

## تأثير استخدام التدريب الدائري بالأسلوب الفترتي على التحمل الخاص وانجاز الأداء الحركي لناشئي كرة القدم

أ.م.د. محمد فاروق يوسف صالح

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي

كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

### ملخص البحث :

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الدائري بالأسلوب الفترتي مرتفع الشدة لتنمية التحمل الخاص (تحمل السرعة - تحمل القوة- تحمل الأداء) وإنجاز الأداء الحركي لناشئي كرة القدم واستخدام الباحث المنهج التجريبي على عينة ٣٠ ناشئ كرة قدم تحت ١٩ سنة وكانت أهم وسائل جمع البيانات هي المسح المرجعي، الاختبارات البدنية، اختبار الأداء الحركي في كرة القدم وتمت المعالجة الإحصائية باستخدام المتوسط والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بيرسون واختبارات.

وكانت أهم النتائج هي: تدريبات البرنامج المقترح باستخدام التدريب الدائري بالأسلوب الفترتي مرتفع الشدة أدت إلى تحسن مكونات التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة، تحمل الأداء) لدى أفراد المجموعة التجريبية. كما أدت إلى تحسن انجاز الاداء الحركي لدى أفراد المجموعة التجريبية.. حدثت فروق تحسن بدرجة معنوية كبيرة لأفراد المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث.

واوصت الدراسة بضرورة اهتمام المدربين بتطوير مكونات التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة، تحمل الأداء) باستخدام التدريب الدائري بالأسلوب الفترتي مرتفع الشدة كجزء أساسي من البرنامج التدريبي لناشئي كرة القدم. واستخدام البرنامج التدريبي بمحتواه العلمي لتطوير الأداء الحركي لناشئي كرة القدم تحت ١٩ سنة .

## مشكلة البحث وأهميته :

الفردية وكذا سرعه تبادل المراكز وتنوع الحركات والمناورات لكل لاعب ومركز وايضا التغير من سرعه المباراة وفق خطط وطرق اللعب. ( ٢ : ٢٤ )

ويرى الباحث أن الهدف الرئيسي للتدريب الدائري تنمية القدرات البدنية الأساسية مثل ( القوة و التحمل و السرعة و المرونة ) أو القدرات البدنية المركبة مثل ( تحمل القوة و تحمل السرعة و القوة المميزة بالسرعة و الرشاقة ) وأن كل مكون من هذه المكونات الأساسية و المركبة له متطلباته الخاصة التي تميزه عن غيره من المكونات من حيث تقنين الحمل و تنظيمه بواسطة تمارين مختارة تأخذ شكل التدريب الدائري. و تنظم الدائرة التدريبية مع مراعاة الخصوصية (المحطة ) بالشكل المناسب و بما يتسق مع مستويات الممارسين و كذلك الفروق الفردية بينهم ، حيث تحدد التكرارات أو زمن الاداء أو الشدة في ضوء اختبار الحد الأقصى الذي يعتبر أداة المدرب في تقنين عملية زيادة الحمل .

ويذكر كل من بهاء الدين سلامة (٢٠٠٠م)، ارناسون وآخرون. Arnason, et al (٢٠٠٤م) ان طبيعة الاداء في كره القدم خلال زمن المباراة يتميز بعدم ثبات طرق الاداء من حيث تكرار التحركات وتنوعها وهي دائما مرتبطة بمواقف اللعب المتغيرة ، كما أن جميع مواقف اللعب التي يؤديها اللاعب مرتبطة بما يقابله من مواقف اللعب المتغيرة اثناء المنافسة، ويتطلب تنفيذ الواجبات الخطئية تحركات متنوعة ومزيج من السرعة القصوى والاقبل من القصى والجري والمشي بحسب ما تتطلبه ظروف اللعب، وكذا المواقف التي تتصف بالأداءات السريعة والجري

تطورت رياضة كرة القدم بشكل مذهل في الآونة الأخيرة نتيجة لاستخدام كل جديد في عملية التدريب الرياضي وتخطيط البرامج المختلفة المعتمدة على الأساليب والطرق الحديثة في التنفيذ والتي أظهرت انعكاسا واضحا في رفع المستوى البدني والمهاري والخطئي والنفسي للاعبين مما مكنهم وميزهم بمهارات وقدرات بدنية غير مسبوقة أسهمت بشكل كبير في تنفيذ متطلبات الأداء من خطط وطرق لعب مبتكرة حسمت العديد من البطولات الكبرى لكرة القدم.

ويذكر أمر الله البساطي (٢٠٠١م) أن المعطيات البدنية للنشاط الحركي للاعب كرة القدم خلال المباراة تشير إلى ديناميكية مستمرة لعناصر اللياقة البدنية بصفة عامة المتمثلة في التحمل الهوائي واللاهوائي وكل من السرعة والقوة بأنواعها المختلفة وكذا المرونة والرشاقة، وكلما ارتفع مستوى هذه العناصر كلما زادت قدرة اللاعب على بذل الجهد والعطاء طوال ٩٠ دقيقة دون هبوط في المستوى الفني (المهاري - الخطئي)، كما أن المبادئ الخطئية الأساسية أو الخطط الأساسية والمتمثلة في المساندة - المقدرة على التحرك والانتشار - تغيير المراكز - الاختراق - العمق - الاتساع بالعرض - الكثافة العددية في منطقة الكرة، تعتمد في المقام الأول على مستوى قدرات اللاعب البدنية. ( ٤ : ٤١ )

ويشير ابو العلا عبد الفتاح و ابراهيم شعلان (١٩٩٤م) ان الاداء في كرة القدم الحديثة يتطلب الكفاح المستمر مع بذل كل جهد ضد المنافس سواء هجوما ودفاعا وقد تغلب اللعب الجماعي على اللعب

الخاص للاعب كرة القدم المتقطع للأداء يختلف عن التحمل الخاص لمتسابقى المارثون. (١٤: ١٥٢)

ويرى الباحث أن طبيعة الأداء في كرة القدم تتطلب من اللاعبين تكرار الجرى بسرعات متغيرة ولمسافات متنوعة خلال المباراة طبقا لمواقف اللعب المختلفة بسرعة كبيرة بدون الكرة وبالكرة ما بين الهجوم والدفاع ولكي يتحقق انجاز الاداء الحركي لابد وان يصل اللاعب درجة عالية من الرشاقة والسرعة الحركية والمهارية لكي يتمكن من تحقيق الأداء الأمثل والذي يحقق التفوق على منافسيه .

ويرى امر الله البساطى (٢٠٠١م) بان التحمل الخاص يعني ارتباط التحمل بأحد الصفات الأخرى اللازمة لتحقيق متطلبات الاداء في النشاط التخصصي (المباراة في كره القدم)، وتوجد تقسيمات كثيرة للتحمل الخاص واكثرها تناسبا مع متطلبات كرة القدم هي تحمل السرعة، تحمل القوة، تحمل الأداء. (٤: ١٥٦)

ويرى الباحث ان لعبة كرة القدم تعد من الألعاب الجماهيرية التي تتمتع بقدرات بدنية ومهارات متنوعة تتسم بأداء خططي سريع ومفاجئ وتتطلب كفاءة وظيفية عالية لأجهزة الجسم المختلفة ويبدل خلالها، مجهود بدني شديد ومتغير ما بين هوائي و لاهوائي طبقاً لظروف المباراة لذلك لابد من اعداد اللاعبين لمواجهة هذا المجهود بأفضل اداء لأنه إذا حدث خلل وظيفي فانه سيؤدي إلى الإخلال بالمستوى البدني والمهاري عند اللاعبين مما يعني يجب إعداد اللاعبين بدنياً ومهارياً بأساليب تدريبية منسجمة مع متطلبات اللعبة، ويعد التدريب الدائري من الطرق التدريبية

لمسافات صغيره والدورات وتغيير الاتجاهات حسب المراكز والوثب والركل واستخلاص الكره، حيث يجب الاهتمام بكل ما سبق حتي تصبح كرة القدم أسرع وأكثر تشويقاً وجاذبية. (٦: ٢٧٠)، (٢٦: ٢٧٨)

ويرى عادل عمر(١٩٩٩م) أنه بعد تحليل اداء اللاعب خلال المباراة يمكن للمدرب ان يطبق الاسس التالية لزيادة معدل اللعب، بحيث تتقارب في طبيعة أدائها ومواصفات الاداء في المباراة من حيث الحجم الكلي لجرعه التدريب ونسب انواع الحركات المختلفة واهميه التنوع بين مختلف الحركات وأن حجم مسافة تحرك اللاعب خلال المباراة ٨-١٣ كيلو متر لذلك فإن المدرب يمكنه من وضع تصميم لتحركات اللاعب تجمع بين المشي والهرولة والجري والوثب في مختلف الاتجاهات، ويمكن أن يستمر في الاداء لنوع واحد لمدته ٥ - ٦ ثواني ، ثم التغيير لنوع اخر حتى دقيقتين ثم الراحة ٣ ثواني والتكرار. (١٣: ١٥، ١٦)

