|-------|----------|----------|------|------|-------------------|

الى ظروف المباراة من حيث سرعة الأداء ودقة الأداء اذ يذكر مهند عبد الستار (٢٠٠١)⁽²⁾ هناك حقيقة علمية لا بد من الوقوف عندها وهي ان التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطور الأداء إذا بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وتحت ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين حيث ان البرامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الأسس العلمية تعلم على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين ."

كما ويرجع سبب الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبتين في المتغيرات البدنية الى التخطيط الصحيح في التدريب الصباحي والمسائي وخصوصا عند توزيع حمل التدريب اذ يؤكد حنفي محمد المختار (١٩٩٨)^(٣) ان التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تعمل على اتقان اللاعب للمهارات الأساسية ."

كما يعزو الباحثون سبب تطور صفة القوة المميزة بالسرعة للمجموعتين التجريبتين إلى سبب طبيعة التمارين التي تضمنها المنهج والذي كان يتركز على أداء اكبر عدد من التكرارات خلال مدة زمنية محددة بدورها تعمل على إثارة اكبر عدد من الوحدات الحركية نتيجة التقلصات العضلية السريعة كما أنّ قدرة اللاعب على الربط الجيد بين عنصري القوة والسرعة ساعد على تطور هذه الصفة البدنية اذ يشير قاسم حسن حسين (١٩٩٨)^(٤) اذ أنّ تطور القوة المميزة بالسرعة لايعتمد على تطوير القوة العضلية والسرعة كلا على انفراد وإنما يعتمد على قدرة اللاعب على دمج هذين العنصرين ."

أما في صفة القوة الثانية وهي القوة الانفجارية يرجع تطورها في المجموعتين التجريبتين الى خصوصية هذه الصفة في لعبة كرة القدم كونها من الصفات التي يحتاجها اللاعب عند المناولة وعند التهديف وعند التزامم على الكرة مع الخصم وعند القفز لضرب الكرة بالرأس لذلك كانت تدريبات القوة الانفجارية أثرت بشكل إيجابي في تطوير الأداء بالقفز لغرض التغلب على مقاومة جسم اللاعب أثناء اداء مهارات كرة القدم لذلك فإن القوة الانفجارية هي عنصر أساس لتحسين المستوى في الفعاليات التي تتطلب التغلب على مقاومة كبيرة وهذا ما أكده محمد علي المنهج (١٩٩٩)^(١) أنّ لتقنين حمل التدريب للتمرينات البدنية لصفة القوة الانفجارية في المنهج التدريبي الذي طبق على أفراد عينة البحث الأثر الفاعل في تصاعد المستوى الذي يحصل بعد انتهاء مدة تنفيذ .

كما يعزو الباحثون ان تطور صفة تحمل القوة في المجموعتين التجريبتين الى أهمية هذه الصفة في استمرار أداء الجهد المبذول من قبل اللاعب ضد مقاومات متوسطة الشدة بحيث يقع العبء الأكبر للعمل على

(2) مهند عبد الستار العاني: تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض الصفات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠١ () ٨٩ .

(٣) حنفي محمود مختار: المدير الفني لكرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ () ٩٦ .

(٤) قاسم حسن : فعاليات الوثب والقفز ، عمان ، دار الفكر ، ١٩٩٨ () ١٤٥ .

(١) محمد علي : وظائف أعضاء التدريب مدخل تطبيقي : ط١ : القاهرة : دار الفكر العربي ١٩٩٩ ص ٦٣ .

الجهاز العضلي ، لذلك كانت تدريبات تحمل القوة في المنهج التدريبي تهدف الى تطوير عمل الجهاز العصبي العضلي والاستمرار بالأداء اذ يتعرض اللاعب أثناء المباريات لجهد يتطلب منه الاستمرار طوال شوطي المباراة مع التغلب على المقاومات الخارجية التي تواجه اللاعب أثناء حركات القفز والركل والمكافئة وهذا ما يؤكد محمد رضا (٢٠٠٨) بان صفة تحمل القوة هي " إحدى المؤشرات على كفاءة لاعب الرياضي في التغلب على المقاومات التي تواجهه في أثناء أدائه للمجهود المتواصل خلال الاداء والتي تكون بدرجات عالية نسبياً^(٢).

