

أثر تمارين خاصة بطريقة التدريب الدائري في تنمية صفتي المرونة والرشاقة عند لاعبي كرة القدم فئة أواسط u19

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

رشام جمال الدين

جامعة البويرة (الجزائر)، d.recham@univ-bouira.dz

تاريخ النشر: 2023/06/06

تاريخ القبول: 2022/11/16

تاريخ الإرسال: 2022/06/22

الملخص: هدفت هذه الدراسة الى محاولة التعرف على أثر التمارين الخاصة بطريقة التدريب الدائري في تنمية صفتي المرونة والرشاقة عند لاعبي كرة القدم فئة أواسط u19 ومن الجانب الميداني والمنهجي قد تم اجراء الدراسة على فرق كرة القدم فئة أواسط التي تنشط على مستوى الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة والذين يمثلون مجتمع البحث، تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة، فان اختيارنا وقع على ناديي: النادي الهاوي أمل الهاشمية والنادي الرياضي الهاوي نجم الاخضرية بحيث تم تقسيمهما إلى مجموعتين متكافئتين من حيث العدد كما تم إتباع المنهج التجريبي في الدراسة وذلك بتطبيق برنامج التمارين الخاصة واستخدام إختبارات المرونة والرشاقة كأداة لجمع البيانات ومن الجانب الاحصائي تم استخدام الحزمة الاحصائية spss لحساب معامل الارتباط البسيط بيرسون "ر" وإختبار "ت" ستيودنت ومعادلة حجم الاثر لتحليل البيانات المتحصل عليها من قبل أفراد عينة البحث.

الكلمات المفتاحية: تمارين خاصة،التدريب الدائري، المرونة، الرشاقة، 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 agility and flexibility for football players category junior(u19), on the field and methodological side, the study was conducted on the football teams who are active at the level of the State League of bouira Representing the research community. the sample was chosen in a simple random way, our selection was signed by two clubs The amateur sports club, Amal Al-Hashemi, and the amateur sports club Najm Al-akhdarai, The experimental

method was also followed in the study by applying a special exercise program and using agility and flexibility tests as a tool for data collection, 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.

Keywords: special exercises; circular training; agility; flexibility; football players (u19).

1- مقدمة ومشكلة البحث:

يعد التخطيط للتدريب الوسيلة الرئيسية لتطوير أداء 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 والإمام بالمبادئ الأساسية للعلوم التدريبية مع مراعاة مميزات وخصائص المرحلة العمرية وتطوير قدراتهم البدنية والمهارية والخطية والنفسية بأسلوب علمي للوصول إلى مستويات عالية من الانجاز في المجال الرياضي (مفتي، 2001، ص 94).

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

كما تسمح البرامج التدريبية المقننة والتي يتم تنفيذها بشكل منتظم بإحداث تطورات سريعة ومنتظمة في الكفاءة الوظيفية والبدنية والمهارية لدى الرياضي، وتصل إلى تحقيق أهداف العملية التدريبية، ويقاس نجاح البرنامج بمدى التقدم الذي يحققه اللاعب في نوع النشاط الممارس. وتعتبر برامج التدريب من أهم البرامج التي لا بد من الاهتمام بها والتخطيط لها، وتنفيذها لأن اللاعب في مثل هذه المرحلة يكتسب المهارات الأساسية والصفات البدنية الضرورية التي يستطيع أن يتعلمها وينفذها وإذا تم الاهتمام به في هذه المراحل، فإن ذلك يؤدي إلى توفر لاعبين ذوي مستوى مرتفع وعال.

وتعد التمارين البدنية من أهم الوسائل الحديثة المعتمدة في مجال التدريب الرياضي من أجل الارتقاء بمستوى الرياضي من مختلف الجوانب وقد تعددت الآراء 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، 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 التوافق الآلي. (محمد عزيز، 2013، ص54)

ويرى بسطويسي (1999، ص87) أن الخصائص البدنية الأساسية للاعب كرة القدم تتركز في (القوة العضلية والمرونة والرشاقة) إذ تعتبر هي القاعدة العريضة للوصول إلى الأداء المهاري الجيد.

