



أثر برنامج بأسلوب التدريب الدائري على تطوير السرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة على لاعبي كرة القدم
فئة أقل من 17 سنة

The effect of a program in a circular training style on the development of transitional speed and strength characteristic of speed on football players under 17 years old

اسباع شمس الدين¹، مازري فاتح²

¹ جامعة البويرة، مخبر العلوم الحديثة في الأنشطة البدنية والرياضية / الجزائر / c.sbaa@univ-bouira.dz

² جامعة البويرة، مخبر العلوم الحديثة في الأنشطة البدنية والرياضية / الجزائر / f.mazari@univ-bouira.dz

تاريخ الاستلام: 2022-08-13 تاريخ القبول: 2022-11-21 تاريخ النشر: 2023-01-31

ملخص:

تهدف الدراسة الى التعرف على مدى فعالية التدريب الدائري على تطوير السرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة على لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة ولهذا الغرض استخدمنا المنهج التجريبي على عينة مكونة من 24 لاعبا (12 لاعبا عينة تجريبية و12 لاعبا عينة ضابطة) تم اختيارها بشكل عشوائي، لجمع البيانات استخدمنا أداة اختبار 30م عدو من اقتراب 10م واختبار الوثب العريض من الثبات، بعد جمع النتائج ومعالجتها احصائيا تم التوصل الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة التجريبية في السرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة ولصالح القياس البعدي ووجود فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي بين العينة التجريبية والعينة الضابطة ولصالح العينة التجريبية بالنسبة للاختبارين، وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة باستعمال التدريب الدائري لتطوير السرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة.

الكلمات الدالة: البرنامج؛ التدريب الدائري؛ السرعة الانتقالية؛ القوة المميزة بالسرعة؛ كرة القدم.

Abstract:

The study aims to identify the effectiveness of circular training on developing transitional speed and speed-distinguishing strength on football players under 17 years old. For this purpose, we used the experimental method on a sample of 24 players (12 players an experimental sample and 12 players a control sample) chosen randomly, to collect data we used 30m test tool 10m sprint and long jump from stability test, After collecting the results and treating them statistically, it was concluded that there are statistically significant differences between the pre-test and the post-measurement of the experimental sample in the transitional velocity and the force characteristic of speed in favor of the post-measurement, and there are statistically significant differences in the post-measurement between the experimental sample and the control sample and in favor of the experimental sample for the two tests, and on this Basis The study recommended the use of circuit training to develop transitional velocity and strength characteristic of velocity.

Keywords: program; circuit training; transitional velocity; speed power; football.

إن المجال الرياضي أصبح اليوم أكثر اتساعا من حيث المفهوم والأهمية وذلك راجع للخبرات المكتسبة من التطبيق العلمي والعملي والتدريب وكذلك من خلال البحوث العلمية والتجارب التي تؤثر بدرجة كبيرة على مستوى الرياضي ومردوده خلال المنافسات الرياضية. كما أن عدم اتخاذ الاجراءات والأسس السليمة للتخطيط للعملية التدريبية سيجعل البناء البدني والمهاري والخططي والنفسي للاعب والفريق لن يرتكز على أسس صلبة متينة قادرة على تحمل أعباء المباريات أو البطولات بكافة متطلباتها ومواقفها المختلفة مما يؤدي باللاعب إلى خوض المباريات بقدرات بدنية و مهارية و خططية و نفسية ضعيفة لا تؤهله لتحقيق النتائج التي يطمح إليها. (موفق مجيد الموالي وآخرون، 2012، ص15)

تعد كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم وتستقطب أكبر عدد من المجتمع لأنها لعبة مشوقة وتحتوي على خصائص عديدة في الدفاع والهجوم واللعبة الجماعي والعديد من المهارات الممتعة، لذلك تسعى جميع دول العالم إلى تطوير هذه اللعبة لتحقيق أفضل الانجازات على المستوى الدولي. (براح حمزة، غنام نور الدين، 2017، ص194) وتحتل كرة القدم أحد المراكز الأولى بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب وبواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من الخطط عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية، وشهدت كرة القدم في السنوات الأخيرة تطورا ملحوظا وملحوظا في جميع النواحي البدنية و النفسية و الخططية و مهارية، فهذه النواحي تنصهر وتتداخل ببعضها البعض للوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية من خلال التدريب المبني على الأسس والمبادئ العلمية، وينصب الاهتمام الكبير بالمهارات الأساسية والتي تعتبر مؤشرا ذا قيمة لقدرات اللاعبين من في تنفيذ المهام الرئيسية في اللعبة، كما أن هناك قدرات بدنية مثل القوة والتحمل والسرعة والرشاقة ذات دلالات هامة لقيام اللاعبين بأداء المهام. (عمر فيصل، علي محاسنة، 2006، ص02)

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي، يهدف إلى إعداد اللاعبين أعدادا متعدد الجوانب بدنيا، فنيا، مهاريا، خططيا، ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن ولكل مستوى طريقه واساليبه، وان حصول الرياضي على نتائج جيدة تتطلب منه لياقة بدنية عالية، ويجب عليه التحكم فيها أثناء فترة المنافسة، وان لعبة كرة القدم تستوجب من اللاعبين إظهار هذه اللياقة البدنية العالية لكي يستطيع أداء مهاراته في حالتي الهجوم او الدفاع، حيث أن الحالة البدنية للاعب كرة القدم أحد الاسس الهامة التي تحدد كفاءة الأداء المهاري والخططي، لان أي خطة مهما بلغت درجة اختيارها يمكن أن تفشل اذا لم تبنى أساسا على ما يمتلك لاعب كرة القدم من القدرات البدنية، كذلك لا يمكن تنفيذ الأداءات المهارية بطريقة آلية جيدة بدون امتلاك تلك القدرات البدنية. (حسن السيد أبو عبده، 2011، ص280)