ويذكر حسن أبو عبده (٢٠١٥م) أن التحمل الخاص هو قدرة اللاعب على القيام بحركات تتصف بنشاط اللعب الصعب بشدة عالية ولمدة طويلة مع المحافظة على هذا النشاط دون الهبوط في كفاءة وفاعلية أداء المهارات التكنيكية والقدرات التكتيكية والتي تستلزم عناصر القوة والسرعة والرشاقة طوال زمن المباراة تحت ضغوط وظروف المنافسة . (٩: ٣٩، ٤٠)

ويؤكد عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م) أن التحمل الخاص هو قدرة الفرد لتحقيق متطلبات مرتبطة بنوع تخصصه بدون الهبوط في مستوى الأداء وبفعاليتها وتحت ظروف المنافسة ويضيف أن التحمل

جانب عناصر اللياقة البدنية كما يمكن اشراك عدد كبير من اللاعبين في وقت واحد بحيث يؤدي التدريب بشكل جماعي داخل الملعب والتركيز على صفات بدنية محددة. (١: ٢٤٥)

ويذكر عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل (١٩٩٧) أن التخطيط للتدريب في مجال الناشئين في كرة القدم أصبح وسيلة ضرورية للتقدم بحالة اللاعبين حيث يحدد مضمون عملية التدريب بطريقة منظمة تؤدي الى أعلى مستوى خلال السنوات التالية. (١٥: ١٨٣)

ويرى الباحث أنه تعتبر الناحية البدنية للاعب كرة القدم من أهم المتغيرات التي يبني عليها الاداء المهارى والخططى، لأن أي تكتيكات يضعها المدرب للمباراة لن يكتب لها النجاح ما لم تضع القدرات البدنية في المقام الأول ، ولا يمكن انجاز الأداء الحركي للتنافس بطريقة متقنة دون امتلاك اللاعب السمات والخصائص البدنية والمهارية التي تخدم هذا الأداء الحركي المطلوب إنجازه.

ويرى مفتي إبراهيم (٢٠٠١) أن طريقة الحمل الفترى في التدريب يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة أو التبادل المتتالي للحمل والراحة ويمكن تقسيمها الى (الفترى منخفض الشدة، الفترى مرتفع الشدة). (٢٣: ٢١٠)

ويذكر امر الله البساطى (٢٠٠١م) أنه يجب على المدرب العمل على رفع مستوى كفاءة جميع أفراد الفريق بدنيا طبقا لمتطلبات المباريات وحتى يتمكن لاعبيه من تنفيذ المهام المهارية والخططية بفاعلية، فقد أصبح حاليا من واجبات الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الخصم للكرة وأيضا من واجب الدفاع

المهمة في تطوير استعدادات وقدرات اللاعبين البدنية والحركية والمهارية ويستخدم بأساليب مختلفة تتلاءم وكافة المراحل السنوية ويبتعد عن التدريبات التقليدية ويتجه للتدريب المشابه للمباراة لذا يرى الباحث أهمية كبيرة في استخدام التدريب الدائري وتطبيقه في هذا البحث .

ويذكر كمال درويش وصبحي حسنين (١٩٨٤) انه يفهم تحت مصطلح التدريب الدائري و الصور المختلفة لتصميماته و متغيراته أنه طريقة تنظيمية لطرق التدريب المختلفة (مستمر ، فترى ، تكراري) كما أن المصطلح يعطي ايعاء صحيحا إلي أن تدريبات وحدة التدريب الدائري غالبا ما تأخذ شكل دائرة ،حيث ترتب التمرينات حسب أهداف و أغراض وحدة التدريب في شكل دائرة يبدأها اللاعب بالتمرين الاول ثم الثاني و هكذا ملتزما بتسلسل التمرينات الي أن ينهي الدائرة و مجموعة التمرينات هذه يطلق عليها "دورة" و قد يؤدي اللاعب دورة واحدة أو دورتين أو ثلاث، وذلك حسب التصميم و الهدف التدريبي للوحدة التي تشمل عادة دورة أو عدة دورات(١٦ : ٧٥).

ويرى مفتي إبراهيم (٢٠٠١) ان التدريب الدائري عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية تشكل باستخدام اية طريقة من طرق التدريب المتداولة لأداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقا لخطة معينة (التدريب الدائري باستخدام الحمل الفترى)، وتهدف هذه الطريقة الى تنمية عناصر اللياقة البدنية. (٢٣: ٢١٦)

ويرى أبو العلا عبد الفتاح، احمد نصر الدين (٢٠٠٣) أن من أهم مميزات التدريب الدائري إمكانية تشكيل وتنوع تدريباته بحيث يمكن اشراك تمرينات تهدف الى تطوير المهارات الحركية والخططية الى

الحركي المهارى بشكل أفضل وفاعلية أعلى وتحقيق عنصر التفوق على المنافس .

ويرى الباحث أن استخدام التدريب الدائري بأسلوب الحمل الفكري مرتفع الشدة يتناسب بصورة كبيرة مع نوعية الأداء في كرة القدم والتي تتميز بتكرار الجري بسرعه ولمسافات مختلفة وتكرار استخدام القوة خلال الأداء والكفاح لمدة طويلة خلال المباراة مع الاحتفاظ بقدر كبير من اللياقة البدنية والفنية حتى آخر أوقات المنافسة.

لذا يحاول الباحث في خلال هذه الدراسة العملية تحسين التحمل الخاص (تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل الأداء) وإنجاز النشاط الحركي لناشئي كرة القدم تحت ١٩ سنة.

#### أهداف البحث

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الدائري بالأسلوب الفكري مرتفع الشدة لتطوير التحمل الخاص وإنجاز الأداء الحركي لناشئي كرة القدم ومن خلال ذلك التعرف على:

١- تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الدائري بالأسلوب الفكري مرتفع الشدة على مكونات التحمل الخاص (تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل الأداء) لناشئين عينه البحث.

٢- تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الدائري بالأسلوب الفكري مرتفع الشدة على إنجاز الأداء الحركي لناشئي كرة القدم.

٣- نسب التحسن الحادثة للقياسات البعدية المختلفة لدى أفراد المجموعة التجريبية.

المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة، و يتحدد مفهوم ومستوي اللياقة البدنية للاعب كرة القدم بناء علي ما تتطلبه المباراة من اشكال مختلفة من المجهود البدني من حيث الكم والكيف، ومن وجه النظر الفسيولوجية وطبقا لنسبه مساهمه نظم الطاقة في كرة القدم والتي يتحدد من خلالها تحديد نوعيه التمرينات وكميتها ويعتمد خبراء ومدربي كرة القدم على نتائج دراسات النشاط الحركي للاعب كرة القدم خلال المباراة الى أهمية الاعداد البدني وتدريبات الجري بصفة خاصة. (٤ : ٤٠)

وقد لاحظ الباحث خلال مشاهدة مباريات كرة القدم بمسابقات الناشئين أن هناك العديد من المواقف خلال المباريات تتطلب من الناشئين قدرة كبيرة على الاحتفاظ بمعدلات عالية من مكونات التحمل الخاص (تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل الأداء) نظرا لطبيعة التنافس وضرورة انجاز الأداء الحركي والذي ظهر ضعيفا خلال المباريات مما أدى الى ضعف إنتاجية اللاعبين وانعكس ذلك على الفريق وخسارته وسوء الأداء الجماعي والفردى للاعبين مما قد يعزيه الباحث ربما إلى عدم تدريب وتطوير مكونات التحمل الخاص (تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل الأداء) وإنجاز الأداء الحركي باستخدام التدريب الدائري بالأسلوب الفكري مرتفع الشدة لدي الناشئين .

ويعتبر التحمل الخاص (تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل الأداء) من القدرات البدنية الخاصة الهامة والضرورية للاعب كرة القدم وهي ما يسعى برنامج استخدام التدريب الدائري بالأسلوب الفكري مرتفع الشدة لتطويره في شكل مشابه لما يحدث في المباراة والذي يمكن للاعب كرة القدم من انجاز الأداء

## فروض البحث

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مكونات التحمل الخاص (تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل الأداء) للناشئين عينة البحث ولصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في انجاز الأداء الحركي للناشئين عينة البحث ولصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في نسب التحسن لصالح القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية في جميع قياسات متغيرات البحث.