كما يعزو الباحثون تطور صفة تحمل الأداء للمجموعتين التجريبيتين الى فاعلية تمارين المنهاج التدريبي التي اختارها الباحث في الوحدات التدريبية اليومية إذ تنوعت هذه التمارين مع توازن في فترات الراحة بين تكرارات الأداء وتقنين حمل التدريب بشكل يتناسب مع متطلبات اداء اللاعبين ، وهذا يتطلب ان تكون التمارين التي تهدف الى تنمية تحمل الأداء في لعب الكرة يشمل مسافات قصيرة ومتوسطة، وبما ان لعبة كرة القدم تستدعي من اللاعب ان يتمتع بمقدرة وقابلية على اللعب لأطول فترة زمنية ممكنة خلال المباراة وذلك لأن اللاعب يقوم بتنفيذ العديد من المواقف المتعددة والمختلفة تبعاً لظروف اللعب ، مثل الانطلاقات السريعة وبمستويات متغيرة ، سواء في التدريب أو في المباراة لذلك على اللاعب ان يتمتع بدرجة عالية من تحمل الأداء من أجل أن يقوم بتنفيذ واجباته بكفاءة عالية طول زمن المباراة وهذا يتطلب من اللاعب العمل العضلي الهوائي واللاهوائي .

اما صفة سرعة الاستجابة الحركية فقد لاحظ الباحث ان سبب تطورها يعود إلى المنهج التدريبي المستخدم في المجموعتين التجريبيتين وما تضمنه من تمارين خاصة للركض و تمارين الاستجابة الحركية والتي تكون في ظروف مقارنة لما يحدث في إثشاء المباراة بزمن وتكرارات مناسبة مع إعطاء أوقات راحة تتناسب مع أوقات العمل بالإضافة الى تمارين تهدف لتطوير سرعة المناولة وسرعة التهديف عند لاعبي المجموعتين ، كذلك استخدام تمرينات السرعة في بداية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية اذ يفضل البدء بتمرينات السرعة بعد عملية الإحماء مباشرة وهذا ما يؤكد قاسم حسن حسين (١٩٩٨) " ان السرعة في كل الحالات يجب أن توضع في بداية وحدات التدريب حيث يوجد نظام أساسي يكمن في فن الأداء الحركي قبل السرعة ، والسرعة قبل القوة ، أو القوة المميزة بالسرعة قبل القوة ، والقوة قبل المطاولة وهكذا"^(١).

اما صفة السرعة الانتقالية من الصفات الرئيسي للاعبي كرة القدم اذ أنهم يحتاجونها حسب المواقف المتنوعة والمتجددة للعب منها الركض لمسافات قصيرة للحاق بالكرة أو احتلال فراغ أو التخلص من الخصم وكذلك إثشاء الانتقال بالكرة عند الدرجة وقد ظهر تطور واضح لدى اللاعبين بسبب انتظامهم واستمرارهم بالتدريب ولان المنهاج التدريبي قد بنى وفق أسس علمية صحيحة لان التدريب العلمي المدروس يعد الركيزة

(٢) محمد رضا ابراهيم: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي (٢) ، بغداد، دار الكتب ببغداد ، ٢٠٠٨ ، ١٢٦ .

(١) قاسم حسن: فعاليات الوثب والقفز ، عمان ، دار الفكر ، ١٩٩٨ () ١٤٥ .

الأساسية والوسيلة المثالية في بناء وإعداد اللاعبين وهذا ما أكده عصام عبد الخالق (١٩٩٩) " كما ان سرعة لاعب كرة القدم تعد نقطة البداية أي قدرة التعجيل والانطلاق بسرعة من وضع الوقوف أو من الحركة البطيئة وفي حالات متعددة يلزم على اللاعب أن يكون سريعاً في مسافة قصيرة والتحول المفاجئ من الدفاع للهجوم"^(١). كما يعزو الباحث سبب تفوق المجموعة التجريبية الأولى (١+٢) في القدرات البدنية وحسب الجدول (١٠) والشكل البياني (١٧) الى ان الوقت المتاح للتدريب يلعب بالتأكيد دورا مهما في بناء الوحدات التدريبية فلاعبون الذين يتدربون نصفى اليوم (١+٢) بينما يترك في اليوم الثاني نصف للراحة (أي يوم تدريب ونصف اليوم الآخر راحة) وهذا يساعد في تقنين حمل التدريب من خلال الربط بين فترات الشدة والراحة ويعطي بالتالي يعطي فمتين خلال الأسبوع الواحد وهذا ساهم في إعطاء فرصة للاعبين لبذل مجهود أكثر من خلال تطبيقهم لمباريتين وديتين. كما ان أسباب تفوق المجموعة التجريبية الأولى (١+٢) يرجع الى ان الدائرة التدريبية الصغيرة بالشكل (١+٢) اعتمد على عنصر مهم في عملية التدريب الرياضي وهو تقنين فترات الراحة اذ يتم تحديد فترات الراحة بعد كل وحدتين تدريبيتين لذلك كانت النتائج ايجابية في تطوير جميع المتغيرات البدنية قيد البحث وهذا ما يؤكد أبو العلا احمد عبد الفتاح (١٩٩٧) "من اجل الحصول على تكيفات فسيولوجية حقيقية يجب ان ينتظم الرياضي بتدريب منظم ومستمر لفترة لا تقل عن ثمانية أسابيع مع تقنين أحمال التدريب من اجل تحسين مستواه البدني"^(٢).