لقد تعددت وتنوعت طرائق التدريس والتي تهدف إلى تنمية وتطوير مختلف الصفات البدنية ومستوى الاداء البدني والمهاري على حد سواء، وصولا إلى تحقيق المراكز المتقدمة في مختلف الأنشطة الرياضية، حيث يسعى الاخصائيون والمدربون إلى اختيار أفضل الطرق وانسبها واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط البدني التخصصي وذلك للوصول إلى استثمار أهم القدرات البدنية التي تميز النشاط الممارس. (هيبير السعيد، 2022، ص156) ولعل من ابتكر الدراسات الحديثة في مجال التدريب الرياضي و التحضير البدني بصفة خاصة تعتمد على طرق وأساليب جديدة انطلاقا من التطورات الهامة في المستويات و القدرات الخاصة لكل رياضي في كل تخصص رياضي معين وتساهم هذه الطرق في تنمية الصفات البدنية تتبع طريقة التدريب الدائري التي نرى انها تحقق الأهداف التي نسعى إليها وتعتبر هذه الطريقة تنظيمية وتؤدي فيها تمارينات بشكل دائري على شكل عدة محطات وورشات عمل. كما يعمل الاعداد البدني بطريقة التدريب الدائري على تطوير الصفات البدنية مثل القوة و السرعة و الرشاقة و التحمل. (عصام عبد الخالق، 2003، ص161)

تعتبر القوة والسرعة من الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة القدم فإن ارتباط وتزواج عنصري القوة العضلية والسرعة ينتج عن ذلك تزواج صفة القوة العضلية كعنصر أساسي مع السرعة كعنصر ثانوي وبذلك تكون نسبة القوة أكبر من السرعة وينتج القوة المميزة بالسرعة كعنصر يظهر أهميته في المسابقات الرمي والوثب ، كما يتزواج عنصر السرعة كعنصر أساس مع القوة كعنصر ثانوي، وبذلك تكون نسبة السرعة أكبر من القوة وينتج عن ذلك (قوة السرعة) حيث يظهر أهمية هذا العنصر لمسابقة العدو بشكل خاص، وعندما يكون هذا الارتباط بين صفتي القوة والسرعة في أعلى شدته أي بأقصى قوة وسرعة ممكنة ينتج عن ذلك عنصر في غاية الأهمية في مجال التدريب، ويلعب دورا كبيرا في أداء المهارات الحركية الوحيدة. (أحمد بسطويسي، 1996، ص36)

ومن هنا برزت مشكلة البحث في المحاولة الميدانية للباحث في عملية تجريب طريقة تدريبية في تدريب شكل من أشكال السرعة ألا وهي السرعة الانتقالية ونوع من القوة وهي القوة المميزة بالسرعة في كرة القدم عن طريق تصميم مناهج تدريبي يكون معتمداً على استخدام طريقة التدريب الدائري ، بينما يعتمد المنهج التدريبي الدائري على تجريب طريقة التدريب الدائري لأجل إيجاد الطريقة التدريبية المثلى التي يتم من خلالها إحداث أفضل أثر تدريبي في تطوير السرعة الانتقالية و القوة المميزة للاعبين كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة، ومن هذا المنطلق نطرح الإشكال التالي: هل يؤثر البرنامج التدريبي بأسلوب الدائري في تطوير السرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة؟

2- التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في السرعة الانتقالية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي؟

- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي؟

- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الانتقالية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية؟

- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية؟

3- الفرضيات:

- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في السرعة الانتقالية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في القوة الانفجارية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في السرعة الانتقالية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية

4- أهداف البحث:

- إعداد منهج تدريبي بالأسلوب الدائري في تطوير السرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.
- التعرف على تأثير منهج التدريب بالأسلوب الدائري في تطوير السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم.
- التعرف على تأثير منهج التدريب بالأسلوب الدائري في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.
- معرفة آليات التدريب الدائري لتطوير صفتي القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية وعلاقته بالمركبات البدنية الأخرى
- التعرف على الفروق البدنية من خلال الاختبارات لكل صفة لدى عينة الدراسة.
- مدي نجاح وفعالية البرنامج لتحسين وتطوير مستوى القدرات البدنية الأخرى.
- أثر البرنامج التدريبي المقدم بطريقة التدريب الدائري على المتغيرات البدنية الأخرى.

5- أهمية البحث:

- إضافة مرجع علمي للمكتبة الجزائرية بصفة عام والمختصين بصفة خاص من باحثين ومدربين في ميدان كرة القدم الجزائرية.
- إن هذا البحث وضع من أجل أن يكون مقدمة وقاعدة لبحوث أخرى وذلك من خلال التساؤلات السالفة الذكر.
- الاستفادة من نتائج الدراسة في إعداد البرامج التي تساهم في تحسين الصفة البدنية وهي السرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة.
- تحسين الجانب البدني لفئة أقل من 17 سنة في كرة القدم.

6- أسباب اختيار الموضوع:

- الميول الشخصي للمواضيع التي لها علاقة بكرة القدم.
- إمكانية دراسة الموضوع من الناحية النظرية و الميدانية.
- إثراء المكتبة بالبحث المتعمق بطريقة التدريب التكراري ومساهمتها في تحسين السرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

7- تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث:

1-7- البرنامج:

التعريف الاصطلاحي: هو مجموعة من الموضوعات الدراسية تقدم لفئة من المتعلمين بغية تحقيق أهداف تعليمية مقصودة في فترة زمنية معينة مع بيان عدد الساعات التي تقابل كل موضوع. (سمارة نواف وآخرون ، 2008 ، ص48)

التعريف الإجرائي: هو مجموعة وحدات تدريبية تحتوي على تمارين مختلفة تهدف إلى تحسين بعض الصفات البدنية مثل (سرعة الاستجابة والسرعة الانتقالية) لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة.

2-7- التدريب الدائري:

التعريف الاصطلاحي:

اصطلاحاً: هي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية تتشكل باستخدام أية طريقة من طرق التدريب المتداولة لأداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقاً لخطة معينة (التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر، التدريب الدائري باستخدام الحمل الفترى، التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري). (كمال درويش، محمد حسين، 1998، ص166)

التعريف الإجرائي:

هو نظام تدريبي مقترح يتم تنفيذه عن طريق وضع مجموعة من التمارين المختلفة وترتيبها على شكل دائري وهو طريقة تنظيمية يمكن دمجها بمختلف طرق التدريب الأخرى يقوم اللاعب بأداء التمرينات الموزعة بشكل دائري حسب الشدة والحجم التي يقدرها المدرب ووفقاً لما يحتاجه اللاعب من لياقة بدنية أو مهارة تقنية.