## مصطلحات البحث

التدريب الدائري **Circular training** :

وسيلة تدريبية تنظيمية تشكل باستخدام اية طريقة من طرق التدريب المتداولة لأداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقاً لخطة معينة (التدريب الدائري باستخدام الحمل الفترتي)، وتهدف هذه الطريقة الى تنمية عناصر اللياقة البدنية. (٢٣: ٢١٦) (١: ٢٤٣)

التدريب الفترتي **interval training** :

هي طريقة من طرق التدريب تتميز بالتبادل المتتالي لبذل الجهد والراحة، ويرى البعض ان مصطلح التدريب الفترتي نسبة الى فترة الراحة البينية بين كل تمرين والتمرين الذي يليه. (١٧: ٥٧)

\*انجاز الأداء الحركي لناشئي كرة القدم: **motor**

(performance) :

هو "مجمّل الاداء البدني والاداء المهاري بالكرة وبدون الكرة طبقاً لمتطلبات المباراة والذي ينتج عن ديناميكية مستمرة لربط اللياقة البدنية والاداء المهاري لرفع مستوى كفاءه الأداء الحركي للاعب "

## الدراسات السابقة :

١- رشيد عامر (١٩٩٥) (١٠) تأثير طريقتي التدريب المستمر و الفترتي على تطوير الكفاءة الهوائية للاعبى كرة القدم دراسة مقارنة، هدف البحث إلى دراسة تأثير التدريب المستمر والتدريب الفترتي منخفض الشدة على تطوير الكفاءة الهوائية للاعبى كرة القدم واستخدم المنج التجريبي على عينة من لاعبي كرة القدم وكانت اهم النتائج تقدم المجموعة التجريبية الثانية (التدريب الفترتي) في قياسات: الكفاءة الهوائية، الحد الأقصى للاستهلاك الأوكسجيني المطلق والنسبي، عدد مرات التنفس، عدد نبض القلب، معامل اللياقة التنفسية عن المجموعة التجريبية الأولى (التدريب المستمر) حيث كانت أعلى نسب للتقدم في القياسات السابقة لهذه المجموعة (التدريب الفترتي).

٢- حازم رضا (١٩٩٩) (٨) تأثير التدريب الدائري على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى ناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة، يهدف البحث معرفة: تأثير استخدام التدريب الدائري بطريقة التدريب الفترتي المنخفض الشدة على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى ناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة. استخدم المنهج التجريبي على عينة ٣٦ ناشئا ونايدي فارسكور والساحة بدمياط وكانت اهم

للرجلين بنسبة اكبر من استخدام أي من كلا النوعين بمفرده.

٥- محمد حسنين (٢٠٠٧) (١٨) فاعلية استخدام اتجاهين لتنمية التحمل على مستوى الأداء البدني وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى ناشئ كرة القدم يهدف البحث الى التعرف على فاعلية تنمية التحمل باتجاهين ( زمن قصير للتحمل، زمن طويل للتحمل ) على مستوى الأداء البدني وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى ناشئ كرة القدم استخدم المنهج التجريبي على عينة ١٦ لاعب من نادى اسوان تحت ٢٠ سنة واستخدم المنهج التجريبي لمجموعة واحدة وكانت اهم النتائج ان البرنامج التدريبي لتنمية التحمل من خلال زمن قصير للتحمل أثر إيجابيا على بعض القدرات البدنية وكذلك على مستوى الأداء الخططى الهجومي الفردي لصالح القياس البعدي.

٦- مكي محمد (٢٠٠٨) (٢٤) أثر التدريب الدائري بطريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية ويهدف البحث الى معرفة تأثير التدريب الدائري بطريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية واستخدم المنهج التجريبي وكانت اهم النتائج هي ان هناك تحسن في القوة الانفجارية والسرعة والمرونة لصالح المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة.

٧- محيى الدين عبد العال (٢٠٠٩) (٢٢) تأثير استخدام بعض وسائل التدريب المختلفة لتحسين القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية

النتائج البرنامج التدريبي باستخدام التدريب الدائري بطريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة أثر إيجابيا على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للناشئين عينة البحث.

٣- أيمن محمد (٢٠٠٣) (٥) تأثير استخدام التدريب الفترى بنوعيه على تحسين مستوى الاداء الفني لناشئ كرة القدم تحت ١٤ سنة تهدف هذه الدراسة الى تصميم برنامج تدريبي يتضمن استخدام طريقة التدريب الفترى بنوعيه البطيء والسريع لتحسين مستوى الاداء الفني(البدنى والمهارى) لناشئ كرة القدم تحت ١٤ سنة والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح ونسبة التحسن في مستوى الاداء الفني على بعض المتغيرات الفسيولوجية واستخدم المنهج التجريبي واطهرت النتائج تأثيرا ايجابيا وتحسنا معنويا ملموسا لتأثير التدريب الفترى بنوعيه البطيء والسريع على تحسن مستوى الاداء الفني لناشئ كرة القدم تحت ١٤ سنة.

٤- ثروت الجندي، محمد خطاب (٢٠٠٤) (٧) تأثير استخدام التدريب الدائري بأسلوب المزج على بعض مكونات اللياقة البدنية ويهدف الى معرفة تأثير استخدام التدريب الدائري بأسلوب المزج بين نوعى التدريب الفترى منخفض الشدة ، مرتفع الشدة ، المزج بين نوعى التدريب الفترى المنخفض والمرتفع الشدة على بعض مكونات اللياقة البدنية واستخدم المنهج التجريبي على عينة ٣٠ لاعب كرة سلة بنادي الصيد (١٠-١٢) وكانت اهم النتائج ان المزج بين نوعى التدرى الفترى أدى الى تطوير مستوى القوة العضلية

كرة القدم تحت ١٤ سنة وقد استخدم المنهج التجريبي على عينة ٣٠ ناشئا كرة القدم قسمت على مجموعتين (١٥) ناشئ لكل مجموعة. وأسفرت النتائج على تحسن عالي من خلال تأثير التدريب الفترتي منخفض الشدة ومرتفع الشدة على تدريبات تحمل القوة، تحمل الأداء، القدرة العضلية للرجلين، الرشاقة وأظهرت تحسن ملموس في تدريبات السرعة الانتقالية، التحمل العام، تحمل السرعة لدى المجموعة التجريبية. ونوصي المدربين باستخدام طريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة ومرتفع الشدة لتنمية التحمل الخاص لناشئي كرة القدم تحت ١٤ سنة لما لها من تأثير إيجابي ومحاولة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح الذي تضمنته الدراسة على ناشئي كرة القدم في الأندية الأخرى في الجماهيرية الليبية مع ضرورة الاهتمام بأن يتولى تدريب الناشئين مدربين مؤهلين على مستوى عالي.

٩- نبيل سليم (٢٠١٥) (٢٥) تأثير تدريبات التحمل الخاص على البناء التكويني لخطط اللعب الهجومية للاعبين كرة القدم تحت ١٧ سنة. يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية التحمل الخاص للاعبين كرة القدم تحت (١٧) سنة والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح للتحمل الخاص على البناء التكويني لخطط اللعب الهجومية للاعبين كرة القدم تحت ١٧ سنة. استخدم الباحث منهجين أحدهما المنهج الوصفي، المنهج التجريبي. على عينة ٤٥ لاعب كرة قدم

المركبة للاعبين كرة القدم تحت ١٧ سنة تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام بعض الوسائل التدريبية (البليومترية والدائرية والمتقاطع) في التحسين من القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة لدى لاعبي كرة القدم تحت ١٧ سنة استخدم الباحث المنهج التجريبي لثلاث مجموعات التجريبية المختلفة والمجموعة الضابطة، على عينة من لاعبي كرة القدم تحت ١٧ سنة بإدارة وسط إسكندرية ٦٠ لاعب، وقد أظهرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القدرات البدنية والأداءات المهارية المركبة بين المجموعات الثلاث التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعات التدريبية المستخدمة للوسائل التدريبية المختلفة. وقد أوصى الباحث بضرورة استخدام الوسائل التدريبية المختلفة المعينة للطرق التدريبية من قبل المدربين عند تدريب الناشئين لأنها تساعد في التحسين من قدرات اللاعبين البدنية وأداءاتهم المهارية المركبة.

٨- صبحي العجيلي (٢٠١١) (١٢) تأثير برنامج تدريبي لتنمية التحمل الخاص على الارتقاء ببعض المتغيرات البدنية والوظيفية لناشئي كرة القدم تحت ١٤ سنة بالجماهيرية الليبية، يهدف البحث إلى وضع أساس علمي لتنمية التحمل الخاص والارتقاء ببعض المتغيرات البدنية والوظيفية لناشئي كرة القدم من خلال تصميم برنامج تدريبي يتضمن استخدام طريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة ومرتفع الشدة لتنمية التحمل الخاص لناشئي



الرياضي للاعبى التايكوندو استخدم المنهج التجريبي على عينة (٣٣) رياضي ذكور واناث من لاعبي التايكوندو وكان من أهم النتائج هي ان ١١ وحدة تدريبية من التدريب الفترى مرتفع الشدة أدت الى تحسن كبير في القدرة اللاهوائية المرتبطة بمنافسات التايكوندو لدى الرياضيين الجامعيين.