بحيث أكدت العديد من الدراسات على أهمية اختيار الطريقة التدريبية وكذا تطبيق البرامج التدريبية بصفة عامة والتمرينات الخاصة بصفة خاصة في الارتقاء بالمستوى المهاري للاعب كرة القدم أبرزها دراسة حريزي (2013) حيث أكدت هذه الدراسة على أن البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الدائري قد ساهم في تطوير الصفات (القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة)، وكذا حث على إختيار

أنسب الطرق التدريبية من طرف المدربين وتحسيسهم بأهمية طريقة التدريب الدائري، وكذا دراسة ديار أحمد(2010،ص153) حيث أكد بأن للتدريب الدائري أثر إيجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة لرجلين، في حين يرى كل من قحطان وأميش (2008) من خلال دراستهم أن التدريب الدائري والذي هو شكل من أشكال التدريب الهامة بل والرئيسية والتي تعمل بطريقة مباشرة على الارتقاء بكفاءة الاجهزة الحيوية الداخلية في جسم الانسان، كما وتعد من افضل الطرق المستخدمة في تطوير القدرات البدنية.

سوف نحاول من خلال هذه الدراسة التعرف على أثر برنامج التمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري في تنمية صفتي المرونة والرشاقة عندى لاعبي كرة القدم فئة أواسط u19 بحيث نحاول الإجابة عن التساؤل العام التالي:هل للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري أثر فعال في تنمية صفتي (المرونة والرشاقة) لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط u19؟

*الأسئلة الفرعية:

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية للمجموعة (أ) والمجموعة(ب) لصفتي المرونة والرشاقة قبل تطبيق برنامج التمرينات الخاصة؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة(أ) لصفتي المرونة والرشاقة؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة (ب) لصفتي المرونة والرشاقة؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعة (أ) والمجموعة(ب) لصفتي المرونة والرشاقة بعد تطبيق برنامج التمرينات الخاصة ؟

-فرضيات الدراسة:

-الفرضية العامة: للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري أثر فعال في تنمية صفتي (المرونة والرشاقة) لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط u19.

-الفرضيات:

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية للمجموعة (أ) والمجموعة(ب) في صفتي المرونة والرشاقة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة(أ) في صفتي المرونة والرشاقة.

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة (ب) في صفتي المرونة والرشاقة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعديّة للمجموعة (أ) والمجموعة(ب) في صفتي المرونة والرشاقة.

2- الهدف العام من الدراسة:

التعرف على أثر برنامج التمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري في تنمية صفتي المرونة والرشاقة عند لاعبي كرة القدم فئة أوسط u19.

3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

*التدريب الرياضي في كرة القدم :

*التعريف الاصطلاحي: يعرفه مفتي (2011، ص21) بأنه مجموع العمليات التعلیمیة والتّمویة التّربویة 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، كما يعرف أيضا بأنه العمليات التعليمية والتّمویة التّربویة التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين و الفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى و نتائج ممكنة في الرياضة التخصصية و الحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة. (أوكيل واخرون، 2019ص،

➤ التمارينات الخاصة:

***التعريف الاصطلاحي:** 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 والثابتة طبقا للمبادئ التربوية والأسس العلمية لتطوير الحركات الأساسية والصفات البدنية الخاصة واكتساب 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 بالمدرّب يراعى فيها مجموعة من الاسس العلمية لتطوير القدرات البدنية المرتبطة بمهارة التصويب.

➤ التدريب الدائري:

***التعريف الاصطلاحي:** يعرفه هارا "Harre" أنه عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التمارينات بأداة أو بدون أداة يرعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمارينات 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 اخترناها لتطبيق التمارين الخاصة وهي تتمثل في أسلوب تنظيمي دائري أو ما يسمى بطريقة العمل بالورشات يحدد من خلال اختيار وتنفيذ سلسلة مترابطة من التمارينات من طرف اللاعبين بموجب تسلسل محدد.