3-7- السرعة الانتقالية:

التعريف الاصطلاحي: ويقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في اقصر زمن ممكن، وإن العدد الكبير من الحركات هو الشرط الأساسي للسرعة القصوى، فكلما زاد إنتاج الحركات بأسلوب وتكتيك جيدين زادت نسبة السرعة القصوى. (درويش كمال، 1998، ص 152)

التعريف الإجرائي: يقصد بها أداء الحركات ذات هدف معين لمدة واحدة أو لعدد متوالي من المرات، أو أداء حركة ذات هدف معين في أقصى عدد من المرات في فترة زمنية قصيرة.

4-7- القوة المميزة بالسرعة:

التعريف الاصطلاحي:

هي تنمية قدرة الجهاز العصبي على إنتاج قوة سريعة، هذا يعني أن هناك دمج وربط بين صفتي القوة والسرعة في مكون أو صفة واحدة، أي تحقيق وتنفيذ الحركات يتم بتنسيق بين مركبتي القوة والسرعة في وقت واحد. (ابو العلاء احمد عبد الفتاح، احمد نصر الدين السيد، 1993، ص 16)

التعريف الإجرائي:

هي قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية سريعة.

5-7- كرة القدم:

التعريف الاصطلاحي: وهي رياضة يمارسها 22 لاعب أساسيا موزعين على فريقين مع سبعة لاعبين احتياطيين من كل جهة يسعى كل فريق لإدخال الكرة في شبك الآخر بدون استعمال الأيدي في فترة مقدارها 90 دقيقة موزعة على شوطين في كل شوط 45 دقيقة. (فؤاد افرام البستاني، 1995، ص 256)

التعريف الإجرائي: هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منه ما من لاعب أساسي ولاعبين احتياط تلعب على ملعب مستطيل الشكل يسعى كل فريق لإدخال الكرة في مرمى الخصم على مدار شوطين مدة كل واحد منهما 45 دقيقة وذلك وفق قوانين معينة.

8- الدراسات السابقة:

1-8- دراسة غريب شمس الدين وزريق سيف السلام (2017): أثر التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم، مدكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في التدريب والتحضير البدني، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، وجاءت التساؤلات كما يلي

التساؤل الرئيسي:

- هل استخدام طريقة التدريب البليومتري يساهم في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة، ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم (14-16 سنة)؟

التساؤلات الجزئية:

- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح الاختبار البعدي ؟
- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي ؟
- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية ؟
- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في اختبارات مهارة التصويب بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية ؟

الفرضية الرئيسية:

- استخدام طريقة التدريب البليومتري يساهم في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة، ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم (14-16 سنة)؟

الفرضيات الجزئية:

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح الاختبار البعدي.
- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.
- هناك فروق ذات دلالة احصائية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية.

- هناك فروق ذات دلالة احصائية في اختبارات مهارة التصويب بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية .

المجال المكاني: أجريت الاختبارات على فريق أشبال أمل برج صباط في ملعب الشهيد احمد حميود.

مجتمع الدراسة: مجتمع البحث فيتمثل في لاعبي اواسط كرة القدم لولاية قالمة والذين بلغ عددهم بالتقريب 230.

منهج الدراسة: قام الباحثان باستخدام المنهج التجريبي.

عينة الدراسة: تم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية، قسمت الى مجموعتين متساويتين 93 لاعبين العينة الضابطة و 93 لاعبين العينة التجريبية لأشبال فريق صباط لولاية قالمة.

ادوات الدراسة: الاختبارات:

أهم النتائج:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في اختبارات مهارة التصويب بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية.

2-8- دراسة دولة عبد الكريم(2017): أثر برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب الدائري في تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال(15-17) سنة. مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخص التدريب الرياضي، جامعة زيان عاشور الجلفة.

التساؤل العام:

- هل للبرنامج المقترح بأسلوب التدريب الدائري اثر ايجابي في تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف اشبال ؟

التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية في السرعة الانتقالية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ؟

- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية في السرعة الانتقالية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ؟

الفرضية العامة:

- للبرنامج المقترح بأسلوب التدريب الدائري اثر ايجابي في تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف اشبال ؟

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية في السرعة الانتقالية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.
- توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية في السرعة الانتقالية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي.

المجال المكاني: الدراسة على مستوى فريق نادي شبيبة مناعة المسيلة.

مجتمع الدراسة: هو فرق كرة القدم لفئة الأشبال لولاية المسيلة.

منهج الدراسة: المنهج التجريبي

عينة الدراسة: فريق كرة القدم نادي شبيبة مناعة صنف أشبال.

أدوات الدراسة: الاختبارات البدنية والأدوات الإحصائية

النتائج المتوصل إليها:

- مساهمة البرنامج التدريبي الرياضي وما له من إيجابيات في مساعدة اللاعبين على زيادة سرعتهم الانتقالية وهذا ما يدل على صحة الفرضية الأولى.

- تحسن السرعة الانتقالية وزيادتها بالنسبة للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة بعد

تطبيق البرنامج التدريبي وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية.

- للتدريب الحديث أثر إيجابي في تنمية الفورمة الرياضية.

- تعتبر مرحلة المراهقة المتأخرة أحسن مرحلة لتنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

- وجود نسبة تحسن للقياس البعدي للعينة في جميع الاختبارات المطبقة وذلك من خلال المتوسطات الحسابية مما يعكس نجاح البرنامج التدريبي.

- استخدام الكثير من التمرينات المتنوعة أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح ساعد وبشكل كبير في تطوير الصفات البدنية.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تكونت من 05 لاعبين من فريق النادي التري الرياضي لعين ازال لفئة أقل من 17 سنة لهم نفس خصائص عينة البحث الأساسية، حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية وذلك لإعطاء أكثر مصداقية لنتائج الدراسة، حيث أجريت في جانفي 2022 في الملعب البلدي.

وطبقت عليهم الاختبارات قيد الدراسة للتأكد من مدى ملاءمة الاختبارات المستخدمة لمستوى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة، وللتأكد من سهولة تنفيذ الاختبارات ومدى تطبيقها والتعرف على الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحث أثناء تنفيذ الاختبارات بهدف تفاديها عند التطبيق الفعلي وتحديد الفترة الزمنية التي يستغرقها كل اختبار.

جدول رقم 01: يبين نتائج الدراسة الاستطلاعية

الاختبار	الاختبار	الاختبار
الاختبار الوثب العريض	اختبار 30 م عدو 10 م	الاختبار
1.73	4.05	اللاعب 01
1.72	4.15	اللاعب 02
1.71	4.10	اللاعب 03
1.86	3.80	اللاعب 04
1.75	3.69	اللاعب 05
1.754	3.985	المتوسط الحسابي

التحليل:

تشير نتائج الجدول رقم(01): أن قيم المتوسط الحسابي لاختبار 30م عدو 10م لقياس السرعة الانتقالية هو 3.985 ومتوسط اختبار الوثب العريض لقياس القوة المميزة بالسرعة هو 1.754 م للنتائج المتحصل عليها لخمس لاعبين .

2- المنهج المستخدم:

تختلف المناهج المتبعة في الدراسات العلمية حسب نوع المشكلة والأهداف المستوحاة من الدراسة بالنظر إلى طبيعة مشكلة البحث، اعتمد الباحث في الدراسة على المنهج التجريبي، وهذا ملائمة لموضوع البحث ومشكلته.

والمنهج التجريبي يمثل الوسيلة التي يمكن إتباعها لحل المشاكل عن طريق التركيز على العلاقة السببية التي تؤثر على المشكلة قيد الدراسة.

3- مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث في لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة للبطولة الولائية سطيف.

4- عينة الدراسة ونوعها:

لقد اعتمد الباحث على العينة القصدية ويقدر حجمها بـ 24 لاعبا من فئة اقل من 17 سنة، بعد استبعاد حراس المرمى ومن ثم تقسيمهم إلى عينتين واحدة ضابطة (12) والأخرى تجريبية (12).

5- مجالات البحث:

1-5- المجال المكاني : نظرا لكون أفراد العينة هم لاعبون لفريق الترجي عين أزال ، فقد تم القيام بالدراسة التجريبية بهذا الفريق المتواجد بدائرة عين أزال ولاية سطيف والذي انشأ في 2005

2-5- المجال الزمني: كان الانطلاق في العمل بالجانب النظري ثم تلى ذلك الجانب التطبيقي فكانت بداية الجانب النظري ابتداء من 15 جانفي 2020.

أما الجانب التطبيقي فكان ابتداء من شهر 02 فيفري الى غاية 20 أبريل 2022.

6- تجانس عينة البحث:

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين العينتين التجريبية والضابطة في اختبارات السرعة الانتقالية وسرعة الاستجابة التي قد تؤثر على المتغير التجريبي، وقام بتحديد المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي ولأجل ذلك قام الباحث بإجراء التكافؤ بين المجموعتين لضبط متغيرات الدراسة: الطول (سم)، الوزن (كغ)، العمر البيولوجي (السنة).

جدول رقم 02: يمثل التجانس والتكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		معامل الالتواء	
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	التجريبية	الضابطة
الطول	1.579	0.643	1.367	0.429	0.692	0.456
الوزن	57.89	3.456	55.32	3.127	0.232	-0.086
العمر البيولوجي	16.95	1.854	16.73	1.621	0.754	0.068

التحليل:

من خلال الجدول رقم (02): الذي يبين مدى تجانس العينة من حيث متغيرات الدراسة نلاحظ من خلال الجدول بالنسبة للطول كان المتوسط الحسابي (1.579) و الانحراف المعياري (0.643)، و معامل الالتواء (0.692) بالنسبة للمجموعة التجريبية، أما المجموعة الضابطة فجاءت كالتالي: المتوسط الحسابي (1.367) و الانحراف المعياري (0.429)، و معامل الالتواء (0.456)، وفيما يخص متغير الوزن كان المتوسط الحسابي (57.89) و الانحراف المعياري (3.456)، و معامل الالتواء (0.232) بالنسبة للمجموعة التجريبية، أما المجموعة الضابطة فجاءت كالتالي: المتوسط الحسابي (55.32) و الانحراف المعياري (3.127)، و معامل الالتواء (-0.086)، وفيما يخص متغير العمر البيولوجي كان المتوسط الحسابي (16.95) و الانحراف المعياري (1.854)، و معامل الالتواء (0.754) بالنسبة للمجموعة التجريبية، أما المجموعة الضابطة فجاءت كالتالي: المتوسط الحسابي (16.73) و الانحراف المعياري (1.621)، و معامل الالتواء (0.068).

7- الضبط الإجرائي لمتغيرات الدراسة:

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبطا للمتغيرات قصد التحكم فيها قدر المستطاع من جهة ومن جهة أخرى عزل بقية المتغيرات الدخيلة وقد تم ضبط متغيرات الدراسة على النحو التالي:

المتغير المستقل: ويسمى أحيانا بالمتغير التجريبي، وهو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر (محمد حسن علاوي، 1994، ص 219)

تحديد المتغير المستقل: ويتمثل المتغير المستقل في هذا البحث في البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التدريب الدائري.

المتغير التابع: هو المتغير الذي يقدم نفسه كقضية قابلة للدراسة. (نبيل جمعة النجار، 2010، ص 133)

تحديد المتغير التابع: ويتمثل المتغير التابع في هذا البحث السرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة في كرة القدم.