١٢- جراكيا بينلوس واخرون Garcia-Pinillos F et al (٢٠١٧) (٢٧) التدريب الفترى مرتفع الشدة يؤسس ويحسن الأداء الرياضي بتحسين قدرة العضلات هدف البحث لمعرفة تأثير البرنامج التدريبي المكثف لمدة ٥ أسابيع بالتدريب الفترى مرتفع الشدة على الأداء الرياضي ومقارنة الاستجابات الفسيولوجية والعصبية والعضلية استخدم المنهج التجريبي بمجموعتين تجريبية وضابطة على عينة من لاعبي السباحة وركوب الدراجات ولم يتم حدوث فروق ذات دلالة للقياس القبلي وكانت اهم النتائج ان برنامج التدريب الفترى مرتفع الشدة منخفض الحجم حسن الأداء الرياضي خلال سباق المسافات ويرجع الباحث ذلك لتحسن الخصائص العصبية والعضلية التي تم انتقاله عن طريق تحسن قوة العضلات.

١٣- هيربرت واخرون et al Herbert P (٢٠١٧) (٢٨) التدريب الفترى مرتفع الشدة يزيد من قوة العضلات وإنتاج التستوستيرون في الرياضيين

تحت ١٧ سنة. واسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تنفيذ التجربة في اختبارات التحمل الخاص والبناء التكويني لخطط اللعب الهجومية لصالح المجموعة التجريبية.

١٠- استوجل ، بجوكلوند Stoggl TL, Bjorklund G (٢٠١٧) (٣٠) التدريب الفترى مرتفع الشدة يؤدي لتحسن كبير في معدل استشفاء سرعة النبض والقدرة اللاهوائية عن التدريب الفترى منخفض الشدة استخدم المنهج التجريبي على عينة (٣٦) رياضي ذكور واناث من متسابقى الجرى وركوب الدراجات وكان من أهم النتائج حدوث تحسن كبيرة في القوة والسرعة القصوى للمجموعة التي استخدمت التدريب الفترى مرتفع الشدة عد ذلك فان الأداء لدى المجموعتين لم يتغير و اوصى البحث باستخدام نظام تدريبي يتضمن التدريب الفترى مرتفع الشدة بشكل اكبر حيث يؤدي الى تحسن الحالة العصبية والعضلية ، القدرة اللاهوائية ، معدل الاستشفاء ، وسرعة النبض في اللاعبين المدربين .

١١- مونكز واخرون et al Monks L (٢٠١٧) (٢٩) التدريب الفترى مرتفع الشدة والاداء الرياضي للاعبى التايكوندو هدف البحث الى تحديد اثار التدريب الفترى مرتفع الشدة على الأداء

الرجال هدف البحث لمعرفة تأثير البرنامج التدريبي باستخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة منخفض الحجم لمدة ٦ أسابيع على (ppo) أقصى طاقة في الرياضيين استخدم المنهج التجريبي بمجموعتين تجريبية وضابطة على عينة ١٧ من الرياضيين الذكور وكانت اهم النتائج حدوث زيادة صغيرة في التستوستيرون الحر ولم يحدث تغير في إجمالي هرمون التستوستيرون كما أدى الى تحسن في قوة العضلات لدى الرياضيين الرجال.

الرجال هدف البحث لمعرفة تأثير البرنامج التدريبي باستخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة منخفض الحجم لمدة ٦ أسابيع على (ppo) أقصى طاقة في الرياضيين استخدم المنهج التجريبي بمجموعتين تجريبية وضابطة على عينة ١٧ من الرياضيين الذكور وكانت اهم النتائج حدوث زيادة صغيرة في التستوستيرون الحر ولم يحدث تغير في إجمالي هرمون التستوستيرون كما أدى الى تحسن في قوة العضلات لدى الرياضيين الرجال.

#### الاستفادة من الدراسات السابقة :

اشتملت الدراسات السابقة على (١٣) دراسة منها (٤) دراسات أجنبية،(٩) دراسات عربية استخدمت التدريب الفتري،التدريب الدائري،التحمل الخاص كمتغيرات، كما تنوعت تلك الدراسات فمنها (٧) في كرة القدم، (١) في السباحة و ركوب الدراجات، (١) في العاب القوى وركوب الدراجات،(١) في التايكوندو، (١) في كرة السلة، (١) في اللياقة البدنية (١) على الرياضيين الرجال استفاد منها الباحث في القراءات النظرية،منهج البحث والعينات المستخدمة، التدريب

#### إجراءات البحث:

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

مجالات البحث:

١- المجال البشري : الناشئين تحت ١٩ سنة فريقي شربين والمنصورة لكرة القدم بمنطقة الدقهلية.

٢- المجال الجغرافي : محافظة الدقهلية

٣- المجال الزمني : خلال فترة المنافسات من الخطة التدريبية السنوية للموسم ٢٠١٧/٢٠١٨ على مستوى الجزء الرئيسي من الوحدات التدريبية على مدار مدة تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح .

عينة البحث: اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من الناشئين تحت ١٩ سنة بأندية (المنصورة، شربين) وبلغ عدد أفراد عينة البحث الأساسية ٢٠ ناشئ وتم اجراء الدراسة الاستطلاعية علي ١٠ ناشئين وبذلك أصبح حجم العينة ٣٠ ناشئ وزعت كالتالي:

#### جدول (١)

##### تصنيف مجتمع البحث

عينة البحث الأساسية		دراسة استطلاعية	الحجم الكلي للعينة
(المجموعة الضابطة)	(المجموعة التجريبية)		
١٠	١٠	١٠	٣٠

تحمّل القوة، اختبار تحمل الأداء لكرة القدم، اختبار انجاز الأداء الحركي للناشئين عينة البحث، والجدول رقم (٢)، يوضح ذلك.

تجانس عينة البحث: قام الباحث بإجراء التجانس لأفراد عينة البحث في المتغيرات التالية: السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي، اختبار تحمل السرعة، اختبار

## جدول (٢)

## اعتدالية توزيع عينة البحث الكلية في المتغيرات قيد البحث

ن = ٣٠

البيانات	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	التفريط	معامل الالتواء
المتغيرات الأساسية	السن	سنة	١٨,٥٠	٠,١٤	١٨,٥٠	٠,٧٩٧-	٠,٣٣٦
	الطول	سم	١٧٧,٥٦	٢,١٩	١٧٧,٥٠	٠,٨٦٧-	٠,١٩٩
	الوزن	كجم	٧٥,٨٣	١,٨٩	٧٥,٠٠	٠,٩٢٠-	٠,٠٠٤-
	العمر التدريبي	سنة	٣,٢	٠,٩٣	٣,٠٠	٠,٦٦٤-	٠,٣١٠
اختبارات التحمل الخاص	الجري ٣٠×٥ م - ٣٠ ث/تحمل السرعة	ث	٤,٢٤	٠,٣٠	٤,٢٥	١,١٥٦-	٠,١٠٧
	الانبطاح المائل من الوقوف/ تحمل القوة	تكرار	٣٠,٧٠	١,٧٠	٣١,٠٠	١,٠٣٦-	٠,٠٥٧
	الجري بالكرة وضرب الكرة المعلقة بالرأس - تحمل الاداء	ث	٦٥,٣٠	٠,٣٨	٦٥,٢٦	١,٤٩١-	٠,٠٩٦
الأداء الحركي	انجاز الأداء الحركي في كرة القدم	ث	٩٩,٤١	٠,٢٣	٩٩,٤٣	٠,١٦٥-	٠,٥٥٣-

أي أنها تنحصر ما بين (٣±) مما يشير إلى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات

يتضح من الجدول رقم (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث، قد تراوحت ما بين (٠,٣٣ ، -٠,٥٥)

## جدول (٣)

## تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في القبلي القبلي للمتغيرات قيد البحث

ن = ١٠ = ٢٠

قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
١,٥٠	٠,١١	١٨,٤٥	٠,١٣	١٨,٤٧	سنة	السن
٠,٤٢-	٢,٥١	١٧٧,٩٠	٢,٥٧	١٧٧,٨٠	سم	الطول
٠,٠٠	٢,١١	٧٥,٤٠	٢,٣١	٧٥,٤٠	كجم	الوزن
٠,٥٥	١,٠٣	٣,٢٠	١,١٥	٣,٣٠	سنة	العمر التدريبي
١,٠٠	٠,٢٥	٤,٢٠	٠,٢٥	٤,٢٠	ث	الجري ٣٠×٥ م - ٣٠ ث
١,٥٠	١,٤٣	٣٠,٥٠	١,٦٣	٣٠,٧٠	ث	الانبطاح المائل من الوقوف
١,٢٠	٠,٣٢	٦٥,٥٠	٠,٣٣	٦٥,٥٠	ث	الجري بالكرة وضرب الكرة المعلقة بالرأس
١,٥٠	٠,٢٦	٩٩,٢٤	٠,٢٦	٩٩,٢٤	ث	انجاز الأداء الحركي في كرة القدم

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٣٤

والقياس القبلي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث حيث أن جميع قيم "ت" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي للمجموعة التجريبية

### القياسات المستخدمة في البحث:

١- اختبارات قياس التحمل الخاص

مرفق (١)

- اختبار الجري ٣٠×٥ م - ٣٠ ثانية راحة

(تحمّل السرعة). (٤: ٢٦٣)

- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (تحمّل

القوة). (١٩: ٢٣٩)

- اختبار الجري بالكرة وضرب الكرة المعلفة

بالرأس (تحمّل الأداء). (١١: ١٣٢)

٢- اختبار قياس انجاز الأداء الحركي في كرة القدم

(١١: ١٤١) مرفق (٢)

وقد قام الباحث بإجراء بعض التعديلات اللازمة

لاختبار قياس انجاز الاداء الحركي بما يتناسب وعينه

البحث وأهدافه وطبيعته وتم اجراء المعاملات العلمية

اللازمة لها.

### الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

أجريت هذه الدراسة في الفترة من يوم الاربعاء

الموافق ٢٠١٧/١٢/١٣ إلى يوم الجمعة الموافق

٢٠١٧/١٢/١٥ بهدف التعرف على طريقة استخدام

الأدوات والأجهزة والتدريب عليها وتحديد محتوى

البرنامج التدريبي الخاص وفقا لما أشارت إليه المراجع

والدراسات السابقة والتعرف على مدى مناسبة

محتويات التدريبات للعينة

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

على تكافؤ العينة في المتغيرات قيد البحث. وسائل جمع البيانات: لقياس متغيرات البحث استعان الباحث بوسائل متعددة لجمع البيانات والمكونة من :

المسح المرجعي: قام الباحث بالمسح المرجعي للعديد من المراجع والدراسات التي تناولت التدريب الفكري، التدريب الدائري والبرامج التدريبية وكذلك الأداء الحركي في كرة القدم، ومنها

كمال درويش وصبحى حسانين (١٩٨٤) (١٦)

،رشيد عامر (١٩٩٥) (١٠)، عمرو أبو المجد وجمال

اسماعيل (١٩٩٧) (١٥) حازم الزكي (١٩٩٩)

(٨)، محمد كشك وأمر الله البساطى (٢٠٠٠) (٢١)،

أمر الله البساطى (٢٠٠١) (٤)،مفتى إبراهيم (٢٠٠١)

(٢٣)،لارسن وآخرون et al Laursen PB

(٢٠٠٢) (٣١)، لارسن وآخرون et al Laursen PB

(٢٠٠٢) (٣٢)،أيمن محمود (٢٠٠٣) (٥)، ثروت

الجندي ومحمد خطاب (٢٠٠٤)

(٧) محمد عبد الستار (٢٠٠٥) (٢٠)، محمد المتولي

(٢٠٠٧) (١٨)، احمد عبدالمولى (٢٠٠٨) (٣)،مكى

محمد (٢٠٠٨) (٢٤)،محي الدين غريب

(٢٠٠٩) (٢٢)،سامح بكرى (٢٠١٥) (١١)، حسن

أبو عبده (٢٠١٥) (٩) نبيل حمدان(٢٠١٥) (٢٥)،

استوجل ، بجوكلوند Bjorklund G<sup>1</sup>, Stoggl TL

(٢٠١٧) (٣٠)، مونكز وآخرون ، بجوكلوند Monks

et alL (٢٠١٧) (٢٩)، جراكيا بينلوس

آخرون et alGarcía-Pinillos F (٢٠١٧)

(٢٧)، هيربرت وآخرون et alHerbert P (٢٠١٧)

(٢٨)

أجريت هذه الدراسة في فترة المنافسات للموسم الرياضي ٢٠١٧/٢٠١٨ وكان الهدف منها إجراء المعاملات العلمية (الثبات - الصدق) للاختبارات قيد البحث.

معامل الثبات : قام الباحث بحساب معامل الثبات باستخدام أسلوب تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيق الاختبار Test-Re Test بفاصل زمني قدره ٧ أيام

بين التطبيقين حيث سحبت عينة عشوائية من مجتمع البحث قوامها ١٠ ناشئين تحت ١٧ سنة وأجرى عليها القياس الأول يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٧/١٢/١٩ ثم القياس الثاني يوم ٢٠١٧/١٢/٢٦ وتم حساب معامل الارتباط بين القياسين باستخدام معامل الارتباط بيرسون والجدول (٤) يوضح معامل الثبات للاختبارات قيد البحث.

#### جدول (٤)

معاملات الثبات للاختبارات قيد البحث ن = ١٠

معامل الارتباط	القياس الثاني		القياس الأول		وحدة القياس	الاختبارات
	ع+	س-	ع+	س-		
*١,٠٠	٠,٢٥	٤,٢٠	٠,٢٥	٤,٢٠	ث	الجري ٣٠×٥ م - ٣٠ ثانية راحة (تحمل السرعة)
*٠,٩٧	١,٢٦	٣٠,٤٠	١,٦٣	٣٠,٧٠	تكرار	الانبطاح المائل من الوقوف (تحمل القوة)
*٠,٩٩	٠,٣٢	٦٥,٥٠	٠,٣٣	٦٥,٥٠	ث	الجري بالكرة وضرب الكرة المعلقة بالرأس (تحمل الأداء)
*٠,٩٩	٠,٢٦	٩٩,٢٤	٠,٢٦	٩٩,٢٤	ث	انجاز الأداء الحركي في كرة القدم

\* دال عند مستوى معنوية ٠,٠٥

\*قيمة ر الجدولية = ٠,٥٤٩

مميزة عن الأخرى في المتغيرات قيد البحث حيث قام باختيار عينة عشوائية من الناشئين تحت ١٩ سنة وتم تصنيف العينة إلى مجموعتين إحداهما متميزة عن الأخرى في الأداء وتم استخدام اختبار ت والجدول (٥) يوضح معامل الصدق للاختبارات قيد البحث.

يتضح من جدول (٤) أن جميع القياسات قيد البحث قد تميزت بمعاملات ثبات ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠,٠٥) وهذا يؤكد ملاءمتها لعينة البحث

معامل الصدق: لحساب معامل الصدق استخدم الباحث أسلوب صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما

#### جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات قيد البحث ن = ١ ن = ٢ = ٦

قيمة ت	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	الاختبارات
	ع+	س-	ع+	س-		
*١٠,٤٥	٠,٣٣	٥,٢٢	٠,٤٣	٣,٧٩	ث	الجري ٣٠×٥ م - ٣٠ ثانية راحة (تحمل السرعة)
*١٠,٦٢	١,٣٢	٢٤,٨٣	٢,٢٨	٣١,٠٠	تكرار	الانبطاح المائل من الوقوف (تحمل القوة)
*٩,١٢	٠,٥١	٦٧,١٢	٠,٤٠	٦٥,٤٥	ث	الجري بالكرة وضرب الكرة المعلقة بالرأس (تحمل الأداء)
*٤,٤٧	١,١٩	١٠١,٠٢	٠,١٦	٩٩,٠٩	ث	انجاز الأداء الحركي في كرة القدم

قيمة ت الجدولية = ١,٧٣٤

يشمل البرنامج على (٢٤) وحدة تدريبية، يتمثل محتوى البرنامج التدريبي المقترح فيما يلي:

- تؤدي تدريبات البرنامج بنظام الدائرة التدريبية والتي تشمل ٥ محطات لكل وحدة تدريبية .

- تعمل كل محطة على تطوير أحد أنواع التحمل الخاص (تحمل سرعة -تحمل قوة - تحمل أداء) .

- تستخدم طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة خلال البرنامج .

- تم انتقاء معظم التدريبات بما يخدم او يشابه الأداء في كرة القدم

- تم تشكيل مكونات الحمل كما يلي: - الشدة: تراوحت شدة التدريبات في البرنامج من ٨٠-٩٥% من أقصى أداء للفرد لتمرينات تحمل السرعة وتحمل الاداء. ومن ٧٠-٨٠% لتمرينات تحمل القوة.

- فترات الراحة البينية: راعى الباحث أن تكون فترات الراحة البينية بين التدريبات ٢٠ ث، بين المجموعات ٢-١ ق .

تشير نتائج الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسات للمجموعتين المميزة والغير مميزة مما يدل على صدق هذه الاختبارات لقدرتها على التمييز بين أفراد العينة ذوي المستوى المختلف.

### البرنامج التدريبي المقترح :-

مرفق (٣)

- الهدف من البرنامج:

يهدف هذا البرنامج الى التعرف على تأثير استخدام التدريب الدائري بالأسلوب الفترتي مرتفع الشدة على تطوير التحمل الخاص وانجاز الاداء الحركي لناشئي كرة القدم عينة البحث.

