ASJP
Algerian Scientific Journal Platform
مجلة المجتمع والرياضة
Society and Sports Journal
ISSN: 2602-7992 EISSN: 2710-8384
https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/493

المجلد: 06 العدد: 02(جوان2023) ص:396/382

أثر تمرينات خاصة بطريقة التدريب الدائري في تنمية صفتي القوة والسرعة عند لاعبي كرة القدم فئة أواسط u19

The impact of special exercises in the method of circular training in developing the qualities of force and speed for football players category junior(u19).

رشام جمال الدين[1] *،
جامعة البويرة ، d.recham@univ-bouira.dz

تاريخ الاستقبال: 2023/06/22؛ تاريخ القبول: 2023/07/06؛ تاريخ النشر: 2023/08/06

ملخص: هدفت هذه الدراسة الى محاولة التعرف على أثر التمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري في تنمية صفتي القوة والسرعة عند لاعبي كرة القدم فئة أواسط u19 ،كما تم إتباع المنهج التجريبي في الدراسة وذلك بتطبيق برنامج التمرينات الخاصة واستخدام إختبارات السرعة والقوة كأداة لجمع البيانات بعد اخضاعها للشروط العلمية ومن الجانب الاحصائي تم استخدام الحزمة الاحصائية spss لحساب معامل الارتباط البسيط بيرسون "ر" و إختبار "ت" ستيودنت ومعادلة حجم الاثر لتحليل البيانات المتحصل عليها من قبل أفراد عينة البحث ، بعد عملية جمع البيانات وتحليلها أسفرت النتائج أن برنامج التمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري أثر إيجابا في تنمية صفتي القوة والسرعة عند لاعبي كرة القدم فئة أواسط u19 وبالتالي تحقق الفرضيات التي تمت صياغتها في بداية الدراسة .

الكلمات المفتاح : تمرينات خاصة ـ التدريب الدائري ـ القوة ، السرعة ، فئة أواسط u19

Abstract: The aim of this study is to try to determine the impact of special exercises in the method of circular training in developing the qualities of force and speed for football players category junior(u19), The experimental method was also followed in the study by applying a special exercise program and using speed and force tests as a tool for data collection after subjecting it to the scientific conditions, the SPSS statistical package was used to calculate the simple correlation coefficient pearson R , test T and Effect size equation, Studied to analyze the data obtained by the members of the research sample. After the process of data collection and analysis, the results showed that the exercise program for the circular training style had a positive effect in developing the qualities of force and speed of football players in the middle of under 19 years, thus achieving the hypotheses that were formulated at the beginning the study.
Keywords: special exercises; circular training; force; speed; football players (u19).

* المؤلف المرسل.

1- تمهيد :

يعد التدريب الرياضي الحديث عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علميّة سليمة تعمل على وصول اللاعبين إلى التكامل في الاداء الرياضي في الألعاب والمسابقات، وما يترتب على ذلك من تحقيق الهدف من عملية التدريب، وهو تأهيل وتطوير مستوى الرياضي الذي يتعرض إلى برامج تدريبية وفق الأساليب العلمية، ويجب مراعاة المبادئ الأساسية لعملية التدريب، من بين هذه المبادئ نجد قاعدة التدرج في حمل التدريب، وكذا قاعدة تناسب الحمل التدريبي مع قدرات وقابلية الرياضي، ولما كان حمل التدريب هو الوسيلة الأساسية المستخدمة خلال البرنامج التدريبية لما لها من تأثير على اداء الرياضي، فقد أصبح تقنين حمل التدريب ضرورة واجبة للارتقاء بالمستوى الرياضي. وإنَّ عملية تطوير لعبة كرة القدم من خلال التدريب الرياضي والعمل على رفع الكفاءة المعرفية والقدرات الإبداعية والمهارية والبدنية والخططية تعتبر من أهم أهداف عملية التدريب حيث أن تطوير اللاعبين للوصول إلى المستوى المطلوب للاشتراك في المنافسات والتمرينات التي يضعها المدرب في تنمية شاملة لجميع مكونات لعبة كرة القدم أثناء الإعداد العام للاعب كرة القدم (محمود، 2011، ص31).

بحيث يعد التخطيط للتدريب الوسيلة الرئيسية لتطوير اداء اللاعبين والفريق، للوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره المختلفة، وقد اهتمت دول العالم المتقدمة اهتماما كبيرا بتدريب الفئات الشبانية من كافة النواحي على أسس علمية متينة وواضحة باعتبارهم القاعدة العريضة التي يعتمد عليها في تطوير النشاط الرياضي الممارس، ولضمان تدريب ناجح وفعال وجب على القائمين على العملية التدريبية اتباع أحسن الطرق والإلمام بالمبادئ الأساسية للعلوم التدريبية مع مراعاة مميزات وخصائص المرحلة العمرية وتطوير قدراتهم البدنية والمهارية والخططية والنفسية بأسلوب علمي للوصول إلى مستويات عالية من الانجاز في المجال الرياضي (مفتي، 2001، ص 94)

يعتبر التدريب الدائري واحد من أهم طرق التدريب، والذي يمثّل شكلا منظما ومبرمجا من أشكال تطوير الجوانب المختلفة لدى لاعبي كرة القدم (باسل، 2008، ص 52)، منذ بدأ مورجان Morgan و آدامسون Adamson تطوير وتحسين التدريب الدائري عام 1958 م حتى عصرنا هذا والتدريب الدائري يأخذ مكان الصدارة في برامج التدريب الرياضي على كافة مستوياته، فتشمل كافة الأعمار السّنّية، ومستويات التدريب، بين المتنافسين على مستوى القمة، والرياضة المدرسية والتدريب البدني والمهاري (عبد البصير، 2004، ص 11).

و تعد التمارين البدنية من أهم الوسائل الحديثة المعتمدة في مجال التدريب الرياضي من أجل الارتقاء بمستوى الرياضي من مختلف الجوانب وقد تعددت الأراء حول مفهوم التمارين وذلك بسبب تعدد أغراضه فقد عرفه (وجيه) بأصغر وحدة تدريبية في البرنامج التدريبي وهو أداء حركي معلوم في الزمن والتكرار وهو الوسيلة الوحيدة لعملية التعلم الحركي ،في حين عرفه (عباس عن هارة) بأنه كل تعلم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي التكنيكي للإنسان، ويرى (وجيه) أن أهمية التمارين تكمن في تشغيل أكبر عدد ممكن من العضلات مع تحسين المهارات القديمة وتطوير عناصر اللياقة البدنية للاعداد المهاري والوصول إلى التّوافق الآليّ. (محمد عزيز،2013، ص54)

من خلال ملاحظتي لبعض مباريات الفرق الناشطة على مستوى الرابطة الولائية بالبويرة فئة أواسط u19 في تخصص كرة القدم كذا دراستي السابقة في هذ الميدان تبين لي أن هناك تباين في مستوى أداء اللاعبين ويظهر ذلك من خلال عدم تقدم مستواهم البدني والمهاري وهذا ما أثر سلبا على هذه الفرق التي تقبع في الأقسام السفلى وهذا كله راجع إلى عدم الإهتمام ببناء قاعدة كروية صلبة انطلاقا من المدارس الكروية وصول إلى فئة الأكابر وعلى هذا الأساس جاءت هذه الدراسة والتي تجلت في أن التمارين الخاصة بطريقة التدريب الدائري لها دور كبير تحسين مستوى اللاعبين باعتبارها الوسيلة التي يمكن من خلالها إكساب اللاعبين القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط التخصصي من خلال ما تقدم نحاول الإجابة عن التساؤل العام التالي:

*هل للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري أثر فعال في تنمية صفتي (السرعة والقوة) لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسطu19؟

***الأسئلة الفرعية:**

-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية والبعدية لصفتي القوة والسرعة لدى المجموعة (أ) ؟

-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية والبعدية لصفتي القوة والسرعة لدى المجموعة (ب) ؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البدنية البعدية لصفتي القوة والسرعة بين المجموعة (أ) والمجموعة (ب) بعد تطبيق برنامج التمرينات الخاصة على المجموعة (أ)؟

***الفرضيات:**

***الفرضية العامة:**

-للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري أثر فعال في تنمية صفتي (السرعة والقوة) لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسطu19.

الفرضيات الجزئية:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية والبعدية لصفتي القوة والسرعة لدى المجموعة (أ).

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية والبعدية لصفتي القوة والسرعة لدى المجموعة (ب).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البدنية البعدية لصفتي القوة والسرعة بين المجموعة (أ) والمجموعة (ب) بعد تطبيق برنامج التمرينات الخاصة على المجموعة (أ).

***أهداف البحث:**

-إعداد تمرينات خاصة بطريقة التدريب الدائري لتنمية صفتي (السرعة والقوة) لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط u19.

- التعرف على أثر تمرينات خاصة بطريقة التدريب الدائري لتنمية صفتي(السرعة والقوة) لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط u19.

- إبراز أهمية اختيار الطريقة التدريبية بنسبة للمدربين.

- تطبيق مجموعة من الإختبارات البدنية التي تهدف إلى قياس كل من مستوى القوة و السرعة.

*** تحديد المفاهيم والمصطلحات:**

***التدريب الرياضي في كرة القدم:** يعرفه مفتي (2001 ،ص21) بأنه مجموع العمليات التّعليميّة والتّنمويّة التّربويّة التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين واللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة،

***التعريف الإجرائي:** يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال كرة القدم.

***التمرينات الخاصة:**تعرف بأنها تلك الأوضاع والحركات التي يؤديها الفرد بمفرده أو مع الزميل أو ضمن جماعة بدون إستخدام أدوات أو باستخدام الأدوات الصغيرة أو على الاجهزة المتحركة والثابة طبقا للمبادئ التربوية والأسس العلمية لتطوير الحركات الأساسية والصفات البدنية الخاصة وإكتساب المعارف والمعلومات النظرية والعلمية الخاصة بالنشاط للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في الانجاز الحركي والوظيفي بصفة خاصة. (سيرجي و بوليفسكي، 2010، ص 26)

***التعريف الإجرائي:** هي مجموعة من التمارين المقننة يتم تطبيقها في الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية الخاصة بالمدرب يراعى فيها مجموعة من الاسس العلمية لتطوير القدرات البدنية المرتبطة بمهارة التصويب.

***التدريب الدائري:**يعرفه هارا "Harre" أنه عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة يرعي فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البينية ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبدأ أي طريقة من طرائق التدريب المختلفة .(درويش و حسانين، 1999، ص 23)

***التعريف الإجرائي:** هي الطريقة التدريبية التي اختارها الباحث لتطبيق التمارين الخاصة وهي تتمثل في أسلوب تنظيمي دائري أو ما يسمى بطريقة العمل بالورشات يحدد من خلال اختيار وتنفيذ سلسلة مترابطة من التمرينات من طرف اللاعبين بموجب تسلسل محدد.

–صفة السرعة: تعرف السرعة بأنها المقدرة على على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن وتتأثر بكفاءة الجهاز العصبي والعضلات. (مفتي، 2009، ص207)

–صفة القوة: هي قدرة اللاعب على التغلب أو محاولة التغلب على مقاومات مختلفة مثل الأثقال ،وزن الجسم،كرات طبية، حبل مطاطي، أجهزة متنوعة مثل(سلاليم –حواجز– صناديق–حبال–مقاعد) صعود مدرج الملعب أو مرتفع، الجري في الرمال..إلخ. (المولى والكعبي وعبد مالح، 2017،ص10)

*** الدراسات السابقة والمشابهة :**

***الدراسة الاولى:** عبد الهادي حريزي أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد صنف (17-19سنة) 2012/2013 دراسة ميدانية لفريقي ترجي وأولمبي المسيلة وهي أطروحة لنيل شهادة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، تمثل المجتمع الأصل للدراسة في فرق البطولة الولائية لكرة اليد لولاية المسيلة الذي يتكون من 09 فرق واختار الباحث مجموعتين مجموعة تجريبية وهي فريق ترجي المسيلة ب 15 لاعب ومجموعة ضابطة وهي أولمبي المسيلة، ب 15 لاعب تم اختيار عينة البحث التجريبي بالطريقة العمدية من لاعبين كرة اليد بنادي الترجي وكانت نتائج البحث: تفوقت الاختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لمجموعتي البحث كما أثبت فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في كل من العناصر(القوة للذراعين والرجلين والمرونة والسرعة والرشاقة). –أثبت فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في كل من العناصر (التمرير –التنطيط والتصويب).

***الدراسة الثانية:** إياد حميد رشيد الخزرجي"تأثير استخدام أسلوبي التدريب الدائري والمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد لاعمار15-17 سنة" أطروحة مقدمة إلى مجلس كلية التربية الرياضية جامعة بغداد وهو جزء من متطلبات درجة الدكتوراه فلسفة في التربية الرياضية2002.

منهاج البحث: المنهاج التجريبي.

المجتمع الأصلي للدراسة: لاعبي المركز التدريبي في محافظة ديالي الذين تتراوح أعمارهم مابين 15-17 سنة.

العينة: 24 لاعبا من المركز التدريبي بعقوبة تم تقسمهم إلى مجموعتين متجانستين إحداهما تستخدم أسلوب التدريب الدائري والأخرى أسلوب المحطات .

وكانت نتائج البحث :وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبارات البعدية في الإختبارات البدنية للمجموعة التي تدربت باسلوب تدريب المحطات ، وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبارات البعدية في الاختبارات المهارية للمجموعة التي تدربت باسلوب تدريب المحطات ،وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين (التي تدربت باسلوب التدريب الدائري، المحطات) في الاختبارات البدنية لصالح المجموعة التي تدربت بأسلوب المحطات ،وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين (التي تدربت باسلوب التدريب الدائري، المحطات) في الاختبارات المهارية لصالح المجموعة التي تدربت بالأسلوب الدائري.