➤ القدرات البدنية :

-**الرشاقة:** القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كالبيدين أو القدم أو الرأس (Thil, 1977 p197).

ويعرفها مفتي (2009، ص203) أنها المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو إتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وإنسيابية وتوقيت سليم.

-**المرونة:** هي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع وسهولة ويسر نتيجة إطالة العضلات والأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم، فهي الصفة التي تسمح للرياضي باستعمال أحسن وأوسع وأعلى لكل قدراته حيث تساعده على الاقتصاد في الوقت والجهد أثناء التدريب (حسنين، 2001، ص196).

4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

***المنهج المتبع:** نرى أنا هاته الدراسة تقتضي إتباع المنهج التجريبي.

***مجتمع الدراسة:** الأندية الناشطة على مستوى الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة للموسم الرياضي 2018/2019 فئة أواسط u19.

* **عينة الدراسة وكيفية اختيارها:** إشتملت هذه الدراسة على 32 لاعب كعينة للدراسة مقسمين إلى مجموعتين متكافئتين و اختيار العينة من 32 لاعبا كان من أجل التحكم في مجريات الدراسة التي تعتمد على التجربة وتماشيا مع طريقة التدريب المعتمدة والوسائل الموجودة.

وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية 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 كالتالي: أ- المجموعة (أ) التي تم تطبيق برنامج التمرينات الخاصة عليها: تحتوي على 16 لاعب من النادي الهاوي أمل الهاشمية.

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

***التجانس في متغيرات البحث:**

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

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

أثر تمرينات خاصة بطريقة التدريب الدائري في تنمية صفتي المرونة والرشاقة عندى لاعبي كرة القدم فئة أواسط u19

يلاحظ من خلال الجدول اعلاه انّ جميع قيم معامل الاختلاف لمتغيّرات (السنّ التدريبي-الوزن -الطول) للمجموعتين (أ) و(ب) أقل من 30 بالمئة مما يشير الى التجانس في هذه المتغيّرات داخل المجموعتين (أ) و(ب).
الجدول رقم 02: يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف في المتغيّرات البدنية (المرونة والرشاقة) للمجموعتين (أ) و(ب).

المتغيّرات	المجموعة (أ)		المجموعة (ب)	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الرشاقة	21.14	1.23	21.13	0.96
المرونة	11.03	2.66	10.91	2.48

يلاحظ من خلال الجدول أعلاه أنا جميع قيم معامل الاختلاف لمتغيّرات البدنية(الرشاقة-المرونة) للمجموعتين (أ) و(ب) أقل من 30 بالمئة مما يشير إلى التجانس في هذه المتغيّرات داخل كلّ مجموعة.
*التكافؤ بين مجموعتي البحث:

-الجدول 03: التكافؤ بين المجموعتين في متغيّرات (السنّ التدريبي -الطول-الوزن).

المتغيّرات	المجموعة (أ)		المجموعة (ب)	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السنّ التدريبي	4.25	1.18	4.50	1.21
وزن الجسم	68.81	5.10	68.87	3.15
طول الجسم	176	4.92	176.12	4.57

من خلال النتائج المسجلة في الجدول الذي يبين نتائج المتغيّرات التي إعتد عليها الباحث في التكافؤ بين المجموعتين (أ) و(ب) نلاحظ: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين وهذا في جميع المتغيّرات المعتمدة لتحقيق من تكافؤ المجموعتين والتي هي(السنّ 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 يدل على وجود تكافؤ بين المجموعتين في هذه المتغيرات.
-الجدول رقم04: التكاؤ بين المجموعتين في المتغيرات البدنية(الرشاقة-المرونة).