- أسس البرنامج: -

من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة وكذا الدراسات السابقة والمناقشة مع الخبراء والمدرين والاطلاع على البرامج المماثلة فقد قام الباحث بتحديد فترة تطبيق البرنامج (٨) أسابيع تدريبية بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع وبهذا

### جدول (٦)

#### الأسبوع الأول من البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الدائري بالأسلوب الفترتي مرتفع الشدة

الشفة	الراحة البينية		ك+مج	الهدف	تدريبات الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية باستخدام التدريب الدائري بالأسلوب الفترتي مرتفع الشدة	ع	ي
	بين مج	بين ك					
٨٠%	٢ق	٢٠ث	٣+١٢	ت سرعة	مستطيل طوله ١٥ م وعرضه ١٠ م لاعبان (أ، ب) كلاهما معه كرة ويقف اللاعبان في شكل قطري ويقوم كلا منهما بركل الكرة بطول المستطيل ويلحق كلا منهما بالكرة الأخرى الجانب المقابل وهكذا	١	الإثنين - الأربعاء، الجمعة
٨٠%	٢ق	٢٠ث	٣+١٢	ت سرعة	تبادل التمرير المباشر للكرة بين لاعبان (أ)، (ب) والمسافة بينهما ١٠ - ١٥ متر ثم الوثب الجانبي بعد كل تمريرة لكليهما للمس القمع والعودة، وعلى كل لاعب الجرى بعد استلام الكرة مباشرة للأمام وللداخل قليلا ثم تمريرها للزميل الذي يؤدي بنفس الشكل.		
٧٠%	١ق	٢٠ث	٤+١٥	ت قوة	الوثب الأمامي علي الحاجز		
٧٠%	١ق	٢٠ث	٤+١٥	ت قوة	الدفع لأعلى باستخدام الكرة الطبية من وضع الانبطاح المائل		
٨٠%	١ق	٢٠ث	٣+١٠	ت أداء	قاطرتين كل قاطرة مكونة من ٤ لاعبين مع اللاعب رقم (١) من كل فريق كرة وعند إعطاء إشارة من المدرب يجرى اللاعب رقم (١) من كل فريق في اتجاه العلم والدوران وتمرير الكرة إلى اللاعب (٢) وهكذا		

ومواصفات القياس القبلي وذلك بعد انتهاء الوحدة التدريبية الأخيرة من البرنامج التدريبي المقترح وذلك يوم الخميس الموافق ٢٠١٧ / ٢ / ٢٧ .

المعالجات الإحصائية :

تم تطبيق المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة وهي:

-المتوسط الحسابي . معامل الالتواء.

-الانحراف المعياري . قيمة ت.

-الوسيط .

عرض النتائج:

الدراسة الأساسية : تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على أفراد عينة البحث اعتباراً من يوم الاثنين الموافق

٢٠١٨ / ١ / ١ إلى يوم الاثنين الموافق ٢٠١٨ / ٢ / ٢٦

أي لمدة ثمانية أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع على أن يتم تدريب أفراد عينة البحث أيام الاثنين، الأربعاء، الجمعة في تمام الساعة الثالثة مساءً.

- القياس القبلي: قام الباحث بتطبيق القياس القبلي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث وذلك في يوم الخميس الموافق ٢٠١٧ / ١٢ / ٢٨ .

- القياس البعدي: تم إجراء القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث بنفس شروط

### جدول (٧)

### الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التحمل الخاص وانجاز الاداء الحركي

ن = ١٠

قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
*١٣,٣٨	٠,٤٣	٣,٠٠	٠,٢٦	٤,١٨	ث	الجري ٣٠ × ٥ م - ٣٠ ثانية راحة (تحمل السرعة)
*١٠,٠٠	١,١٧	٣٤,٤٠	١,٥٦	٣١,٠٠	تكرار	الانبطاح المائل من الوقوف (تحمل القوة)
*٢٠,٤٧	٠,٤١	٦٤,٠١	٠,٣٥	٦٥,٢٦	ث	الجري بالكرة وضرب الكرة المعلقة بالرأس (تحمل الأداء)
*١١,٧١	٠,٢٣	٩٨,٣٧	٠,٢١	٩٩,٥١	ث	انجاز الأداء الحركي في كرة القدم

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨٣٣

الحركي في كرة القدم حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى (٠,٠٥) لصالح القياس البعدي في التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة، وتحمل الأداء) وفي انجاز الأداء

## جدول (٨)

## الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في التحمل الخاص وإنجاز الأداء الحركي

ن = ١٠

قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
*٥,٨٨	٠,١٦	٣,٩٧	٠,٢٦	٤,١٨	ث	الجري ٣٠×٥ م - ٣٠ ثانية راحة (تحمل السرعة)
*٤,٥٨-	١,١٥	٣١,٣٠	١,٣٤	٣٠,٦٠	تكرار	الانبطاح المائل من الوقوف (تحمل القوة)
*٣,٩٩	٠,٢٧	٦٥,٠٧	٠,٣٥	٦٥,٢٦	ث	الجري بالكرة وضرب الكرة المعلقة بالرأس (تحمل الأداء)
١,١٨	٠,٢٤	٩٩,٤٠	٠,٢١	٩٩,٥١	ث	إنجاز الأداء الحركي في كرة القدم

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٩٦

من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) وعدم وجود فروق في إنجاز الأداء الحركي في كرة القدم قيد البحث، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥).

يتضح من الجدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة عند مستوي (٠,٠٥) لصالح القياس البعدي في التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة، وتحمل الأداء) حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر

## جدول (٩)

## الفروق بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في التحمل الخاص وإنجاز الأداء الحركي

ن = ١٠

قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
*٩,٤٦-	٠,١٦	٣,٩٧	٠,٤٣	٣,٠٠	ث	الجري ٣٠×٥ م - ٣٠ ثانية راحة (تحمل السرعة)
*١١,١٩	١,١٥	٣١,٣٠	١,١٧	٣٤,٤٠	تكرار	الانبطاح المائل من الوقوف (تحمل القوة)
*١٤,٦١-	٠,٢٧	٦٥,٠٧	٠,٤١	٦٤,٠١	ث	الجري بالكرة وضرب الكرة المعلقة بالرأس (تحمل الأداء)
*٨,٨٩-	٠,٢٤	٩٩,٤٠	٠,٢٣	٩٨,٣٧	ث	إنجاز الأداء الحركي في كرة القدم

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٩٦

وفي إنجاز الأداء الحركي في كرة القدم حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية .

يتضح من الجدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عند مستوي (٠,٠٥) لصالح القياس البعدي في التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة، وتحمل الأداء)



## جدول (١٠)

## فروق التحسن بين القياسين البعديين (التجريبية والضابطة) في التحمل الخاص وانجاز الأداء الحركي في كرة القدم للعينة قيد البحث

ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	التحسين للتجريبية	التحسين للضابطة	نسبة فرق التحسن %
الجري ٣٠ × ٥ م - ٣٠ ثانية راحة (تحمل السرعة)	ث	٢٨,٢٢-	٥,٠٢-	٢٣,٢ -
الانبطاح المائل من الوقوف (تحمل القوة)	تكرار	١٠,٩٦	٢,٢٨	٨,٦٨
الجري بالكرة وضرب الكرة المعلقة بالرأس (تحمل الأداء)	ث	١,٩١-	٠,٢٩-	١,٦٢-
انجاز الأداء الحركي في كرة القدم	ث	١,١٤-	٠,١١-	١,٠٣-

ويرجع الباحث ذلك إلى نموذجية انتقاء وتحديد مكونات البرنامج التدريبي باستخدام التدريب الدائري بالأسلوب الفترتي مرتفع الشدة وفقاً للأسلوب العلمي والذي اتصفت تدريباته بخاصية تنمية وتطوير (تحمل السرعة، تحمل القوة، وتحمل الأداء) بما يشبه الأداء خلال مباريات كرة القدم على مدار الوحدات التدريبية، كما تميزت بالتدرج في تشكيل الأحمال التدريبية وإتباع مبدأ الراحة الإيجابية والتخطيط الجيد للبرنامج بشكل عام وتطوير سرعة الأداء طبقاً لما ذكره عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل (١٩٩٧) (١٥) أن التخطيط للتدريب في مجال الناشئين في كرة القدم أصبح وسيلة ضرورية للتقدم بحالة اللاعبين حيث يحدد مضمون عملية التدريب بطريقة منظمة تؤدي إلى أعلى مستوى خلال السنوات التالية. ويتفق ذلك مع ما ذكره امر الله البساطي (٢٠٠١ م) (٤) أنه يجب على المدرب العمل على رفع مستوى كفاءة جميع أفراد الفريق بنسباً طبقاً لمتطلبات المباريات وحتى يتمكن لاعبيه من تنفيذ المهام مهارية والخطية بفاعلية. كما يتفق مع نتائج ايمن محمود (٢٠٠٣) (٥) أن استخدام طريقة التدريب الفترتي بنوعيه البطيء والسريع أدى إلى تحسين

يوضح جدول (١٠) الخاص بمقارنة نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسين البعديين للمتغيرات قيد البحث أن نسب التحسن الحادث لدى أفراد المجموعة التجريبية فاقت نسب التحسن الحادث لدى أفراد المجموعة الضابطة.