٥- الاستنتاجات والتوصيات.

٥-١ الاستنتاجات .

- ١- التدريب المستخدم وفق شكلي الدائرة التدريبية الصغيرة (١+٢ بقتين) و(١+٣ بقمة واحدة) له تأثير واضح في تطوير بعض المتغيرات البدنية قيد الدراسة للاعبين كرة القدم للمقدمين.
- ٢- استخدام التدريب وفق شكل الدائرة التدريبية الصغيرة (١+٢ بقتين) يعطي تطور وتحسن في المتغيرات البدنية قيد الدراسة أفضل من شكل الدائرة التدريبية (١+٣ بقمة) .
- ٣- التدريب الصباحي والمسائي كان له تأثير واضح في الارتقاء باللاعبين بدنيا .

٥-٢ التوصيات .

- ١- ضرورة اعتماد المنهجين المستخدمين وفق شكلي الدائرة التدريبية الصغيرة (١+٢ بقتين) (١+٣ بقمة) في تطوير بعض المتغيرات البدنية قيد الدراسة للاعبين كرة القدم للمقدمين.
- ٢- استخدام شكل الدائرة التدريبية الصغيرة (١+٢ بقتين) لرفع المستوى البدني للاعبين كرة القدم للمقدمين.
- ٣- التأكيد على التدريب الصباحي والمسائي لغرض الارتقاء باللاعبين وظيفيا" وبدنيا" ومهاريًا."

المصادر:

^(١)عصام عبد الخالق: علم التدريب الرياضي، القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٩، ١١٨.

^(٢)أبو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، 1، مدينة نصر، دار الفكر العربي، 1997، 195 .

- * أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط1، مدينة نصر، دار الفكر العربي، 1997.
- * امر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقها، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1998.
- * _____ : الإعداد البدني - الوظيفي في كرة القدم - تخطيط - تدريب - قياس □ دار الجامعة الجديدة للنشر □ الإسكندرية □ 2001 .
- * ثامر محسن وآخرون. الاختبار والتحليل بكرة القدم: الموصل: مطبعة جامعة الموصل □ 1991.
- * حنفي محمود مختار: المدير الفني لكرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998 .
- * ريسان خريبط مجيد : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج 1 ، جامعة البصرة، مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 1988 .
- * عصام عبد الخالق : علم التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، 1999 .
- * قاسم حسن: **فعاليات الوثب والقفز** ، عمان ، دار الفكر ، 1998 .
- * قيس ناجي عبد الجبار، بسطويسي واحمد: الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987.
- * محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1979 .
- * محمد علي: وظائف أعضاء التدريب مدخل تطبيقي: ط1: القاهرة دار الفكر العربي 1999
- * محمدرضا ابراهيم: التطبيق الميداني لنظريات وطرق التدريب الرياضي، ط2، بغداد، دارالكتبي بغداد، 2008.
- * مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة. ط1، مدينة نصر، دار الفكر العربي، 1998.
- * مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري: اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي ، ط1، عمان ، الوراق للنشر والتوزيع ، 2010 .
- * مهند عبد الستار العاني: تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض الصفات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001 .
- * Special National Olympics : the adjusted formal laws of the special National Olympics, Washington, 2002-2003, p62 .