8- أدوات جمع البيانات: اعتمد الباحث في جمع البيانات على عدة مصادر أساسية تكونت مما يلي:

8-1- المصادر الرئيسية: اهتم الباحث بالبحث في الكتب العربية منها والأجنبية في مجال التدريب الرياضي والتربية البدنية والرياضية، وكذا الدوريات والرسائل الجامعية ذات الصلة المباشرة أو المرتبطة بموضوع الدراسة، والتي من شأنها إثراء القاعدة النظرية للموضوع من خلال إثراء الموضوع بالمفاهيم والتعريف والدراسات السابقة، واهم التطورات الجديدة في كرة القدم وخاصة من حيث الجانب البدني، وتكوين خلفية نظرية وعلمية قوية للمضي في الرؤية الواضحة للمنهج المتبع، كذلك بعض مواقع الشبكة العالمية للأنترنت لما استحدثت وله صلة بموضوع الدراسة.

استعمل الباحث اختبار 30 م عدو من اقتراب 10 م (اختبار الاتحاد الألماني لكرة القدم والاتحاد الدولي للياقة البدنية) الهدف منه قياس السرعة الانتقالية. و اختبار الوثب العريض لقياس القوة المميزة بالسرعة

8-1-1- اختبار 30 م عدو من اقتراب 10 م (البدء الطائر)

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات اللازمة: مضمار أو منطقة فضاء طولها لا يقل عن 50 موعرضها لا يقل عن 5 أمتار، ساعة، توقيت.

مواصفات الأداء:

- يبدأ الاختبار بأن يتخذ كل مختبر وضع الاستعداد خلف الخط الأول.

- عندما يعطى الاذن بإشارة البدء، يقوم المختبر بالجري بسرعة تزايدية تصل الى أقصى مدى عند خط البدء الثاني.

- يخصص لكل مختبر مراقبا يتخذ مكانه عند خط البدء الثاني ويقف المراقب رافعا احدى ذراعيه لأعلى، وعندما يقطع المختبر خط البدء الثاني يقوم المراقب بخفض ذراعه للأسفل بسرعة، وحينئذ يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة مع هذه الإشارة.

- وعندما يقطع المختبر خط النهاية يقوم الميقاتي بإيقاف الساعة وحساب الزمن الذي يستغرقه المختبر ما بين الإشارة التي يعطيها المراقب ولخضة اجتيازه خط النهاية.

الاجراءات: تحدد منطقة اجراء الاختبار بثلاث خطوط ، خط بداية أول خط وخط بداية ثان على بعد 10م من الخط الأول وخط نهاية على بعد 30م من الخط الثاني و40م من الخط الأول.

التسجيل :

- يسجل الزمن لأقرب 0.1 من الثانية.

- يحتسب للمختبر أحسن زمن يسجله في محاولتين. (قيس ناجي عبد الجبار، احمد بسطويسي، 1987، ص 363)

2-1-8- اختبار الوثب العريض من الثبات:

هدف الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة

الأدوات: أرض مستوية تمنع الانزلاق، شريط قياس، يرسم خط البداية

مواصفات الأداء:

يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا والذراعان عاليا وتمرجح الذراعان أماما أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماما حتى يصل الى ما يشبه وضع البدء في السباحة ومن هذا الوضع تمرجح الذراعان أماما بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماما الى أبعد مسافة ممكنة.

تعليمات الاختبار:

- تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر أثر تركه اللاعب القريب من خط البداية أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض.

- في حالة ما اذا اختل توازن المختبر ولمس الأرض بجزء اخر من جسمه تعتبر المحاولة فاشلة ويجب اعادتها.

- يجب ان تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء.

التسجيل:

للمختبر محاولتين تسجل أحسن محاولة.

2-8- محتوى البرنامج الرياضي: تم تحديد محتوى البرنامج التدريبي الرياضي كما يلي:

3-8- مدة تطبيق: برنامج تدريبي رياضي هو 08 أسابيع.

يتكون برنامج تدريبي من 3 أجزاء داخل الوحدة التدريبية.

عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع وحدتان أسبوعيا.

ينفذ البرنامج في بداية الحصص التدريبية بعد إجراء الجزء التمهيدي وهو عبارة عن إحماء وتهيئة وإعداد عام للجسم، عن طريق تمارين عامة تعمل على ضخ الدم في الأوعية الدموية وكذلك تمارين التقوية العضلية وتمارين التقبل الذاتي وكذلك تمارين الكرة لاستقبال النشاط الخاص بالجزء الرئيسي.

تطبق أجزاء الوحدات التدريبية بعد الإحماء مباشرة، وعند الانتهاء منها يكمل المدرب عمله التقني أو التكتيكي، ثم الانتهاء بالجزء الختامي بتمارين التهدئة والاسترخاء لعودة الأجهزة العضوية للحالة الطبيعية والاستشفاء.

4-8- تنفيذ محتوى البرنامج: بعد التأكد من صلاحية البرنامج للتطبيق تم تنفيذه على عينة الدراسة الأساسية وفق ثلاث مراحل أساسية وهي:

مرحلة القياس القبلي: أجريت القياسات القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة الخاضعة للتدريب التكراري، وذلك باستخدام اختبار عدو 30 م من اقتراب 10 م اختبار الاتحاد الألماني لكرة القدم واللجنة الدولية للياقة البدنية، واختبار الوثب العريض.

مرحلة تطبيق البرنامج الرياضي المقترح: قام الباحث بتطبيق وحدات البرنامج التدريبي الرياضي القائم على التدريب التكراري المقترح على المجموعة التجريبية، والبرنامج التدريبي الرياضي الذي يعمل به المدرب في تدريبه على العينة الضابطة، علما أن أيام التطبيق هي الأحد والثلاثاء ولمدة 08 أسابيع.

مرحلة القياس البعدي: بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي الرياضي المقترح، قام الباحث بإجراء القياسات البعديّة لتغيرات الدراسة على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، بنفس الطريقة ونفس الظروف والإمكانات وحسب ترتيبها في القياس القبلي قصد الحصول على أدق النتائج.

9- الأسس العلمية للاختبار:

9-1- صدق الاختبارات:

للتأكيد على صدق الاختبارات قام الباحث بفحص صدق المحتوى عن طريق عرض الاختبارات على أساتذة مختصين في الجامعة من أجل ترشيح هذه الاختبارات، حيث قام الباحث بتوزيع مجموعة من الاختبارات على بعض الأساتذة لإبداء آرائهم حول الاختبارات وإعطاء اقتراحات وملاحظات وبعد استرجاع الاختبارات من المحكمين توصل الباحث إلى الشكل الأنسب لتلك الاختبارات كما هو موضح في الجدول.

جدول 03: يوضح الاختبارات البدنية (سرعة الاستجابة، السرعة الانتقالية) بصورتها النهائية بعد الترشيح

الرقم	الاختبارات	الهدف من الاختبار	النسبة المئوية
01	اختبار 30م عدو من اقتراب 10م	قياس السرعة الانتقالية	100%
02	اختبار الوثب العريض	قياس القوة المميزة بالسرعة	100%

9-2- ثبات الاختبارات:

إن ثبات الاختبار يعني أن تعطي الاختبارات نفس النتائج إذا ما أعيد الاختبار على نفس الأفراد وفي نفس الظروف، وعلى هذا الأساس استخدم الباحث أسلوب تطبيق الاختبار وإعادة تطبيق وإيجاد معامل ثبات الاختبارات، وتم تطبيق الاختبارات على 5 لاعب من الفريق الترجي الرياضي عين أزال وكان الفاصل الزمني بين التطبيق الأول والثاني 5 أيام، ومن ثم قام الباحث بحساب معامل الارتباط بيرسون ليبين نتائج الاختبارات، وأظهرت النتائج الإحصائية أن هناك علاقة ارتباطية عالية في الاختبارات المستخدمة قيد الدراسة مما يؤكد ثبات الاختبارات.

جدول 04: يوضح ثبات الاختبارات قيد الدراسة

الرقم	الاختبارات	العينة	النسبة المئوية
01	اختبار 30م عدو من اقتراب 10م	05 لاعب	0.935
02	اختبار الوثب العريض		0.925

9-3- موضوعية الاختبار:

من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كالآراء الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون.

10 - المعالجة الإحصائية:

1- المتوسط الحسابي. 2- الانحراف. 3- معامل الارتباط بيرسون. 4- ت الحسابية
وقد تمت الاستعانة ببرنامج SPSS على جهاز الكمبيوتر للقيام بمعالجة النتائج إحصائيا.

عرض ومناقشة فرضيات الدراسة:

عرض ومناقشة الفرضية الأولى: توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في السرعة الانتقالية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، وللتأكد من صحة هذه الفرضية استعملت اختبار "ت" الحسابية لحساب الفروق بين متوسطات زمن اللاعبين في التطبيق القبلي و التطبيق البعدي فتحصلت على النتائج المتمثلة في الجدول التالي:

جدول رقم 05: يبين قيمة دلالة ت للفروق بين متوسط زمن اللاعبين لاختبار السرعة الانتقالية للعينة التجريبية بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي

القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	حجم العينة	درجة الحرية	قيمة ت الحسابية	مستوى الدلالة	القرار
القبلي	4.3917	0.92390	12	11	7.056	0.00	دال عند ($\alpha=0.01$)
البعدي	3.2067	0.38918					

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة في اختبار السرعة الانتقالية في القياس القبلي بلغ (4,3917) في حين بلغ متوسطهم الحسابي في القياس البعدي (3,2067) ومن خلال المقارنة بين المتوسطين نلاحظ وجود فرق لصالح القياس القبلي (7,056) وما يؤكد ذلك هو قيمة (ت الحسابية) التي بلغت (7,056) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$). وعليه يمكننا رفض الفرضية الصفرية التي تنفي وجود فرق بين القياسين (القبلي/ البعدي) وقبول الفرضية البحثية التي نصت على أنه: " توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في السرعة الانتقالية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي".

إن البيانات المحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى باستخدام اختبارات الحسابية والموضحة في الجدول رقم (05)، والتي سجلت نتائج الفروق بين متوسط زمن اللاعبين في التطبيق القبلي والتطبيق البعدي لاختبار 30م عدو من اقتراب 10م، فقد كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة الفرضية والتي تبين وجود تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي الرياضي على زيادة السرعة الانتقالية عند لاعبي كرة القدم (أقل من 17 سنة)، حيث تبين من نتائج تحليل اختبار (ت) عن وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى خطأ 0.01 ودرجة حرية 11 بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي وذلك لصالح الاختبار البعدي.

وفي رأي الباحث يمكن تفسير النتيجة المحصل عليها في أن الاعتماد على طريقة التدريب الدائري في أداء تمارين السرعة الانتقالية كان له الأثر الفعال في التطور الحاصل لهذه المجموعة في اختبار 30م عدو من اقتراب 10م لما يتضمنه من تمارين ذات شدة معينة وفترات راحة بينية أسهمت في استعادة الشفاء للاعب، ولهذا فإن التطور الحاصل في هذه المجموعة، جاء نتيجة لاستخدام هذه الطريقة في التحميل كما أن التقويم المستمر لمكونات حمل التدريب والتحكم الدقيق بزيادة حجم التدريب وشدته دون الدخول في ظاهرة الحمل الزائد، أسهمت في تحقيق الانسجام بين القدرات البدنية الأساسية للفرد وتطويرها.

وهذا ما أكدته دراسة بوكرايم على أن البرنامج المقترح من قبله يمثل أحد المؤشرات والأساليب التدريبية للتدريب الدائري، وإن الاشتراك بين الدراستين يتمثل في أن السرعة الانتقالية والسرعة المميزة بالقوة هي مزيج بين مركبتين أساسيتين من الصفات البدنية القوة والسرعة.