الدراسة الثالثة: مجلد اخضر اثر برنامج تدريبي مقترح باسلوب التدريب الدائري في تنمية صفة السرعة الإنتقالية لدي لاعبي كرة القدم صنف أشبال (15-17) سنة دراسة ميدانية بنادي الرياضي شبيبة مناعة ولاية المسيلة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التدريب الدائري في تنمية السرعة الانتقالية عند لاعبي كرة القدم أشبال (15 – 17 سنة) ، ولدراسة مدى الفاعلية أجرى الباحث دراسة ميدانية لفريق شبيبة مناعة المنتمي إلى قسم ماقبل الشرفي ولاية المسيلة حيث شملت الدراسة على 20 لاعب مقسمة على عينتين بالتساوي (10 لاعب بالعينة التجريبية و 10 لاعب بالعينة الضابطة) وتم بالطريقة العمدية، كما اعتمد الباحث على المنهج التجريبي وذلك بإجراء الاختبار القبلي في 2017/02/22 تلى ذلك تطبيق البرنامج التدريبي الرياضي المقترح من طرف الباحث حيث يحتوي على 16 حصة تدريبية ، ثم أنهى ذلك بإجراء الاختبار البعدي في 2017/04/22 كما اعتمد الباحث على اختبار (30 م جري من الوقوف) كأداة لقياس متغيرات البحث . بينت نتائج التي توصل إليها الباحث إلى وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح

التطبيق البعدي . كما بينت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في التطبيق البعدي بين العينتين التجريبية والضابطة وذلك لصالح العينة التجريبي.

2 – الطريقة والأدوات :

***منهج البحث**: بما أن موضوع بحثنا هذا يتعلق بتطبيق تمرينات خاصة بطريقة التدريب الدائري على مجموعة من اللاعبين فئة أواسط لتحديد أثره على تنمية صفتي القوة والسرعة فإننا نرى أنا هته الدراسة تقتضي إتباع المنهج التجريبي.

***متغيرات الدراسة:**

–المتغير المستقل الخاص بالدراسة: التمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري.

– المتغير التابع الخاص بالدراسة :الصفات البدنية (القوة والسرعة).

–المتغيرات الدخيلة: يجب تحديد هذه المتغيرات والسيطرة عليها وتمثلت فيما يلي: المتغيرات المرتبطة بمجتمع البحث)السن، الجنس، العمر التدريبي، الحالة الجسمية، الحالة الإجتماعية...إلخ(، المتغيرات المرتبطة بالإجراءات التجريبية)ضمان تجانس العينة في السن والوزن والطول والاختبارات البدنية والمهارية وتكافؤ هذه المتغيرات في العينتين(بالإضافة إلى المتغيرات البيئية التي يجب أن يتمّ مراعاتها لكي لا تكون مؤثرة على نتائج الدراسة.

***مجتمع الدراسة**:إنّ مجتمع الدراسة يمثّل الفئة التّي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة(محمودة، 1990، ص58) وتمثل في الفرق النشطة على مستوى الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة.

***عيّنة الدراسة**: إشتملت هذه الدراسة على 32 لاعب كعّينة للدراسة مقسمين إلى مجموعتين متكافئتين و اختيار العّينة من 32 لاعبا كان من أجل التحكم في مجريات الدراسة التّي تعتمد على التجربة وتماشيا مع طريقة التدريب المعتمدة والوسائل الموجودة.وقد تم اختيار العيّنة بطريقة عشوائيّة بسيطة، فان اختيارنا وقع على ناديي : النادي الرياضي الهاوي" أمل الهاشمية" ASC EL HACHIMIA والنادي الرياضي الهاوي" نجم الاخضرية" N.M.LAKHDARIA. بحيث تم تقسيمهما إلى مجموعتين متكافئتين من حيث العدد، وكانت المجموعتين كالتّالي:

أ–المجموعة (أ) التي تم تطبيق برنامج التمرينات الخاصة عليها: تحتوي على 16 لاعب من النادي الهاوي أمل الهاشمية.

ب–المجموعة (ب) التي تدربت وفق البرنامج الخاص بها: تحتوي على 16 لاعب من النادي الهاوي نجم الأخضرية.

***التّجانس في متغيّرات البحث:**

الجدول رقم 01: يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف في متغيّرات (السّن التدريبي–الوزن–الطول) للمجموعتين (أ) و(ب).

المتغيّرات	المجموعة (أ)			المجموعة (ب)		
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
السّن التدريبي (س)	4.25	1.18	27.76	4.50	1.21	26.88
وزن الجسم (كلغ)	68.81	5.10	7.41	68.87	3.15	4.57
طول الجسم (سم)	176	4.92	2.79	176.12	4.57	2.59

يلاحظ من خلال الجدول اعلاه انّ جميع قيم معامل الاختلاف لمتغيّرات(السّن التدريبي–الوزن –الطول) للمجموعتين (أ) و(ب) أقل من 30 بالمئة مما يشير الى التجانس في هذه المتغيّرات داخل المجموعتين (أ) و(ب).

الجدول رقم02: يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف في المتغيّرات البدنية (القوة الانفجارية–القوة المميزة بالسرعة–السرعة الانتقالية) للمجموعتين (أ) و(ب).

المتغيرات	المجموعة (أ)			المجموعة (ب)		
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
القوة الانفجارية (س)	39.75	2.81	8.78	39.625	2.84	7.16
القوة المميزة بالسرعة(ثا)	7.76	1.08	13.91	7.69	1.02	13.29
السرعة الانتقالية(ثا)	7.36	0.62	8.42	7.37	0.56	7.59
سرعة رد الفعل (ثا)	1.192	0.076	6.375	1.193	0.070	3.90

يلاحظ من خلال الجدول أعلاه أنا جميع قيم معامل الاختلاف لمتغيرات البدنية(القوة الانفجارية–القوة المميزة بالسرعة–السرعة الانتقالية–سرعة رد الفعل) للمجموعتين (أ) و(ب) أقل من 30 بالمئة مما يشير إلى التجانس في هذه المتغيّرات داخل كلّ مجموعة.

***التّكافؤ بين مجوعتي البحث:**

الجدول رقم 03: التّكافؤ بين المجموعتين في متغيّرات (السّن التدريب –الطول–الوزن).

المتغيرات	المجموعة (أ)		المجموعة (ب)		(T) المحسوبة	(T) المجدولة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
السّن التدريبي (السنوات)	4.25	1.18	4.50	1.21	0.591	2.04
وزن الجسم (كلغ)	68.81	5.10	68.87	3.15	0.042	
طول الجسم (سم)	176	4.92	176.12	4.57	0.074	

من خلال النتائج المسجلة في الجدول الذي يبين نتائج المتغيرات التي إعتمد عليها الباحث في التّكافؤ بين المجموعتين (أ) و(ب) نلاحظ: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة بين المجموعتين وهذا في جميع المتغيّرات المعتمدة لتحقق من تكافؤ المجموعتين والتي هي(السن التدريبي–الوزن–الطول) حيث بلغت قيمة(T)المحسوبة على التوالي (0.591)،(0.042)،(0.074) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2.04) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية قدرت ب (30) وهذا يدلّ على وجود تكافؤ بين المجموعتين في هذه المتغيرات.