ملحق (١)

استمارة استبيان

يروم الباحثون إجراء البحث الموسوم بـ (تأثير منهج تدريبي مقترح على وفق شكلي الدائرة التدريبية الصغيرة لتطوير بعض المؤشرات الوظيفية والمتغيرات البدنية وسرعة الأداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم للمتقدمين) على عينة من لاعبي كرة القدم . ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال البحث العلمي والاختبارات والتدريب الرياضي. لذا يرجى التأشير على أهم القدرات البدنية الخاصة والاختبار الأنسب إزاء كل منها . وإبداء أي ملاحظات تجدونها مناسبة. مع الشكر والتقدير

ملحق (٢)

نموذجيين التمرينات المقننة المستخدمة بالمنهاج

| رقم التمرين | أداء التمرين | الهدف من التمرين | زمن التمرين |
|-------------|---|------------------------|-------------|
| ١ | ثلاث قفزات بالرجلين فوق حاجز بارتفاع (٧٠سم) للامام والخلف ثم الانطلاق والدرجة بالكرة لمسافة ٣٠ متر ثم التهديد على الهدف | تطوير القوة الانفجارية | ٤٤ ثا |
| ٢ | الهولة بالمكان مع سحب الركبة الى الصدر ثم الانطلاق بأقصى | تطوير القوة المميزة | ٢٠ ثا |

| | | | |
|-------|-----------------|---|---|
| | بالسرعة للرجلين | سرعة لمسافة ١٠ متر وبعدها اخذ كرة والحرجة بين خمس شواخص | |
| ٢٠ ثا | تطوير الرشاقة | الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص عدد (٦) المسافة (٣م) بين البداية والشاخص الأول والمسافة بين شاخص وآخر (١.٥ م)، وبعدها يقوم بأداء تمرين السيطرة على الكرة لمدة (١٥) ثانية. | ٣ |

ملحق (٣)

بعض الوحدات التدريبية للمجموعتين التجريبتين

المجموعة التجريبية الأولى (٢+١ بقتين)

الأسبوع: الأول الشدة: ٨٠% التدريب: مسائي الوحدة التدريبية: ١ اليوم : السبت الزمن القسم الرئيسي:(٧٠/د)

| الراحة بين المجاميع | الراحة بين التكرارات | التكرار | التمرينات | الزمن | أقسام الوحدة |
|---|--|---|--|---------------------------------------|-------------------------------------|
| رجوع النبض رجوع النبض ١٣٠-١٢٠ ض/د | رجوع النبض ١٣٠-١٤٠ ض/د | ٥×ثا٥٥ ٦×ثا٢٥ ٦×ثا٢٥ ٧×ثا٣١.٣٥ | ١- التمرين (١) ٢- التمرين (٢) ٣- التمرين (٣) ٤- التمرين (٤) | ١٠.٠٨ د ٤.٥٨ د ٤.٥٨ د ٧.٢٠ د | ثانيا: الرئيسي - بدني - مهاري |
| الزمن (٢-٤) | الراحة بين التكرارات ضعف زمن الأداء | ٥×ثا٣٧.٥٠ ٦×ثا٥٠ ٤×ثا٧٥ | ٥- تمرين رقم (٥) ٦- تمرين رقم (٦) ٧- تمرين رقم (٧) | ٦ د ٩.١٦ د ٨.١٥ د | |

المجموعة التجريبية الثانية (٣+١ بقمة)

الأسبوع: الأول الشدة: ٨٠% التدريب: المسائي الوحدة التدريبية: ١ اليوم : السبت الزمن : (٧٠/د)

| الراحة بين المجاميع | الراحة بين التكرارات | التكرار | التمرينات | الزمن | أقسام الوحدة |
|------------------------------|--|---|--|---------------------------------------|-------------------------------------|
| رجوع النبض ١٣٠-١٢٠ ض/د | رجوع النبض ١٣٠-١٤٠ ض/د | ٥×ثا٥٥ ٦×ثا٢٥ ٦×ثا٢٥ ٧×ثا٣١.٣٥ | ١- التمرين (١) ٢- التمرين (٢) ٣- التمرين (٣) ٤- التمرين (٤) | ١٠.٠٨ د ٤.٥٨ د ٤.٥٨ د ٧.٢٠ د | ثانيا: الرئيسي - بدني - مهاري |
| الزمن (٢-٣) | الراحة بين التكرارات ضعف حجم الأداء | ٥×ثا٣٧.٥٠ ٦×ثا٥٠ ٤×ثا٧٥ | ٥- تمرين رقم (٥) ٦- تمرين رقم (٦) ٧- تمرين رقم (٧) | ٦ د ٩.١٦ د ٨.١٥ د | |