عرض ومناقشة الفرضية الثانية: توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، وللتأكد من صحة هذه الفرضية استعملت اختبار "ت" الحسابية لحساب الفروق بين متوسطات اختبار الوثب العريض في التطبيق القبلي و التطبيق البعدي فتحصلت على النتائج المتمثلة في الجدول التالي:

جدول رقم 06: بين قيمة دلالة ت للفروق بين متوسط وثب اللاعبين لاختبار الوثب العريض للعينة التجريبية بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي

القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	حجم العينة	درجة الحرية	قيمة ت الحسابية	مستوى الدلالة	القرار
القبلي	1.7658	0.04944	12	11	-19.790	0.00	دال عند
البعدي	2.0867	0.04163					($\alpha=0.01$)

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة في اختبار القوة المميزة بالسرعة في القياس القبلي بلغ (1,7658م) في حين بلغ متوسطهم الحسابي في القياس البعدي (2,0867م) ومن خلال المقارنة بين المتوسطين نلاحظ وجود فرق لصالح القياس البعدي وما يؤكد ذلك هو قيمة (ت الحسابية) التي بلغت (-19,790) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$). وعليه يمكننا رفض الفرضية الصفرية التي تنفي وجود فرق بين القياسين (القبلي/ البعدي) وقبول الفرضية البحثية التي نصت على: "وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي" أي أنه تم قبول الفرضية البحثية ورفض الفرضية الصفرية ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو (99%) مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة (1%).

إن البيانات المحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية باستخدام اختبارات الحسابية والموضحة في الجدول رقم (06)، والتي سجلت نتائج الفروق بين متوسط الوثب العريض للاعبين في التطبيق القبلي والتطبيق البعدي لاختبار الوثب العريض، فقد كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة الفرضية والتي تبين وجود تأثير ايجابي للبرنامج

التدريبي الرياضي على زيادة القوة المميزة بالسرعة عند لاعبي كرة القدم (أقل من 17 سنة) ، حيث تبين من نتائج تحليل اختبار (ت) عن وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى خطأ 0.01 ودرجة حرية 11 بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي وذلك لصالح الاختبار البعدي. وهذا ما يبين أن للبرنامج التدريبي الرياضي القائم على التدريب الدائري له دور فعال في تنمية القوة المميزة بالسرعة للاعبين، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية.

الفرضية الثالثة: توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في السرعة الانتقالية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، وللتأكد من ذلك استعملت اختبار "ت" لحساب الفروق بين متوسطات زمن اللاعبين في التطبيق البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة وتحصلت على النتائج التالية:

جدول رقم 07: يبين قيمة دلالة "ت" للفروق بين متوسط زمن اللاعبين لاختبار السرعة الانتقالية في التطبيق البعدي بين العينتين التجريبية والضابطة.

المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	حجم العينة	درجة الحرية	قيمة ت الحسابية	مستوى الدلالة	القرار
الضابطة	4.2242	1.02575	24	22	-3.213	0.00	دال عند
التجريبية	3.2067	0.38918					($\alpha=0.01$)

كما يتبين أيضا من خلال الجدول أعلاه أن هناك فرقا بين متوسطي درجات المجموعتين في اختبار السرعة القصوى، حيث بلغ متوسط المجموعة التجريبية في القياس البعدي (3.2067) في حين بلغ متوسط المجموعة الضابطة (4,2242) ومن خلال المقارنة بين المتوسطين نلاحظ أن متوسط المجموعة الضابطة أكبر من متوسط المجموعة التجريبية، وما يؤكد ذلك هو قيمة اختبار الدلالة الإحصائية (ت الحسابية) والتي بلغت (-3,213) حيث جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، من هنا يمكن القول بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة في المجموعتين في القياس البعدي على اختبار السرعة القصوى لصالح الضابطة أي أنه توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في السرعة القصوى بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية. أنه تم قبول الفرضية البحثية ورفض الفرضية الصفرية ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو (99%) مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة (1%).

إن البيانات المحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة باستخدام اختبار "ت الحسابية" والموضحة في الجدول رقم (07)، والتي سجلت نتائج الفروق في متوسط زمن اللاعبين في الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة لاختبار 30م عدو من اقتراب 10م، فقد كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة الفرضية، والتي تبين وجود تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي الرياضي على زيادة السرعة الانتقالية للاعبين كرة القدم (أقل من 17)، حيث تبين من نتائج تحليل اختبار "ت" عن وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى خطأ 0.01 ودرجة حرية 22 بين العينتين التجريبية والضابطة وذلك لصالح العينة التجريبية.

الفرضية الرابعة: توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، وللتأكد من ذلك استعملت اختبار "ت" لحساب الفروق بين متوسطات وثب اللاعبين في التطبيق البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة وتحصلت على النتائج التالية:

جدول رقم 08: يبين قيمة دلالة "ت" للفروق بين متوسط وثب اللاعبين (الوثب العريض) لاختبار القوة المميزة بالسرعة في التطبيق البعدي بين العينتين التجريبية والضابطة.

المجموعة	المتوسط	الانحراف	حجم	درجة	قيمة ت	مستوى	القرار
----------	---------	----------	-----	------	--------	-------	--------

	الدالة	الحسابية	الحرية	العينة	المعياري	الحسابي	
دال عند ($\alpha=0.01$)	0.00	13.187	22	24	0.06169	1.8033	الضابطة
					0.04163	2.0867	التجريبية

كما يتبين أيضا من خلال الجدول أعلاه أن هناك فرقا بين متوسطي درجات المجموعتين في اختبار الوثب العريض لقياس القوة المميزة بالسرعة حيث بلغ متوسط المجموعة التجريبية في القياس البعدي (2.0867) في حين بلغ متوسط المجموعة الضابطة (1.8033) ومن خلال المقارنة بين المتوسطين نلاحظ أن متوسط المجموعة التجريبية أكبر من متوسط المجموعة الضابطة، وما يؤكد ذلك هو قيمة اختبار الدلالة الإحصائية (ت الحسابية) والتي بلغت (13,187) حيث جاءت دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، من هنا يمكن القول بأنه توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية". أي أنه تم قبول الفرضية البحثية ورفض الفرضية الصفرية ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو (99%) مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة (1%).