(T) المجدولة	(T) المحسوبة	المجموعة (ب)		المجموعة (أ)		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
2.04	0.019	0.96	21.1	1.23	21.14	الرشاقة
	0.13	2.48	10.91	2.66	11.03	المرونة

من خلال النتائج المسجلة في الجدول الذي يبين نتائج المتغيرات التي اعتمد عليها الباحث في التكاؤ بين المجموعتين (أ) و(ب) نلاحظ: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين وهذا في جميع صفتي المرونة والرشاقة المعتمدة لتحقيق من تكافؤ المجموعتين حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة على التوالي (0.019)،(0.13) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب (2.04) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية قدرت ب(30) وهذا يدل على وجود تكافؤ بين المجموعتين في هذه المتغيرات.

- مجالات الدراسة.

- * **المجال البشري:** أجريت الدراسة على فريقين أمل الهاشمية ونجم الاخضرية لكرة القدم صنف أواسط والتابعين للرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة .
- * **المجال المكاني:** تم تطبيق برنامج التمرينات الخاصة والاختبارات القبلية والبعديّة على لاعبي النادي الرياضي الهاوي أمل الهاشمية في الملعب البلدي بالهاشمية وتم تطبيق الاختبارات القبلية والبعديّة على لاعبي النادي الرياضي الهاوي نجم الاخضرية في الملعب البلدي بالاخضرية.
- * **المجال الزمني:** : 2018/2019.

*متغيرات الدراسة:

1- المتغير المستقل الخاص بالدراسة: التمرينات الخاصة بطريقة التدريب
الدائري.

2- المتغير التابع الخاص بالدراسة: صفتي المرونة والرشاقة.

- أدوات ووسائل جمع المعلومات:

* الإختبارات البدنية : استعمال الإختبارات البدنية لصفتي المرونة والرشاقة
لغرض القياس القبلي والبعدي للعينة المجموعتين (أ وب) للكشف عن الفروق
الموجودة سواء قبل أو بعد تطبيق التمارين الخاصة على العينة .
* الإختبارات البدنية

1- إختبار الرشاقة (سلطان، 2014، الصفحات 304-305)

* إختبار بارو

* الغرض من الإختبار :قياس الرشاقة وقد أطلق عليه صاحبه اسم الجري
الزجاجي .

2- إختبار المرونة : (Alexandre D, 2008, p. 299)

* إختبار ثني الجذع للأمام و الأسفل من الوقوف.

* الغرض من الإختبار: قياس مرونة العمود الفقري.

-برنامج التمرينات الخاصة:

*إسم البرنامج التدريبي: برنامج تمرينات خاصة بطريقة التدريب الدائري لتنمية
صفتي المرونة والرشاقة لدى لاعب كرة القدم أواسط (u19).

* نوع البرنامج : برنامج تدريبيّ جماعيّ. * طبيعة الحصص: تدريبية .

* عدد الحصص: 24 حصة تدريبية + الإختبارات القبليّة والبعديّة.

- الأسس العلمية للأداة:

1- ثبات الإختبارات :

الجدول 05 يمثل نتائج معامل الثبات والصدق للاختبارات البدنية

الاختبارات	حجم العينة	معامل الصدق	معامل الثبات "ر"	مستوى الدلالة	قيمة "ر" الثبات الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الرشاقة	06	0.98	0.98	0.05	0.811	04	دال
المرونة		1	1				دال

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

- الأدوات الإحصائية :

برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS) لحساب المعادلات التالية: *معادلة حجم الاثر.

* معادلة بيرسون لحساب ثبات الاختبار وتحديد العلاقة بين القدرات البدنية ومهارة التصويب.

* اختبار "ت" ستيودنت (TStudent) لعينتين مستقلتين ومتساويتين.

* اختبار "ت" ستيودنت لعينتين مرتبطتين غير مستقلتين.

5- عرض وتحليل النتائج:

5-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة (ب).