الجدول 04: التّكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات البدنية(القوة الانفجارية–القوة المميزة بالسرعة–السرعة الانتقالية–سرعة رد الفعل).

المتغيرات	المجموعة (أ)		المجموعة (ب)		(T) المحسوبة	(T) المجدولة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
القوة الانفجارية (س)	39.75	2.81	39.625	2.84	0.125	2.04
القوة المميزة بالسرعة(ثا)	7.76	1.08	7.69	1.02	0.17	
السرعة الانتقالية(ثا)	7.36	0.62	7.37	0.56	0.074	
سرعة الاستجابة(ثا)	1.192	0.070	1.193	0.070	0.04	

من خلال النتائج المسجلة في الجدول الذي يبين نتائج المتغيرات التّي اعتمد عليها الباحث في التكافؤ بين المجموعتين (أ) و(ب) نلاحظ: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة بين المجموعتين وهذا في جميع المتغيرات البدنية المعتمدة لتحقق من تكافؤ المجموعتين والتّي هي القوة الانفجارية–القوة المميزة بالسرعة–السرعة الانتقالية–سرعة رد الفعل)حيث بلغت قيمة (T)المحسوبة على التوالي (0.125)،(0.17)،(0.074)، (0.04) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب (2.04) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية قدرت ب(30) وهذا يدلّ على وجود تكافؤ بين المجموعتين في هذه التّغيرات.

***مجالات وحدود الدراسة:**

–المجال البشري: أجريت الدراسة على فريقي أمل الهاشمية ونجم الأخضرية لكرة القدم صنف أواسط والتابعين للرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة .

–المجال المكاني:تم تطبيق الاختبارات القبلية والبعدية على المجموعات (ب) المتمثلة في لاعبي النادي الرياضي الهاوي نجم الأخضرية في الملعب البلدي بالأخضرية.

كما تم تطبيق برنامج التمرينات الخاصة والاختبارات القبلية والبعدية على المجموعة (أ) المتمثلة في لاعبي النادي الرياضي الهاوي أمل الهاشمية في الملعب البلدي بالهاشمية.

–المجال الزماني: الموسم الرياضي 2019/2018

***أدوات ووسائل الدراسة:**

*البرنامج الخاص بالتمرينات الخاصة: قام الباحث بتطبيق برنامج التمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري

–برنامج التمرينات الخاصة:

*اِسم البرنامج التدريبي: برنامج تمرينات خاصة بطريقة التدريب الدائري لتنمية صفتي القوة والسرعة لدى لاعب كرة القدم أواسط (u19)

*نوع البرنامج : برنامج تدريبيّ جماعيّ.

*عدد الحصص: 24 حصة تدريبية + الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين.

*طبيعة الحصص: تدريبية .

مكونات الوحدة التدريبية: تشمل الوحدة التدريبية ثلاث مراحل أساسية المرحلة التمهيدية، الرئيسية، الختامية.

***المرحلة التمهيدية** : وهي تشتمل على تمرينات تحضيرية للدخول في النشاط.

1– الإحماء(العام): الجري حول الملعب 2– تمرينات الإطالة والمرونة.

3– بعض أبجديات الجري 4– الإحماء الخاص (ألعاب باستخدام الكرة).

*المرحلة الرئيسية : وهي تشتمل على التمارين الخاصة بالصفات البدنية المختارة لدراسة.

1– دائرة (تمارين القوة الانفجارية). 2– دائرة (تمارين القوة المميزة بالسرعة).

3– دائرة (تمارين السرعة).

*المرحلة الختامية (العودة إلى الهدوء):

1– جري خفيف حول الملعب.

2– أداء بعض التمرينات التنفسية والاسترخائية مع مرجحة الذ راعين وأخذ شهيق وزفير.

– الإطار العام لبرنامج التمرينات الخاصة:

يعتبر بناء البرنامج التدريبي من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التدريب الرياضي، لأن التخطيط الجيد للبرنامج والمبني وفق قواعد وأسس علمية هو الضامن الوحيد لأحداث النمو والتطور المطلوب، حيث تضمن الارتقاء بمستوى الرياضي.

أما فيما يخص برنامج التمرينات الخاصة في كرة القدم فلقد أكدت العديد من الدراسات أن برامج التمرينات الخاصة في كرة القدم لابد أن تكون مبنية وفق أسس علمية ولها أهداف واضحة وفي مستوى قدرات وامكانيات اللاعبين ومتطلبات المرحلة العمرية ولما كانت التمارين الخاصة جزءا من هذه البرامج كان من الواجب أن تتوفّر فيها هذه الخصائص.

–الأسس العلمية في وضع برنامج التمرينات الخاصة:

لقد اِعتمد الباحث على المراجع والدراسات والأبحاث المشابهة في تخطيط واعداد برنامج من التمرينات الخاصة، كما اعتمدنا على أراء دكاترة وخبراء من ذوي الاختصاص في مجال التدريب الرياضي، وكانت للدراسة الاستطلاعية أثر كبير في رسم خريطة الطريق نحو بناء هذا البرنامج، وتم بناؤه وفق أسس يمكن تلخيصها فيما يلي:

- مراعاة البرنامج لخصائص المرحلة العمرية للعينة قيد الدراسة.
- تنظيم البرنامج بحيث يتيح وقت ملائم للتعلم.
- مراعاة البرنامج لطبيعة التشكيلات ومساحة الملعب.
- مراعاة البرنامج للمبادئ العامة في تطبيق حمل التدريب من التدرج في الحمل، الفروق الفردية، استمررية التدريب...إلخ.
- مراعاة عنصر المرونة والتكيف مع الظروف المحيطة، وكذلك من خلال وضع العديد من البدائل.
- احترام مبادئ التدريب وأسس التخطيط الرياضي.
- الحرص على التنوع واستخدام أحدث التمرينات والتشكيلات في تنفيذ البرنامج وذلك بالاعتماد على طريقة التدريب الدائري.
- بناء البرنامج المقترح وفق الإمكانيات المتاحة.
- الاهتمام بالجانب الترويحي وعدم إهمال عنصر التشويق والمنافسة الذي يعد من أهمّ مميزات طريقة التدريب الدائري.
- **الإختبارات البدنية الخاصة بصفتي (القوة والسرعة)**: استعمال الاختبارات البدنية لغرض القياس القبلي والبعدي للعينة المجموعة (أ) وللمجموعة (ب) والفروق الموجودة بينهما سواء قبل أوبعد تطبيق التمارين الخاصة على المجموعة (أ).

***إختبارات القوة:**

1-اختبار القوة الإنفجارية : (القاضي، 2016، الصفحات 96-97)

إختبار الوثب العمودي:

الغرض منه : قياس القوة الإنفجارية لعضلات الفخذين والساقين و القدمين.

2- إختبار القوة المميزة بالسرعة. (محمد عزيز، 2013، ص 183)

إختبار الحجل على رجل واحدة (30)م

الغرض من الاختبار: يقيس هذا الإختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساق.

إختبارات السرعة:

***إختبار السرعة** . (كماش، 2013، الصفحات 150-151)

1-إختبار الجري 50 متر.

الغرض من الاختبار: قياس السّرعة القصوى.

2- إختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية: (ولمهان وأخرون، 2010، ص 24)

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة وفقاً المثير.

***الأسس العلمية لأدوات جمع البيانات المستخدمة في الدراسة:** لا بد للباحث أن يراعي مجموعة من الأسس الخاصة بالأداة المستخدمة في الدراسة لجمع البيانات وتتمثل هذه الأسس في: الثبات والصدق.

الجدول 05 : نتائج معامل الثّبات والصّدق للاختبارات البدنية

الاختبارات	حجم العينة	معامل الصدق	معامل الثبات"ر"	مستوى الدلالة		قيمة "ر" الثبات الجدولية		درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
القوة الانفجارية(س)	06	0.98	0.98	0.05	0.01	0.811	0.917	04	دال
القوة المميزة بالسرعة(ثا)		0.97	0.96						دال
السرعة الانتقالية(ثا)		0.98	0.97						دال
سرعة الاستجابة(ثا)		0.98	0.98						دال

يتضح من الجدول أنّ الاختبارات البدنية تتمتع بمعاملات صدق وثبات عالية بحيث قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" المجدولة في جميع الاختبارات البدنية مما يجعلها مناسبة أكثر كأداة لدراسة.

***الوسائل الإحصائيّة:**

برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS) لحساب المعادلات التالية

1- إختبار بيرسون لحساب ثبات الاختبار.

2-إختبار "ت" ستيودنت (TStudent) لعينتين مستقلتين ومتساويتين.

3- إختبار "ت" ستيودنت لعينتين مرتبطتين غير مستقلتين.

4- معامل الإختلاف.

5-معادلة حجم الاثر.

3- تحليل النتائج ومناقشتها :

***عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة (ب).**

الجدول رقم 06:يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة (ب).

الاختبارات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدى		(T) المحسوبة	(T) المجدولة	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
إختبار الوثب العمودي (س)	39.62	2.84	39.81	3.29	0.764	2.13	غير دال
إختبار الحجل على رجل واحدة (30م) ثا	7.69	1.02	7.59	1.01	1.725		غير دال
إختبار الجري السريع 50 متر (ثا)	7.37	0.56	7.32	0.44	0.756		غير دال
إختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية(ثا)	1.19	0.070	1.18	0.072	0.732		غير دال

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (06) نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية للمجموعة (ب)، إذ أن جميع قيم (T) المحسوبة ما بين (0.732-1.725) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,13) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15).

حقق إختبار الوثب العمودي القبلي متوسطا حسابيا قدره (39.62س) وانحرافا معياريا قدره (2.84)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (39.81س) وانحرافا معياريا قدره (3.29)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (0.764) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,13)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15).

أما إختبار الحجل على رجل واحدة (30م) القبلي حقق متوسطا حسابيا قدره (7.69ثا) وانحرافا معياريا قدره (1,02)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (7.59ثا) وانحرافا معياريا قدره (1.01)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (1.725) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,13)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15).

حقق إختبار الجري السريع 50 متر القبلي متوسطا حسابيا قدره (7.37ثا) وانحرافا معياريا قدره (0.56)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (7.32ثا) وانحرافا معياريا قدره (0.44)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (0.756)، وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,13)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15).

حقق إختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية القبلي متوسطا حسابيا قدره (1.19ثا) وانحرافا معياريا قدره (0.070)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (1.18ثا) وانحرافا معياريا قدره (0.072)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (0.732)، وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,13)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15).

المناقشة:من خلال التحليل لنتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة (ب) نلاحظ انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في جميع الاختبارات البدنية الخاصة بجميع المتغيرات البدنية قصد الدراسة، ويرى الباحث أن هذا راجع إلى

اعتماد المدرب على طريقة عشوائية في عملية التدريب وعدم إعتماده على برامج تدريبية مبنية على أسس علمية حيث أنه من خلال محاولتينا لاستقصاء المحتوى الإجرائي للعملية التدريبية التي تخضع لها المجموعة (ب)، أكد لنا المدرب أنه لا يعتمد على برنامج تدريبي مخطط ومحدد، وإنما يعتمد على خبرته في الكشف عن نقاط ضعف لاعبيه ووضع تمارين لتطويرها، حيث أجاب بصريح العبارة أن البرنامج التدريبي وعملية التخطيط لا تحتاج أن تكتب أو ترسم في ورقة وإنما كل شيء موجود في ذهنه.

ويمكن للباحث إرجاع عدم وجود تطور معنوي للاعبي المجموعة (ب) إلى عدم كفاية الفترة الزمنية المخصصة للمدرب لتحسين جوانب العملية التدريبية من حيث تشكيل الأحمال التدريبية المختلفة وكيفية التعامل مع شدة الحمل التدريبي والأحجام التدريبية وأوقات الراحة والذي أدى إلى عدم حدوث التطور.بحيث يؤكد كل من الربيعي و المولى(1990، ص91) "أن عدم انتظام التدريب يؤدي الى منع التطور التدريبي للمستوى من جهة وتطوره بشكل بطئ من جهة أخرى ولهذا السبب يرفض (هارة) فترات الراحة الطويلة في التمارين ويؤكد ان الفائدة من الوحدات التدريبية تقل بدرجة كبيرة حتى انها تضيع في بعض الاحيان اذا كانت فترات الراحة طويلة.

بحيث يرى إسماعيل وأخرون(1989، ص172) أن التدريب في كرة القدم يتميز بالتخطيط والتنظيم والاستمرار على أسس علمية بما يضمن معه التأثير الايجابي على مستوى اللاعب واستمرار تقدمه في الجوانب المختلفة لكرة القدم فأسس التدريب الرياضي هي بمثابة الدستور الرئيسي الذي يستمد منه التدريب الرياضي كافة فعالياته وتطبيقاته وعلى المدرب أن يعتمد على هذه الأسس والقواعد في كافة وحدات التدريب وتمريناتها وهذا ما تطرقنا اليه في الفصل الاول للخلفية النظرية أسس التدريب الرياضي الحديث وهذا الشيئ الذي كان غائباً في البرنامج الخاص بالمجموعة (ب).

***عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة (أ).**

الجدول رقم07: يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة (أ).

الاختبارات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		(T) المحسوبة	(T) المجدولة	حجم الاثر	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف				
إختبار الوثب العمودي(س)	39.75	2.81	42.25	2.48	9.68	2.13	0.92	دال
إختبار الحجل على رجل واحدة (30م) (ثا)	7.76	1.08	6.89	0.69	4.15		0.73	دال
إختبار الجري السريع 50 متر(ثا)	7.36	0.62	6.71	0.47	6.13		0.84	دال
إختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية (ثا)	1.19	0.07	1.02	0.09	6.84		0.87	دال

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (07) نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات البدنية للمجموعة (أ) لصالح الاختبار البعدي، إذ أن جميع قيم (T) المحسوبة ما بين (4.15-9.68) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,13)،وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15).

حقق إختبار الوثب العمودي القبلي متوسطا حسابيا قدره (39.75س) وانحرافا معياريا قدره (2.81)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (42.25س) وانحرافا معياريا قدره (2.48)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (9.68) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,13)،وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15).

أما إختبار الحجل على رجل واحدة (30م) القبلي حقق متوسطا حسابيا قدره (7.76ثا) وانحرافا معياريا قدره (1.08)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (6.89ثا) وانحرافا معياريا قدره (0.69)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (4.15) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,13)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15).

حقق إختبار الجري السريع 50 متر القبلي متوسطا حسابيا قدره (7.36ثا) وانحرافا معياريا قدره (0.62)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (6.71ثا) وانحرافا معياريا قدره (0.47)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (6.13)، وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,13)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15).

حقق إختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية القبلي متوسطا حسابيا قدره (1.19ثا) وانحرافا معياريا قدره (0.07)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (1.02ثا) وانحرافا معياريا قدره (0.09)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (6.84)، وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,13)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15).

وباستخدام معادلة حجم الاثر حققت كل الاختبارات البدنية قيّماً مابين(0.92-0.73) : وبالتالي يعتبر حجم الأثر جيدا حسب المستويات المحددة لمعادلة حجم الاثر فالقيم كلها أكبر من (0.50)

المناقشة:من خلال التحليل لنتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة (أ) نلاحظ انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في جميع الاختبارات البدنية لصالح الاختبار البعدي، وهذا ما يدل على أن برنامج التمارين بطريقة التدريب الدائري أثر إيجابا على تنمية جميع الصفات البدنية الأساسية قيد الدراسة، كرة القدم "تحتاج الى قدرات بدنية ومهارية منها التحمل والسرعة وتحمل السرعة والقوة والمرونة لكي يستطيع اللاعب أن يواكب التطور السريع بكرة القدم، وكذلك اللعب السريع والحديث حتى يصل الى مستوى لياقة بدنية عالية لمقاومة الجهود المبذولة في المباراة. (قاسم و مهنا، 2008، ص 41)،

بحيث أكد "محمد محمود" على أن" البرامج التدريبية المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين". (الدايم ومحمود، 1985، ص136)، وينظر مفتي إبراهيم حماد إلي طريقة التدريب بأنها المنهجية المستخدمة في تطوير مستوى الحالة البدنية للرياضي أي هي وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية ولذلك فإن الاختيار الأمثل لأساليب وطرق التدريب يعمل بشكل جيد على تحسين مستوى الإنجاز الرياضي ومن هنا أتت فكرة إختيار طريقة التدريب الدائري. وهذا مايفسر التحسن الملحوظ الذي حدث في مستوى الصفات البدنية قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة (أ) التي خضعت لبرنامج التمارين الخاصة بطريقة التدريب الدائري.

***عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين المجموعة (أ) والمجموعة (ب).**

الجدول رقم(08): يمثل نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين المجموعة (أ) والمجموعة (ب).

الإختبارات البدنية	العينات	المتوسط	الانحراف	قيمة (F)	(T) المحسوبة	(T) المجدولة	حجم الاثر	الدلالة الإحصائية
إختبار الوثب العمودي (س)	المجموعة (أ)	42.25	2.48	0.40	2.36	2.04	0.39	دال
	المجموعة (ب)	39.81	3.29					
إختبار الحجل على رجل واحدة (30م) (ثا)	المجموعة (أ)	6.89	0.69	3.19	2.28		0.38	دال
	المجموعة (ب)	7.59	1.01					
إختبار الجري السريع 50 متر (ثا)	المجموعة (أ)	6.71	0.47	0.56	3.76		0.56	دال
	المجموعة (ب)	7.32	0.44					
إختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية(ثا)	المجموعة (أ)	1.02	0.09	0.87	5.59		0.71	دال
	المجموعة (ب)	1.18	0.07					

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم 08 من خلال النسبة الفائية (F) ودلالتها الإحصائية sig والتي تحدّدُ مدى تجانس العينتين عن طريق إختبار ليفن لتجانس التباينLevene`s Test For Equality of Variances ثم قيمة (T) ودرجة الحرية ومستوى دلالة (T) وقد حسبيت مرتين الأولى في حالة افتراض تساوي التباينEqual Variances assumed والثانية في حالة إفتراض عدم تساوي التباين Equal Variances not assumed وبما أن القيم الخاصة بجميع الاختبارات تحت sig أكبر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ فهذا معناه وجود تجانس فإن (F) غير دالة وبالتالي نأخذ القيمة الأولى ل(T) التي هي في السطر الأول Equal Variances assumed ولمعرفة إذ كانت قيمة (T) هذه دالة أم لا نقارن قيمة) sig tailed) المقابلة لها مع مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$

نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في جل الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين (أ) و(ب) قيد الدراسة لصالح المجموعة (أ) التي خضعت لبرنامج التمارين الخاصة، إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة ما بين (2.36-5.95) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2.04)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (30)

حقق الإختبار البعدي للمجموعة (أ) والمتعلق بإختبار الوثب العمودي متوسطا حسابيا قدره (42.25س)، وإنحرافا معياريا قدره (3.29)، في حين حقق الاختبار البعدي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (39.81س) وانحرافا معياريا قدره (0.65)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (2.36) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2.04)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (30).

أما الإختبار المتعلق بالحجل على رجل واحدة (30م)، فقد حقق الاختبار البعدي للمجموعة (أ) متوسطا حسابيا قدره (6.89ثا) وانحرافا معياريا قدره (0.69)، في حين حقق الاختبار البعدي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (7.59ثا) وانحرافا معياريا قدره (1.01)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (2.28) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2.04) ، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (30).

أما الإختبار المتعلق بالجري السريع 50 متر، فقد حقق الاختبار البعدي للمجموعة (أ) متوسطا حسابيا قدره (6.71ثا) وانحرافا معياريا قدره (0.47)، في حين حقق الاختبار البعدي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (7.32ثا) وانحرافا معياريا قدره (0.44)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (3.76) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2.04)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (30).

أما إختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية، فقد حقق الاختبار البعدي للمجموعة (أ) متوسطا حسابيا قدره (1.02ثا) وانحرافا معياريا قدره (0.09)، في حين حقق الاختبار البعدي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (1.18ثا) وانحرافا معياريا قدره (0.07)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (5.59) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2.04)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (30).

وباستخدام معادلة حجم الاثر حققت إختبارات الوثب العمودي، الحجل على رجل واحدة (30م)، قيماً مابين (0.38-0.47) وهيا قيم تنحصر في المجال (0.30-0.49) وبالتالي يعتبر حجم الأثر فيها متوسطا في حين حقق إختبارا: الجري السريع 50 متر ونيلسون لسرعة الاستجابة قيمتي (0.56)(0.71) على التوالي وبالتالي يعتبر حجم الأثر جيدا حسب المستويات المحددة لمعادلة حجم الاثر فالقيم كلها أكبر من (0.50).

المناقشة:من خلال التحليل السابق نلاحظ توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات البدنية البعدية المطبقة على للمجموعتين (أ) و(ب) قيد الدراسة ، وهذا بعد تنفيذ برنامج التمارين الخاصة وهذا ما يعني وجود فروق بين المجموعتين بعد تنفيذ البرنامج لصالح المجموعة (أ) التي طبق عليها برنامج التمارين بطريقة التدريب الدائري .وجاءت هذه النتائج المعنوية لكل الصفات البدنية الخاصة بالمجموعة (أ) التي خضعت لبرنامج التّمارين الخاصة مقارنة بالمجموعة (ب).

ويرجع الباحث ذلك إلى المنهجية العلمية المبنية على أسس علمية والتي تم إتباعها في تنفيذ التمارين خلال طول البرنامج من حيث التكيف والتثبيت وكذلك التدرج بالتمارين وضبط الحجم والشدة والكثافة وكذلك إلى خصوصية التمارين المعطاة والتي تحمل في طياتها خصوصيات الطريقة التدريبية المعتمدة و في نفس الوقت مراعاة خصائص الفئة العمرية قيد الدراسة وهذا ماكان مفقوداً لدى المجموعة (ب) لهذا ظهر التطور المعنوي في أغلبية الصفات البدنية لصالح المجموعة (أ).

بحيث أكد محمد رضا(2008، ص 118) على أنه "يجب على المدرب تنظيم ومراقبة استخدام الحجم والشدة التدريبية بشكل دقيق لضمان عملية تحسين مستوى الرياضيين بشكل جيد جدا" وهذا ما صنع الفرق في التطور الحاصل في الصفات البدنية قيد الدراسة بين المجموعتين في حين تؤكد دراسة لواتي وأخرون (2019، ص335)على الاهمية التي يلعبها محتوى البرنامج التدريبي الذي يتم تطبيقه بأكثر من طريقة وبأكثر من شكل بالإضافة إلى التدرج في التمارين وفق مبدأ الانتقال من السهل إلى الصعب في تحقيق التحسن الطلوب.

مناقشة النتائج الخاصة بالفرضيات :

بحيث يرى الباحث أن طريقة التدريب المعتمدة هي من أبرز العوامل الأساسية التي ساهمت في تنمية هذه الصفات بحيث يعرفها أمر الله البساطي أنها تتمثل بالإجراء التطبيقي والمنظم للتمرينات المختارة في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي والموجه لتحقيق هدف ما (عمران، 2015، ص 112) ، وهذا ما ذكرناه في خصائص تطوير القوة العضلية عند الذكور 17-19 سنة.

حيث اكده قاسم (1998) أن الاسلوب الدائري يستخدم في تطوير القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة ،كما يلعب حسن إستخدام للاحمال التدريبية والتي تروحت شدتها مابين60-90 % في الدراسة، فضلا عن الاحجام التدريبية داخل كل دائرة تدريبية (محطة) وبين الدوائر والراحة المقدمة دورا هاما بحيث ساهمت في تحسين هذه القدرات.

وهذا مايتفق مع أبو العلاء (1997، ص 55) الذي أكد أن إستخدام حمل التدريب بطريقة سليمة يؤدي إلى نجاح عملية التدريب وبذلك يرتفع مستوى الاداء وتحقيق أفضل النتائج. فضلا عن ان الباحث قد راعى في برنامجه التعاقب الصحيح والمتكامل للوحدات التدريبية من خلال إعطاء الراحة الكافية بينها التي أستعملت فيها الشدة القصوى حتى لا يكون اللاعب متعباً ويكون الجهاز العصبي بأفضل حالاته وكذلك بين التمارين لإتاحة الفرصة لإعادة مخزون الطاقة في العضلات.

وهذا يتفق مع ما جاء به فرج (2012، ص02) بحيث عند أداء التدريبات السريعة ذات الشدائد القصوى يكون الرياضي بحاجة الى ما بين (33 -48) ساعة راحة أو تدريب منخفض الشدة قبل أدائها، والسبب في ذلك لأجل إستعادة مخزون الطاقة اللازم وجوده في العضلات والكبد لأداء تلك التمارين والتي تتطلب تدريبات ذات شدة قصوى أو شبه قصوى، وكذلك لأستشفاء الجهاز العصبي.

في حين أن إستخدام التمارين الخاصة بكل صفة وحسن إختيارها وفق خصوصيات النشاط وبأسلوب مدمج من خلال إستخدام الكرات أو الكرات الطبية بأسلوب التدريب المستخدم وفق التدريب الدائري كان لها الدور الكبير في رفع مستوى اللاعبين من الناحية البدنية.

وهذا مايتفق مع بسطويس أحمد(1999، ص180) الذي أكد على ضرورة إستخدام أنسب الطرائق والأساليب التدريبية الخاصة بتنمية القدرات البدنية. ويضيف زهير خشاب وأخرون (1999، ص 435). فضلا على ذلك قد راعى الباحث مبدأ الإعادة والتكرار إلى جانب مبدأ التنويع والتعقيد والتدرج للأحمال التدريبية المناسبة لمستوى التطور الحاصل لدى أفراد العينة إذ تم بناء هذه التمارين بشكل منظم وعلمي مع مراعاة التدرج في التمارين من السهل الى الصعب وإعطاء فترات راحة كافية.

وهذا ما يؤكده(المشهداني) نقلا عن(العزاوي) "بأن استخدام التمارين البدنية الخاصة كان لها الأثر الواضح في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لكونها صفة مركبة" (المشهداني و مرعي، 2002، ص 67).

ويرى الباحث أن مرحلة الأواسط يستوي فيها الهيكل العظمي ويأخذ شكله النهائي وذلك بسبب الزيادة المذهلة في حجم العظام والعضلات، وقوة المفاصل، وبهذا تعتبر الفترة الملائمة للعمل على تطوير القوة العضلية بمختلف أنواعها أي أنها المرحلة المثلى التي تتطور فيها القوة العضلية.وفي هذه المرحلة العمرية أيضا تصل قابلية السرعة إلى أقصى مدى لها،حيث تزداد قدرة الجسم على قبول حركات جديدة ومتنوعة من حيث الصعوبة والسرعة، وتصل أقصى درجات التحسن في سن المراهقة، وبعد ذلك تبقى على نفس المستوى حتى سن الثلاثين ثم تبدأ في الانخفاض. وفي هذه المرحلة يتم تحسين السرعة من طول الخطوة وذلك بتطوير قوة عضلات الساقين واليدين، بما تتطلبه خصوصيات اللعبة حيث ترتبط السرعة بالقوة العضلية والمرونة.

4- خاتمة:

من خلال النتائج المتوصل إليها تبين أن لبرنامج التمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري أثر إيجابا في تنمية كل القدرات البدنية ويظهر ذالك من خلال عملية تحليل النتائج والتي أسفرت عن هذا التطور المسجل بالأرقام التي كانت كلها لصالح الاختبار البعدي للمجموعة (أ) التي خضعت لبرنامج التمارين الخاصة سواء كان مقارنة بالاختبار القبلي للمجموعة (أ) أو مقارنة بالاختبار البعدي للمجموعة (ب) التي تدربت وفق البرنامج العادي هذا الشيء الذي لا يبقى لدينا الشك في أن نقول أن برنامج التمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري المطبق على المجموعة (أ) والمتمثلة في 16 لاعب من النادي الرياضي الهاوي أمل الهاشمية قد حقق الهدف المنشود وأثبت فاعليته من خلال التجربة في تنمية وتطوير الصفات البدنية قصد الدراسة .