إن البيانات المحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة باستخدام اختبار "ت الحسابية" والموضحة في الجدول رقم (08)، والتي سجلت نتائج الفروق في متوسط الوثب العريض للاعبين في الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة لاختبار الوثب العريض، فقد كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة الفرضية، والتي تبين وجود تأثير إيجابي للبرنامج التدريبي الرياضي على زيادة القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة القدم (أقل من 17)، حيث تبين من نتائج تحليل اختبار "ت" عن وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى خطأ 0.01 ودرجة حرية 22 بين العينتين التجريبية والضابطة وذلك لصالح العينة التجريبية وهذا ما يبين أن للبرنامج التدريبي الرياضي القائم على التدريب الدائري له دور فعال في تنمية القوة المميزة بالسرعة للاعبين، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الرابعة.

الإستنتاج العام:

بعد عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها والخاصة بلاعبين كرة القدم فئة أقل من 17 سنة، يتبين لنا أنه من خلال نتائج الفرضية الأولى والتي دلت على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي على مستوى السرعة الانتقالية للاعبين كرة القدم، حيث كانت النتيجة لصالح الاختبار البعدي، وهذا ما يدل على مساهمة البرنامج التدريبي الرياضي وما له من إيجابيات في مساعدة اللاعبين على زيادة سرعتهم الانتقالية وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الأولى.

أما فيما يخص نتائج الفرضية الثانية فقد دلت النتائج المتحصل عليها على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي على مستوى القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة القدم، وهذا ما يبين أن للبرنامج التدريبي الرياضي دور فعال في تحسين القوة المميزة بالسرعة وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية.

- كما تبين نتائج الفرضية الثالثة وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مستوى السرعة الانتقالية لصالح المجموعة التجريبية وذلك في الاختبار البعدي، وبالتالي تحسن عنصر السرعة الانتقالية وزيادتها بالنسبة للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة.

- كما تبين نتائج الفرضية الرابعة وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مستوى القوة المميزة بالسرعة لصالح المجموعة التجريبية وذلك في الاختبار البعدي، وبالتالي تحسن عنصر القوة المميزة بالسرعة وزيادتها بالنسبة للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الرابعة.

- مما سبق ذكره وبعد التحقق من صحة الفرضيات المقترحة نستطيع القول بأن إشكالية البحث والتي تنص على إمكانية تحسين وتطوير السرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم (فئة أقل من 17 سنة) بواسطة وضع برنامج رياضي قائم على التدريب الدائري ارتفع مستوى السرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة لديهم مقارنة قبل تطبيق البرنامج.

خاتمة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريب باستخدام التدريب الدائري في تطوير السرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة والذين ينتمون للرابطة الولائية لولاية سطيف للموسم الرياضي 2017/2018 و توصلت الدراسة إلى أن التدريب باستخدام التدريب الدائري أثر إيجاباً في تطوير السرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة للاعبين قيد البحث و عليه فإن التدريب الدائري يعتبر طريقة هامة من طرق التدريب الرياضي الحديث وعلى هذا الأساس نتقدم ببعض الاقتراحات التي نتمنى أن تكون عاملاً مساعداً ومسهلاً لكل المشاكل التي يجدها المدربين واللاعبين من خلال برامج عملهم..

- الاهتمام أكثر بطريقة التدريب الدائري واستخدامها في جميع الرياضيات.

- الاهتمام بصفة القوة المميزة بالسرعة لدى الفئات الشابة بمختلف أنواعها لأنها أصبحت مهمة بحسب نتائج المباريات في كرة القدم.

- استخدام التدريب الدائري في فئة الأشبال والأصغار وذلك لوجود عنصر التشويق والأثارة فيها والذي ينعكس ايجاباً على أداء اللاعبين في التدريبات.

- عمل برامج تدريبية متعلقة بتحسين وتطوير مختلف الصفات البدنية للاعبين كرة القدم.

- تنظيم وبرمجة أيام دراسية وطنية ودولية لإبراز أهمية دور التدريب الدائري.

- اقتراح دورات تعليمية تختص بالتدريب الدائري و أهمية تطبيقه.

- الاطلاع الدائم والمستمر على المستحدثات في شتى مجالات التدريب الرياضي ومواكبة التطور.

- الاعتماد على الجودة التدريبية كأساس علمي للارتقاء بالرياضة.

المصادر والمراجع:

الكتب:

- أبو العلاء احمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد: فيسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، 1993.

- أحمد بسطويسي، أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1996.

- حسن السيد أبو عبده، الاعداد البدني للاعبين كرة القدم، ماهي للنشر والتوزيع، الاسكندرية، 2011.

- درويش كمال ، الأسس الفيسيولوجية لتدريب كرة القدم، القاهرة، مصر، 1998.

- سمارة نواف، أحمد العديلي، عبد السلام موسى، مفاهيم ومصطلحات في العلوم التربوية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن، 2008.

- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي (نظرية تطبيقات) ، دار المعارف، القاهرة، ، 2003 .

- عمر فيصل، علي محاسنة، أثر برنامج مقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية و الخططية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الدوري الفلسطيني، رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين، 2006 .

- فؤاد افرام البستاني، منجد الطالب، دار المشرق، بيروت، لبنان. 1995.

- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1994.

- موفق مجيد الموالي، وآخرون: المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب بكرة القدم، مركز الفيصل للطباعة والنشر، بغداد، الاعظمية، 2012.

- نبيل جمعة النجار، الزغي ماجد راضي، جمعة فايز النجار ، أساسيات البحث العلمي منضور تطبيقي، دار الحامد للنشر والتوزيع، 2010.

- قيس ناجي عبد الجبار، احمد بسطويسي، الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، مطبعة التعليم العالي ، بغداد، 1987.

المجلات:

- هبيرة السعيد، تأثير برنامج تدريبي مقترح مبني على تمارين البليومتري في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم، مجلة التحدي، المجلد 14، العدد 02، 2022، ص 155/163

- براح حمزة، غنام نور الدين، تأثير بعض التمرينات البليومترية في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم، مجلة التحدي، العدد 12، 2017، ص 94/120