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

الاختبارات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		(T) المحسوبة	(T) الجدولة	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
إختبار بارو لرشاقة	21.13	0.96	21.23	0.91	0.401	2.13	غير دال
إختبار المرونة	10.91	2.48	10.97	2.41	1.838		غير دال

من خلال النتائج المسجلة في الجدول نلاحظ :عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختباري المرونة والرشاقة

للمجموعة (ب)، إذ أن قيمة (T) المحسوبة (1.838-0.401) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,13) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15).

الاستنتاج: نستنتج من خلال التحليل لنتائج اختبارات المرونة والرشاقة القبليّة والبعديّة للمجموعة (ب) أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الصفتين، ويرى الباحث أن هذا راجع إلى اعتماد المدرب على طريقة عشوائية في عملية التدريب وعدم إعماده على برامج تدريبية مبنية على أسس علمية حيث أنه من خلال محاولتنا 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 أجب 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 للاعبين 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 والمولى (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.

5-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبليّة والبعديّة للمجموعة (أ).

الجدول رقم(07) يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة (أ).

مستوى الدلالة	حجم الاثّر	(T) المجدولة	(T) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات البدنية
				الانحد راف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
دال	0.86	2.13	6.59	0.87	20.30	1.23	21.14	إختبار بارو لرشاقة
دال	0.64		3.29	2.75	11.58	2.66	11.3	إختبار مرونة العمود الفقري

من خلال النتائج المسجلة في نلاحظ :وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختباري المرونة والرشاقة للمجموعة (أ) لصالح الاختبار البعدي، إذ أن قيم (T) المحسوبة(3.29-9.68) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,13)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15). وباستخدام معادلة حجم الاثر حقق اختباري الرشاقة والمرونة قيم(0.86-0.64) وبالتالي يعتبر حجم الأثر جيدا حسب المستويات المحددة لمعادلة حجم الاثر فالقيم كلها أكبر من (0.50)

الاستنتاج: نستنتج من خلال التحليل لنتائج اختبارات الرشاقة والمرونة القبلية والبعديّة للمجموعة (أ) أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الصفتين لصالح الاختبار البعدي، وهذا ما يدل على أن برنامج التمارين بطريقة التدريب الدائري أثر إيجابا على تنمية صفتي الرشاقة والمرونة قيد الدراسة، حيث 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

أثر تمرينات خاصة بطريقة التدريب الدائري في تنمية صفتي المرونة والرشاقة عندى لاعبي كرة
القدم فئة أواسط u19

على تحسين مستوى الإنجاز الرياضي ومن هنا أنتت فكرة إختيار طريقة التدريب الدائري بحيث أكد هاره، harre بأنها عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة يراعي فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البينية، ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أي طريقة من طرائق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية، وهذا مايفسر التحسن الملحوظ الذي حدث في مستوى الصفات البدنية قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة (أ) التي خضعت لبرنامج التمارين الخاصة بطريقة التدريب الدائري.

3-5 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين المجموعة (أ) والمجموعة (ب).

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

الإختبارات البدنية	العينات	المتوسط	الانحراف	قيمة (F)	(T) المدسوية	(T) المجدولة	حجم الأثر	الدلالة الإحصائية
إختبار الرشاقة	المجموعة (أ)	20.30	0.87	0.63	2.94	2.04	0.47	دال
	المجموعة (ب)	21.23	0.91					
إختبار المرونة	المجموعة (أ)	11.58	2.75	0.39	0.66	/	/	غير دال
	المجموعة (ب)	10.97	2.41					

من خلال النتائج المسجلة في الجدول نلاحظ:وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار الرشاقة البعدي للمجموعتين (أ) و(ب) قيد الدراسة لصالح المجموعة (أ) التي خضعت لبرنامج التمارين الخاصة، إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة ما بين (2.94) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2.04)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (30) في حين لا توجد فروق ذات دلالة في اختبار مرونة العمود الفقري حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة(0.66) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2.04).