من خلال كل ما تم تقديمه، نستطيع القول أننا وصلنا إلى إستخلاص مضمون هذا العمل وتم التوصل لبعض النتائج والمتمثلة في:

-أما في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة (أ) فقد وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لصالح الاختبار البعدي.

-أما في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة (ب) تبين أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية .

-أما الاختبارات البعدية للمجموعتين (أ) و(ب) فتوصلنا إلى أنه توجود فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعتين ولصالح المجموعة (أ) التي طبقت عليها التمرينات الخاصة .

فامن خلال النتائج توصلنا أنه للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري أثر فعال في تنمية صفتي (السرعة والقوة) لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسطu19.

يمكن تقديم بعض الاقتراحات وهي على النحو التالي:

-إعداد البرامج التدريبية المبنية على الأسس العلمية لتنمية الجانب البدني والمهاري باستخدام طرق التدريب المختلفة.

-الاعتماد على برامج من التمرينات الخاصة لتطوير الصفات المستهدفة كونها أكثر فاعلية في الوصول إلى النتائج المطلوبة.

-الاهتمام باستخدام طريقة التدريب الدائري في تدريبات لاعبي كرة القدم.

-مراعاة جميع المتغيرات المؤثرة في العملية التدريبية أثناء تسطير البرامج التدريبية الخاصة.

-الاهتمام بإعداد التكامل من مختلف الجوانب البدنية المهارية الخططية النفسية لان عملية التدريب عملية تكاملية من أجل الارتقاء بالمستوى للوصول إلى الفورمة الرياضية وتحقيق مستويات عالية من الانجاز.

-الاهتمام بالإختبارات البدنية والمهارية قبل وأثناء وبعد تنفيذ أي برنامج.

-إطلاع وإلمام جميع المدربين بطرق التدريب المنتهجة خاصة الحديثة منها وإجراء دورات تكوينية للمدربين.

-الحرص على إتباع أسس علمية حديثة أثناء القيام بإعداد برامج تدريبية وأيضا عند القيام بعملية التدريب.

-العمل على توفير كل الوسائل والمستلزمات التي تسهل العملية التدريبية، مع انتهاج وسائل بيداغوجية حديثة لتطوير العملية التدريبية.

- الإحالات والمراجع :

1-إبراهيم محمد، عزيز. (2013). التعلم البنائي والتحصيل المعرفي والحركي للمهارات الحركية بكرة القدم (ط1). الأردن: دار غيداء للنشر والتوزيع.

2- أبو العلا ،أحمد عبد الفتاح، (1997)، حمل التدريب وصحة الرياضي. مصر: دار الفكر العربي.

3-إسماعيل، طه وأخرون،(1989)، كرة القدم بين النظرية والتطبيق. مصر: دار الفكر العربي.

4-إبراهيم، محمد رضا، (2008)، التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي. العراق: مكتبة الفضلي.

5-الزيود، نادر فهمي وعليان، هشام عامر،(2005)،مبادئ القياس والتقويم في التربية ،(ط.3)عمان، دارالفكر.

6- بسطويسي، أحمد محمد. (1999). أسس ونظريات التدريب الرياضي(ط1). مصر: دار الفكر العربي.

7-باسل، عبد المهدي،(2008)، مفاهيم وموضوعات مختارة في علم التدريب الرياضي والعلوم المساعدة (ط2).العراق: مطبعة التعليم العالي.

8-سيرجي، بوليفسكي. ترجمة (علاء الدين محمد عليوة). (2010). التمارين البدنية (القوة .الرشاقة. السرعة . التوافق. الاتزان . المرونة) (ط1). مصر: ماهى لنشر والتوزيع و خدمات الكمبيوتر.

9-صباح قاسم، سمير مهنا، (2008)، حكام كرة القدم ، تدريب ، تغذية ، مناهج (ط1). العراق: مطبعة الأخوين.

10-كمال درويش، محمد صبحي حسانين،(199)،الجديد في التدريب الدائري.مصر: مركز الكتاب لنشر.

11-عادل عبد البصير، علي،(2004)، التدريب الدائري أسسه وتطبيقاته. مصر: المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع.

12-عادل عبد الحميد، القاضي ،(2016)، الاختبارات المقننة في كرة القدم الحديثة (بدني -مهاري- وظيفي)(ط1). مصر: مؤسسة عالم الرياضة والنشر دار الوفاء لدنيا الطباعة.

13-روز غازي، عمران،(2015)،التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق (ط 1)عمان: دار امجد للنشر والتوزيع.

14-جمال صبري، فرج،(2012) ،القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث(ط1)،عمان: دار دجلة.

15-زهير، خشاب وأخرون،(1999)،كرة القدم. الموصل: دار الفكر العربي.

16-محمد، عثمان،(1990)، موسوعة العاب القوى نتكنيك ،تدريب،تعلم ،تحكيم.الكويت: دارالقلم.

17-مفتي، إبراهيم حماد،(2001)، التدريب الرياضي الحديث،تخطيط- تطبيق- قيادة (ط 2). مصر: دار الفكر العربي.

18-مفتي، إبراهيم حماد ،(2009)، المرجع الشامل في التدريب الرياضي التطبيقات العلمية (ط1). مصر: دار الكتاب الحديث.

19-موفق مجيد المولي، جبار رحيمة الكعبي،فاطمة عبد مالح،(2017)، المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب بكرة القدم (ط1). العراق: دار الكتاب للوثائق.

20-غازي صالح، محمود (2011)،كرة القدم: المفاهيم – التدريب(ط1).عمان:مكتبة المجتمع العربي لنشر والتوزيع.

21-كمال درويش، محمد صبحي حسانين،(1999)، الجديد في التدريب الدائري.مصر: مركز الكتاب لنشر.

22-يوسف الزم كماش، (2013)،اللياقة البدنية لالعبين في كرة القدم (ط1) الاردن: دار زهران للنشر والتوزيع.

* **المقالات:**

1- لواتي عبد السلام ، سديرة سعد ، تمار محمد (2019) أثر برنامج تدريبي على تحسين بعض المهارات الخططية الدفاعية لدى لاعبي كرة اليد(17-19) سنة. مجلة الابداع (10)1.

2-حمودات، مكي محمد،(2008)، اثر التدريب الدائري بطريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية. مجلة الرافدين للعلوم الرياضية(14)48،جامعة الموصل.

3-ولمهان حميد هادي وأخرون، (2010)،مجلة علوم الرياضة. العراق: كلية التربية الرياضية.

* **الأطروحات:**

1-المشهداني، عبد الجبار عبد الرزاق حسو مرعي، (2002)،أثر التدريب الفتري في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والحركية ومستوى الاداء المهاري لدى لاعبي الجمناستك. رسالة دكتوراه غير منشورة. العراق جامعة الموصل.

2-حريزي، عبد الهادي، (2013)،أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد صنف (19-17سنة). أطروحة لنيل شهادة دكتوراه في نظري ومنهجية التربية البدنية والرياضية.