## مناقشة النتائج:

في ضوء العرض السابق للنتائج التي توصل إليها الباحث وفي إطار أهداف البحث وفروضه والمنهج المستخدم يمكن للباحث تفسير النتائج على النحو التالي:

يوضح جدول (٧) الخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متوسطات أداء التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة، وتحمل الأداء) وفي انجاز الأداء الحركي في كرة القدم أن هناك فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عند مستوي (٠,٠٥) لصالح القياس البعدي في التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة، وتحمل الأداء) وفي انجاز الأداء الحركي في كرة القدم حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ٠,٠٥

هذا التحسن وأن أي برنامج تدريبي لابد وان يؤدي إلى تحسن مستوى الأداء البدني إلا أن مقدار هذا التحسن هو الفيصل بين تقدم البرنامج التقليدي والمصمم من قبل الباحث فنسبة التقدم اقل بكثير عن البرنامج المقترح من قبل الباحث

ويوضح جدول (٩) الخاص بدلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متوسطات أداء التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة، وتحمل الأداء) وفي انجاز الأداء الحركي في كرة القدم أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية كبيرة عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين القياسين البعديين لصالح المجموعة التجريبية كان أكبر هذه الفروق في تحمل القوة ثم تحمل السرعة ثم تحمل الاداء يلي ذلك سرعة الأداء الحركي للعينة قيد البحث.

ويرجع الباحث ذلك إلى تدريب المجموعة التجريبية باستخدام البرنامج التدريبي باستخدام التدريب الدائري بالأسلوب الفترى مرتفع الشدة كان له أثر كبير في تفوق أفراد المجموعة التجريبية في حين استخدمت المجموعة الضابطة البرنامج التقليدي المتبع والذي لم يستخدم التدريب الدائري بالأسلوب الفترى مرتفع الشدة في حين أن البرنامج المقترح اشتمل على تدريبات لتحسين التحمل الخاص (تحمل السرعة – تحمل القوة – تحمل الأداء) باستخدام تدريبات التدريب الدائري بالأسلوب الفترى مرتفع الشدة والذي أدى بدوره إلى تطوير انجاز الاداء الحركي مما كان له أثر ايجابي كبير على أفراد المجموعة التجريبية.

ويرى الباحث أنه تعتبر الناحية البدنية للاعب كرة القدم من أهم المتغيرات التي يبني عليها الاداء

مستوى الاداء الفني (البدني والمهاري) لناشئ كرة القدم تحت ١٤ سنة.

كما يتفق ونتائج حازم الزكي (١٩٩٩) (٨) أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريب الدائري بطريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة أثر ايجابيا على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للناشئين عينة البحث. وكذلك نتائج محي الدين غريب (٢٠٠٩) (٢٢) وقد أوصي بضرورة استخدام الوسائل التدريبية المختلفة المعينة للطرق التدريبية من قبل المدربين عند تدريب الناشئين لأنها تساعد في التحسين من قدرات اللاعبين البدنية وأدائهم المهارية المركبة. ومع نتائج مكي محمد (٢٠٠٨) (٢٤) ان هناك تحسن في القوة الانفجارية والسرعة والمرونة لصالح المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة والتي استخدمت التدريب الفترى منخفض الشدة .

يوضح جدول (٨) الخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متوسطات أداء التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة، وتحمل الأداء) وفي انجاز الأداء الحركي في كرة القدم أن هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عند مستوي (٠,٠٥) لصالح القياس البعدي في التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة، وتحمل الأداء) وفي انجاز الأداء الحركي في كرة القدم حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ٠,٠٥

ويرجع الباحث ذلك إلى أن البرنامج المتبع (التقليدي) والذي استخدم التدريبات التقليدية للمدرب والتي تعمل على تحسين الجوانب البدنية قد أدى الى

الفتري منخفض الشدة ومرتفع الشدة لتنمية التحمل الخاص لناشئي كرة القدم تحت ١٤ سنة لما لها من تأثير إيجابي ومحاولة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح الذي تضمنته الدراسة على ناشئي كرة القدم في الأندية الأخرى في الجماهيرية الليبية مع ضرورة الاهتمام بأن يتولى تدريب الناشئين مدربين مؤهلين على مستوى عالي. كما يتفق مع نتائج محمد حسنين (٢٠٠٧) (١٨) ان البرنامج التدريبي لتنمية التحمل من خلال زمن قصير للتحمل أثر إيجابيا على بعض القدرات البدنية وكذلك على مستوى الأداء الخطي الهجومي الفردي لصالح القياس البعدي.

وبذلك يتحقق الفرض الأول للبحث وهو أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريب الدائري بالأسلوب الفتري مرتفع الشدة يؤثر إيجابيا على مكونات التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة، تحمل الأداء) لدى ناشئي كرة القدم.

وكذلك يتحقق الفرض الثاني للبحث وهو أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريب الدائري بالأسلوب الفتري مرتفع الشدة يؤثر إيجابيا على انجاز الأداء الحركي للناشئين عينه البحث.

يوضح جدول (١٠) الخاص بمقارنة نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسين البعديين للمتغيرات قيد البحث أن هناك فروق في نسب التحسن كبيرة بين المجموعتين في القياسين البعديين ولصالح المجموعة التجريبية وكانت أعلى قيمة هي (٢٨,٢٢%) في تحمل السرعة يليها تحمل القوة بنسبة (-٨,٦٨%) ثم تحمل الأداء بنسبة (-١,٦٢%) وكانت نسبة تحسن انجاز الأداء الحركي

المهارى والخطى، لأن أي تكتيكات يضعها المدرب للمباراة لن يكتب لها النجاح ما لم تضع القدرات البدنية في المقام الاول، ولا يمكن تنفيذ مجمل الاداء الحركي للناشئ بطريقة متقنة دون امتلاك اللاعب السمات والخصائص البدنية التي تخدم انجاز الاداء الحركي المطلوب أدائه.

ويعتبر التحمل الخاص (تحمل السرعة وتحمل القوة وتحمل الأداء) من القدرات البدنية الخاصة الهامة والضرورية للاعب كرة القدم وهي ما يسعى البرنامج التدريبي باستخدام التدريب الدائري بالأسلوب الفتري مرتفع الشدة لتطويره في شكل مشابه لما يحدث في المباراة وتمكن لاعب كرة القدم من انجاز الاداء الحركي المطلوب بشكل أفضل وفاعلية أعلى وتحقيق عنصر التفوق على المنافس. ويتفق ذلك مع ما ذكره أمر الله البساطي (٢٠٠١م) (٤) أن المعطيات البدنية للنشاط الحركي للاعب كرة القدم خلال المباراة تشير إلى ديناميكية مستمرة لعناصر اللياقة البدنية بصفة عامة المتمثلة في التحمل الهوائي واللاهوائي وكل من السرعة والقوة بأنواعها المختلفة وكذا المرونة والرشاقة، وكلما ارتفع مستوى هذه العناصر كلما زادت قدرة اللاعب على بذل الجهد والعطاء طوال ٩٠ دقيقة دون هبوط في المستوى الفني (المهارى - الخطى). وما ذكره صبحي العجيلي (٢٠١١) (١٢) ان هناك تحسن عالي من خلال تأثير التدريب الفتري منخفض الشدة ومرتفع الشدة على تدريبات تحمل القوة، تحمل الأداء، القدرة العضلية للرجلين، الرشاقة وأظهرت تحسن ملموس في تدريبات السرعة الانتقالية، التحمل العام، تحمل السرعة لدى المجموعة التجريبية. وأوصي المدربين باستخدام طريقة التدريب

■ حدثت فروق تحسن بدرجة معنوية كبيرة لأفراد المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث

■ التوصيات: في ضوء النتائج يوصى الباحث بما يلي:

■ ضرورة اهتمام المدربين بتطوير مكونات التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة، تحمل الأداء) باستخدام التدريب الدائري بالأسلوب الفترى مرتفع الشدة كجزء أساسي من البرنامج التدريبي لناشئي كرة القدم.

■ استخدام البرنامج التدريبي بمحتواه العلمي لتطوير الاداء الحركي لناشئي كرة القدم تحت ١٩ سنة

■ الحاجة لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتطوير انجاز الأداء الحركي في المباراة لناشئي كرة القدم.

■ محاولة تطبيق هذا البرنامج لمرحل سنوية أخرى ولمعرفة نتائجه.

#### قائمة المراجع:

١- أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين السيد (٢٠٠٣م): فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢- أبو العلا عبد الفتاح وابراهيم شعلان(١٩٩٤م): فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.

٣- أحمد عبدالمولى السيد (٢٠٠٨): تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم، ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

هي ( -١,٠٢%) ويعزى الباحث تلك النسب في التحسن إلى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الحمل الفترى المرتفع الشدة بالشكل الدائري الذي أثر ايجابيا على مكونات التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة، تحمل الأداء) ، انجاز الأداء الحركي لناشئين عينه البحث.

ومن خلال النتائج السابقة يرى الباحث تحقق الفرض الثالث للبحث والذي ينص على انه توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في نسب التحسن ولصالح المجموعة التجريبية في جميع متغيرات البحث.

الاستنتاجات: من خلال نتائج البحث توصل الباحث

إلى أن:

■ تدريبات البرنامج المقترح باستخدام التدريب الدائري بالأسلوب الفترى مرتفع الشدة أدت إلى تحسن المتغيرات البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية بدرجة معنوية أفضل من الضابطة.

■ تدريبات البرنامج المقترح باستخدام التدريب الدائري بالأسلوب الفترى مرتفع الشدة أدت إلى تحسن مكونات التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة، تحمل الأداء) لدى أفراد المجموعة التجريبية.

■ تدريبات البرنامج المقترح باستخدام التدريب الدائري بالأسلوب الفترى مرتفع الشدة أدت إلى تحسن انجاز الاداء الحركي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

- ٤- أمر الله أحمد البساطي (٢٠٠١م): الاعداد البدني-  
الوظيفي في كرة القدم، دار الجامعة الجديدة للنشر،  
الإسكندرية.
- ٥- أيمن محمد محمود (٢٠٠٣): تأثير استخدام  
التدريب الفكري بنوعيه على تحسين مستوى الاداء  
الفني لنادي كرة القدم تحت ١٤ سنة، رسالة  
دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- ٦- بهاء الدين ابراهيم سلامه (٢٠٠٠م): فسيولوجيا  
الرياضة والاداء البدني- لاكتات الدم، دار الفكر  
العربي، القاهرة.
- ٧- ثروت الجندي، محمد خطاب (٢٠٠٤): تأثير  
استخدام التدريب الدائري بأسلوب المزج على بعض  
مكونات اللياقة البدنية، المجلة العلمية لعلوم التربية  
البدنية والرياضة، جامعة المنصورة، عدد ٢ مارس
- ٨- حازم رضا عبدة (١٩٩٩): تأثير التدريب الدائري  
على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى ناشئ كرة  
القدم تحت ١٦ سنة، ماجستير، كلية التربية  
الرياضية، جامعة الزقازيق.
- ٩- حسن السيد أبو عبده (٢٠١٥م) : الاتجاهات  
الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ماهي  
للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ١٠- رشيد عامر محمد (١٩٩٥) : تأثير طريقتي  
التدريب المستمر والفكري على تطوير الكفاءة  
الهوائية للاعب كرة القدم دراسة مقارنة، دكتوراه،  
كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- ١١- سامح إبراهيم بكري (٢٠١٥) : تأثير تدريبات  
في اتجاه العتبة الفارقة اللاهوائية على النشاط  
الحركي للاعب المراكز المختلفة في كره القدم،
- رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة  
المنصورة.
- ١٢- صبحي العجيلي إبراهيم (٢٠١١) (--): تأثير  
برنامج تدريبي لتنمية التحمل الخاص على الارتقاء  
ببعض المتغيرات البدنية والوظيفية لنادي كرة القدم  
تحت ١٤ سنة بالجمهورية الليبية، دكتوراه، كلية  
التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- ١٣- عادل ابراهيم عمر (١٩٩٩م) : تأثير تدريبات  
العتبة الفارقة اللاهوائية على بعض المتغيرات  
الفسيولوجية والصفات البدنية لنادي كرة القدم،  
رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية  
الرياضية، جامعه قناة السويس.
- ١٤- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م): التدريب  
الرياضي نظريات - تطبيقات، دار المعارف،  
الإسكندرية.
- ١٥- عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل (١٩٩٧):  
تخطيط برامج تربية وتدريب الناشئين في كرة  
القدم، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٦- كمال درويش ومحمد صبحي حسنين (١٩٨٤):  
التدريب الدائري، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٧- محمد حسن علاوي (١٩٩٤م): علم التدريب  
الرياضي، دار المعارف، القاهرة.
- ١٨- محمد حسنين المتولي (٢٠٠٧) (٣) فاعلية  
استخدام اتجاهين لتنمية التحمل على مستوى  
الاداء البدني وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى  
ناشئ كرة القدم، ماجستير، كلية التربية  
الرياضية، جامعة المنصورة

دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة  
الإسكندرية

26-Arneson, A, S. B. SIGURDSSON, A.

GUDMUNDSSON, I HOLME,  
L. ENGBRETSSEN, and R. BAHR.

(2004). Physical Fitness, Injuries,  
and Team Performance in Soccer.  
Med. Sci. Sports Exerc., Vol. 36, No.  
2, pp. 278–285.

27-Garcia-Pinillos F<sup>1</sup>, Camara-Perez

JC, Soto-Hermoso VM, Latorre-  
Roman PA(2016): A High Intensity  
Interval Training (HIIT)-Based  
Running Plan Improves Athletic  
Performance by Improving Muscle  
Power, [The Journal of Strength and  
Conditioning Research](#)

31(1):1· May 2016 .

28-Herbert P1, Hayes LD2, Sculthorpe

NF3, Grace FM4.(2017): HIIT  
produces increases in muscle power  
and free testosterone in male  
masters athletes, PubMed, [Endocr  
Connect.](#) 2017 Oct;6(7):430-436.  
doi: 10.1530/EC-17-0159.

29-Monks L<sup>1</sup>, Seo MW<sup>1</sup>, Kim HB<sup>1</sup>, Jung

HC<sup>2</sup>, Song JK (2017): High-intensity  
interval training and athletic  
performance in Taekwondo athletes,

١٩- محمد صبحي حسنين(٢٠٠١م) : القياس  
والتقويم في التربية البدنية والرياضة، دار الفكر  
العربي، القاهرة.

٢٠- محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥) : تأثير تنمية  
الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات  
اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم،  
ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة  
المنصورة.

٢١- محمد كشك وأمر الله البساطي (٢٠٠٠) : أسس  
الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم (ناشئين،  
كبار)، منشأة المعارف، الإسكندرية.

٢٢- محيي الدين عبدالعال غريب (٢٠٠٩) : تأثير  
استخدام بعض وسائل التدريب المختلفة لتحسين  
القدرات البدنية الخاصة والأداءات مهارية  
المركبة للاعبين كرة القدم تحت ١٧ سنة، رسالة  
دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة  
الإسكندرية.

٢٣- مفتي إبراهيم (٢٠٠١) : التدريب الرياضي  
الحديث (تخطيط، تطبيق، قيادة)، ط١، دار الفكر  
العربي، القاهرة.

٢٤- مكي محمد حمودات (٢٠٠٨) : أثر التدريب  
الدائري بطريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة  
في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية، بحث  
منشور، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، عدد  
١٤، مجلد ٨ ص ٤٨٦-٢١٦، جامعة الموصل،  
العراق.

٢٥- نبيل سليم حمدان (٢٠١٥) : تأثير تدريبات  
التحمل الخاص على البناء التكويني لخطط اللعب  
الهجومية للاعبين كرة القدم تحت ١٧ سنة. رسالة

31-Laursen PB<sup>1</sup>, Blanchard MA, Jenkins DG(2002): Acute high-intensity interval training improves Tvent and peak power output in highly trained males, \_Can J Appl Physiol. 2002 Aug;27(4):336-48 .

32-Laursen PB<sup>1</sup>, Shing CM, Peake JM, Coombes JS, Jenkins DG(2002): Interval training program optimization in highly trained endurance cyclists. Med Sci Sports Exerc. 2002 Nov;34(11):1801-7.

[The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness](#) [13 Jan 2017, 57(10):1252-1260].

30-Stoggl TL<sup>1</sup>, Bjorklund G (2017): High Intensity Interval Training Leads to Greater Improvements in Acute Heart Rate Recovery and Anaerobic Power as High Volume Low Intensity Training, Published online 2017 Aug 2. doi: [10.3389/fphys.2017.00562](https://doi.org/10.3389/fphys.2017.00562).

*Abstract*

**The effect of using circular training by interval manner on the special endurance and achievement of motor performance for junior football**

**Dr. Mohamed Farouk Yousif Saleh**

**Assistant Professor, Sports Training Department, Faculty of Physical Education,  
Mansoura University**

The aim of this research is to design a proposed training program using circular training by interval manner for the development of special endurance (endurance speed, endurance power, endurance performance) and achievement of motor performance for junior football. The researcher used the experimental method on a sample of 30 footballers under 19 years Data collection methods were reference survey, physical tests, motor performance testing in football and statistical processing using mean, standard deviation, Pearson correlation coefficient and T test.

The most important results were: The proposed program exercises using circular training by interval manner resulted in improved special endurance components (endurance speed, endurance power, endurance performance) in the experimental group. And also improved achievement of motor performance for junior football in the members of the experimental group. There were significant differences significantly for the members of the experimental group than the control group in all variables under consideration

The study recommended that coaches should pay attention to the development of special endurance components (endurance speed, endurance power, endurance performance) using circular training by interval manner as an integral part of the training program for footballers. And the use of the training program with its scientific content to develop the motor performance of football players under 19 years of age