الاستنتاج: نستنتج من خلال التحليل السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إختبار الرشاقة البعدي المطبقة على للمجموعتين (أ) و(ب) قيد الدراسة في حين اختبار مرونة العمود الفقري لم تكن نتائج دالة إحصائياً، 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 في صفة الرشاقة فقط. 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 ما كان مفقوداً لدى المجموعة (ب) لهذا ظهر التطور المعنوي في صفة الرشاقة لصالح المجموعة (أ).

بحيث يرى علاوي (2002، ص 17) أن التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظراً لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعدادة إعداداً متكاملًا لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملماً إماماً كاملاً بخصائص التدريب الرياضي. كما 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 جداً" وهذا ما صنع الفرق في التطور الحاصل في الصفات البدنية قيد الدراسة بين المجموعتين. في حين يرجع الباحث عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في إختبار مرونة العمود الفقري إلى ضعف في إكتساب أساسيات هذه الصفة البدنية لدى أفراد المجموعتين معا في مرحلة سنية مبكرة بحيث أكدا خالد جمال السيد بأن "سن 11-14 سنة هي أفضل المراحل العمرية لاكتساب

وتتمية صفة المرونة". لذلك فإنه رغم إتباع المبادئ الاساسية لتنمية المرونة وظهر تحسن خفيف لدى بعض أفراد المجموعة (أ) الى أن هذا التحسين لم يبلغ مستوى الدلالة الاحصائية عند مقارنته بنتائج المجموعة (ب) والتي لم تحقق أي تحسن ملحوظ في هذه الصفة.

6- مناقشة النتائج وتفسيرها:

من خلال النتائج المتوصل إليها والموضحة في الجداول، تبين أن برنامج التمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري ساهم في تنمية صفتي الرشاقة والمرونة ويظهر ذلك 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 تدرت 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. 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). ويتضح ذلك من خلال معرفة مميزات طريقة التدريب الدائري حسب "محمد حسن علاوي" وكذا توافق هذه الطريقة التدريبية مع خصائص المرحلة العمرية كما يلعب حسن استخدام لاحمال التدريبية والتي تروحت شدتها ما بين 60-90 % 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 استخدام 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 بتتمية القدرات البدنية.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 وقد أكد محمد رضا (2008، ص88) ذلك إذ يشير إلى أن جميع مكونات حمل التدريب يجب أن تزداد نسبة إلى التحسن الكلي الذي يحققه الرياضي أي كلما إرتفع مستوى تحسن اللاعب كلما كانت الحاجة الى زيادة مكونات الحمل التدريبي

أكثر. كما أن هذه المرحلة تمتاز بزيادة الدقة الحركية والرشاقة، وتؤكد الدراسات أن تطور المستوى المهاري يتمشى مع تطور المستوى البدني وبالتالي إن العمل المنظم المبني على طرق علمية يؤدي إلى الوصول للهدف المنشود، حيث إتضح بأن المرونة تزداد فاعلية تطويرها بعمر 12-16 سنة عند التدريب عليها وفق تدريب مبرمج بحيث لا يؤثر التعب الناتج عن زيادة فترة الاداء على المرونة بدرجة سلبية، كما أن مستوى المرونة عند الانقطاع عن التدريب ينخفض بدرجة سريعة الى المستوى الذي كان عليه أو قريب منه. وعليه يمكن القول أن الفرضية العامة للبحث والتي تنص على أن للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري أثر على تنمية صفتي الرشاقة والمرونة لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط. قد تحققت

7- خاتمة:

من خلال كل ما تم تقديمه، نستطيع القول أننا وصلنا إلى إستخلاص مضمون هذا العمل وبالتالي تقديم الحلول التي تعطي الإجابات للإشكال المطروح سابقا، بحيث استطعنا الكشف عن أثر برنامج التمرينات الخاصة في تنمية صفتي الرشاقة والمرونة لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط u19. وفي ضوء أهداف الدراسة والنتائج التي أظهرتها الدراسة يمكن تقديم بعض الاقتراحات وهي على النحو التالي:

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

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

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

- التركيز على تنمية صفة المرونة في مرحلة سنوية مبكرة 14-16 سنة.
-الاهتمام بالإختبارات البدنية والمهارية.
-إطلاع وإمام جميع المدربين بطرق التدريب المنتهجة خاصة الحديثة منها
وإجراء دورات تكوينية للمدربين الحرص على إتباع أسس علمية حديثة.
***المراجع:**

- 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-بسطويسي، أحمد محمد. (1999). أسس ونظريات التدريب الرياضي(ط1). مصر: دار الفكر العربي.
4-باسل عبد المهدي. (2008). مفاهيم وموضوعات مختارة في علم التدريب الرياضي والعلوم المساعدة، الطبعة الثانية، بغداد: مطابع التعليم العالي.
5-حسانين محمد، صبحي. (2001). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية الجزء الثاني (ط4). مصر: دار الفكر العربي.
6-جمال صبري، فرج. (2012). القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث(ط1). عمان: دار دجلة.
7-سيرجي، بوليفسكي. ترجمة (علاء الدين محمد عليوة). (2010). التمارين البدنية (القوة الرشاقة. السرعة . التوافق. الاتزان . المرونة) (ط1). مصر: ماهي لنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر.
8-كمال درويش، محمد صبحي حسانين. (1999). الجديد في التدريب الدائري. مصر: مركز الكتاب لنشر.
9-روز غازي، عمران. (2015). التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق (ط 1). عمان: دار امجد للنشر والتوزيع.
10-مفتي، إبراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق- قيادة (ط 2). مصر: دار الفكر العربي.

أثر تمرينات خاصة بطريقة التدريب الدائري في تنمية صفتي المرونة والرشاقة عندى لاعبي كرة
القدم فئة أواسط u19

- 11-محمد حسن، علاوي. (2002). علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية.مصر: دار الفكر العربي.
- 12-محمد رضا أبراهيم، المدامغه.(2008). التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي (ط 1). العراق: مكتب الفضلي.
- 13-مفتي، إبراهيم حماد. (2009). المرجع الشامل في التدريب الرياضي التطبيقات العلمية (ط1). مصر: دار الكتاب الحديث.
- 14-مفتي إبراهيم، حماد. (2011). برامج فترة الاعداد في كرة القدم (ط1).مصر: دار الكتاب الحديث.
- 15-محمد ابراهيم، سلطان. (2014). دراسات تطبيقية في تدريب كرة القدم (ط1).مصر: دار الوفاء لنديا الطباعة.
- 16-Alexandre D. (2008). De l'entrainement a la performance en football,. Paris: De Boeck université, Bibliotheque national.
- 17-Edgar Thil. (1977 p197). Manuel de l'éducation sportif . PARIS: Edition Vigot.

*المجلات العلمية وأطروحات الدكتوراه:

- 1-أوكيلي صالح الدين، أوحسين إبراهيم و صغير نورالدين.(2019). " اثر برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب الدائري في تنمية السرعة الانتقالية عند العبي كرة اليد أواسط (15-12) سنة. مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية(04).02.
- 2-ديار، أحمد. (2010). أثر برنامج تدريبي دائري في تطوير بعض المؤشرات البدنية والوظيفية. مجلة القادسية بعلوم التربية الرياضية (10)1.
- 3-حفقات خليل، صالح راضي أميش. (2008). تأثير إستخدام التدريب الدائري والمحطات في تطوير بعض القدرات والمهارات الأساسية لحراس المرمى بكرة القدم. مجلة التربية الرياضية(20)3.
- 4-عبد الدايم، محمد محمود.(1985).أثر برنامج مقترح لتنمية المهارات الاساسية لدى ناشئي كرة السلة.مجلة بحوث المؤتمر العلمي الدولي.رياضة المستويات العالية.
- 5-حريزي، عبد الهادي.(2013).أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد صنف (17-19سنة). أطروحة لنيل شهادة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية.