

اقتراح برنامج رياضي قائم على التدريب الدائري لتحسين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 21 سنة للموسم الرياضي 2021/2020 – فريق نصر حسين داي نموذجاً.

Suggesting a sports program based on circuit training to improve the explosive power and force-speed of football player's category under 21 years of age for the sports season 2020/2021 - Nasr Hussein Dey team as a model-

محمدي مهدي

شريط حسام الدين

قادري عبد الحفيظ

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة باتنة 2 ، a.kadri@univ-batna2.dz ،

m.mohammedi@univ-batna2.dz ، h.cheriet@univ-batna2.dz

استقبل بتاريخ: 2021/06/19 تم قبوله بتاريخ: 2021/07/01 نشر بتاريخ: 2021/07/09.

ملخص.

هدفت دراستنا الى معرفة فعالية برنامج رياضي قائم على التدريب الدائري لتحسين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 21 سنة ، ولمعرفة مدى الفعالية طبقنا المنهج التجريبي على عينة قصدية هادفة تكونت من 24 لاعب من فريق نصر حسين داي المنتمي الى حظيرة القسم الوطني الأول المحترف فئة أقل من 21 سنة للموسم الرياضي 2021/2020 مقسمة بالتساوي (12) لاعب في عينة تجريبية (12) في عينة ضابطة ، كما استعملنا اختبار الوثب العريض من الثبات(اختبار القوة الانفجارية) واختبار القفز على ساق واحدة لمسافة 30م(اختبار القوة المميزة بالسرعة) بالإضافة إلى البرنامج التدريبي المقترح والمتضمن 16 وحدة تدريبية المبنية على التدريب الدائري، حيث بينت النتائج الى وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي باستخدام التدريب الدائري لتحسين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة عند لاعبي كرة القدم ولصالح الاختبار البعدي، كما بينت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين العينة التجريبية و العينة الضابطة باستخدام التدريب الدائري لتحسين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة عند لاعبي كرة القدم ولصالح العينة التجريبية.

الكلمات الدالة: التدريب الدائري، القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، كرة القدم.

Abstract.

Our study aimed to know the effectiveness of the sports program based on circular training to improve explosive power and speed characteristic of football players, a category less than 21 years old, and to find out the extent of effectiveness, we applied the experimental method to a purposeful sample consisting of 24 players from Nasr Hussein Day team belonging to the section The first national professional under-21 category for the sports season 2020/2021 divided equally (12) players in an experimental sample (12) in a control sample, and we also used the wide jump test from stability (explosive force test) and the test of jumping on one leg for a distance of 30m strength distinguished by speed) in addition to the proposed training program that includes 16 training units based on circuit training, Where the results showed that there were significant statistically significant differences between the pre and post tests using circular training to improve the explosive power and speed characteristic of football players and in favor of the post test. Using circuit training to improve the

explosive power and speed characteristic of soccer players and for the benefit of the experimental sample.

Key-words: circuit training, explosive power, force speed, football.

مقدمة.

يعتبر التدريب الرياضي من العلوم الحديثة في مجال المعرفة بصفة عامة وفي مجال رياضة المستويات العالية بصفة خاصة، وإن أكثر التعاريف صلاحية وشمولية لهذا هو أن التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية ونستخلص من هذا التعريف أن التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية ويبقى الهدف النهائي من عملية التدريب الرياضي هو إعداد الرياضي للوصول به إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته واستعداداته في نوع النشاط الذي يتخصص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته. (أحمد نصر الدين سيد ، 2003 ، ص93).

و بنظرة خاطفة لكرة القدم الجزائرية فوضعيتها تستدعي الكثير من الاهتمام ، حيث تعرف اليوم كرة القدم الحديثة تطوراً مذهلاً وكبيراً عبر العالم خلافاً للكرة الجزائرية التي شكلت مؤخراً تراجعاً و تدنياً و عدم الاستقرار في المستوى مم عكس على تدني نتائج الفرق الوطنية في جميع الأصناف العمرية دولياً أو حتى قارياً ، و إن عناصر المنتخب الوطني التي توجت بكاس أمم إفريقيا المقامة في مصر أغلبيتها نشأت في النوادي الأوروبية لدليل على تدني مستوى اللاعب المحلي و البطولات المحلية ، لكن بالإرادة و توسيع قاعدة المشتركين و مواكبة التطورات العلمية الحديثة في التدريب الرياضي بالإمكان الاستفادة و تحقيق الأهداف حتى و إن كان السير بطيء ، و الأبطأ في الواقع هو موضوع كيفية إعداد لاعبيناً بدنياً ، حيث وضعت الدول المتقدمة الإعداد البدني على قمة جوانب الإعداد الأخرى إيماناً منها بأن عناصر اللياقة البدنية يجب أن تنمي أولاً و بدرجة مناسبة لأن باقي الجوانب المهارية و الخططية التي تصاغ للإفراد و الفرق يجب أن تعد في حدود القدرات البدنية للاعبين ، فكرة القدم أصبحت تتطلب أن يكون لاعبيها أقوى البنية ، فاللاعب الذي يتميز بالقوة العضلية و اللياقة البدنية العالية يمكنه التغلب على منافسه من حيث الأداء المطلوب في حالة تقارب في المستوى الفني و هذا ما نلاحظه من معاناة و صعوبات التي تواجه لاعبيناً و منتخباتنا في جميع الفئات في المباريات التي تتسم بالقوة و الاندفاع البدني للاعبين .
والقوة العضلية تعتبر من أهم الأسس التي تعتمد عليها الحركي و الأداء البدني في ممارسة كرة القدم، فيشير عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب أن نتائج بعض الأبحاث و الدراسات قد اتفقت على أن القوة العضلية من العوامل الأساسية في القدرة على تطوير الأداء الحركي لارتباطها و تأثيرها بدرجة كبيرة بالقدرات البدنية الأخرى المتعلقة بالأداء مثل السرعة، التحمل، الرشاقة و المرونة(عبد العزيز النمر ونريمان الخطيب، 1996، ص74).

بما أن كرة القدم ذات مجهود بدني شديد طبقاً لظروف المباراة فإنه لا بد من تهيئة اللاعبين لمجابهة هذا المجهود بأحسن صورة لأنه إذا حدث خلل وظيفي فإنه سيؤدي إلى الإخلال بالمستوى البدني و المهاري عند اللاعبين مم يعني إعداد اللاعبين بدنياً و مهارياً بأساليب تدريبية منسجمة مع متطلبات اللعبة ، و بعد التدريب الدائري من الطرائق التدريبية المهمة في تطوير قابليات و قدرات اللاعبين البدنية و الحركية و المهارية و يستخدم بأساليب مختلفة إذ نجد الاتحاد الدولي (FIFA) من خلال دوراته و مدارسه الكروية يعتمد على هذا التدريب للفئات العمرية لأسباب عدة يتميز و يتخصص بها التدريب الدائري فضلاً عن كونه ملائماً لهذه الفئات العمرية سواء الناشئين أو الشباب الذي يبتعد عن التدريبات التقليدية و يتجه بهم إلى التدريب المشابه للمنافسة مستغلاً بذلك عامل الجهد و الزمن في التدريب للارتقاء باللاعبين بدنياً و مهارياً و وظيفياً ، فضلاً على انه يستخدم فيه أساليب متنوعة من وحدة إلى وحدة تدريبية أخرى ، و من هنا

تجلت أهمية البحث في تسليط التدريب الدائري وفق أساليب متنوعة في تطوير القدرات البدنية والحركية من قبل المدربين والعاملين في مجال كرة القدم .

ولهذا فإن النشاط البدني يحجز مكانة هامة في عصرنا الحالي حيث أنه قديم قدم البشرية وكذلك أنهم اهتموا بشتى أنواع ومظاهر الرياضة - وصور عديدة خاصة التي تهتم بتطوير الصفات البدنية التي كانت شغلهم الشاغل لأنها مثلت لهم أساسيات ومبادئ العيش في ذلك الوقت ، ومن هنا لجأ الرياضيون إلى استخدام أنواع متعددة من تمارين من أجل تنمية هذه الصفات البدنية على مر العصور بهدف تحسين مستوى أداءهم، كما تخضع هذه التمارين إلى طرق تدريبية وبرامج مقننة وفق مبادئ وأسس علمية في شتى مجالات الرياضة سواء كانت الألعاب فردية او جماعية وخاصة في كرة القدم التي تعتبر من الرياضات الشعبية والأكثر تطورا في عصرنا هذا وتعتمد على الأداء المهارى والخططي والبدني للاعبين ومن أجل إعداد اللاعبين بنديا ومهاريا يجب وضع تمارين في الحصة التدريبية مركزة على الصفات البدنية وكيفية تطويرها وخاصة القوة، حيث يستفيد معظم الرياضيون من برنامج التدريب الذي يؤدي إلى زيادة القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة تكون مسطرة في البرنامج التدريبي ويتحقق هذا البرنامج عن طريق تطبيقه بشكل حرفي أثناء الحصة التدريبية للفئة العمرية التي سطر من أجلها البرنامج، وأبضا تؤدي إلى تغيرات فيزيولوجية تتمثل في زيادة حجم الألياف العضلية والأوعية الدموية بالعضلة.

الخلفية النظرية.

لقد تعددت العلوم وتداخلت من أجل تحقيق الإنجاز الأفضل لدى الرياضيين وتعد المقومات البدنية من المتطلبات الأساسية والتدريبية فضلا عن الأداء المهاري الذي يعتبر الهدف الأساسي للتخطيط لأي برنامج تدريبي، فالإعداد البدني الذي يقول عنه الدكتور محمد حسن علاوي يعتبر الوسيلة الأساسية لتأثير على الفرد ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم ، بالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية والحركية والقدرات الخططية والسماة الإرادية(محمد حسن علاوي، 1998، ص26) يعد حجر الزاوية في الإنجاز من خلال التدريب ولقد اختلفت آراء العلماء حول تحديد المتطلبات وأساليب تنميتها ومستويات تلك التنمية لدى جميع الأنشطة الرياضية المختلفة مما أدى إلى ظهور العديد من وجهات النظر والنظريات والتي تبنت كل منها اتجاها محددًا وبالتالي طرق وأساليب محددة لغرض التنمية.

إن تطور لعبة كرة القدم العالمية وما بلغته من درجة في التنافس و التسابق العملي بين الدول و الذي تمخض عنه ارتفاع الأداء بالمستوى البدني، وهذا ما حد بتلك المدارس التدريبية لتجاوز حدود المنافسة الفنية والمهارية حيث اتجهت بأساليب تدريبها نحو تنمية و تطوير الصفات البدنية العامة لكرة القدم بما يخدم الجانب الفني حيث تطورت تلك الصفات إلى مستوى عالي جدا و من هذه الصفات القوة العضلية و التي تعتبر إحدى أهم الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب كرة القدم بجميع أشكالها القسوى و السريعة و تحمل القوة و الانفجارية ، و التي دعمت مهارات التقنية الدفاعية و الهجومية بشكل تجلى من خلال ما وصلت إليه المنافسة من مستوى عالي، كون القوة العضلية هي احد العوامل الهامة المرتبطة بالأداء .

ولقد تنوعت طرق وأساليب التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي على المدرب معرفة هذه الطرق المتغيرات التي تعتمد عليها وكل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب واتجاهات التدريب، ومن بين هذه الطرق نجد طريقة التدريب الدائري وهو نوع من أنواع طرق وأساليب التدريب الرياضي حيث يعتمد الكثير من المدربين في العالم عليه ويتبعونه في تدريباتهم للفرد واللاعبين الذين يدرّبونه حيث يعمل التدريب الدائري على تحسين تنمية مستوى القدرات البدنية معتمدا على التكيف بين فترات العمل والراحة وتعتبر القوة من أهم عناصر اللياقة البدنية للاعب كرة القدم التي يحتاجها خلال الفترات التدريبية، ومن خلال ملاحظتنا لمجموعة مباريات فريق نصر حسين داي لفئة أقل من 21 سنة وجدنا ان هناك نقص في مستوى اللاعبين من حيث مختلف القدرات البدنية مما أدى بنا الى اجراء بطارية اختبارات لمعرفة وكشف العجز، حيث وجدنا أن هناك ضعف كبير في صفة القوة العضلية مما أدى بنا الى اقتراح برنامج رياضي قائم على التدريب الدائري، و ذلك استنادا إلى رأي العالم يورغن فاينك الذي نوه إلى فعالية التدريب

اقتراح برنامج رياضي قائم على التدريب الدائري لتحسين القوة الانفجارية
والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 21 سنة للموسم
الرياضي 2021/2020 – فريق نصر حسين داي نموذجاً.

قادري عبد الحفيظ.
شريط حسام الدين.

محمد مهدي

الدائري في تنمية صفة القوة عن طريق برامج تدريبية مقننة و كذلك حسب نتائج الدكتور بن عراب هشام
الذي توصل إلى تقنين برامج تدريبية عن طريق الأسلوب الدائري يحسن بشكل كبير صفة القوة العضلية
ومن أجل الإجابة على التساؤل العام التالي:

هل للتدريب الدائري فعالية في تحسين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم
أقل من 21 سنة؟

ومن هذا التساؤل العام انبثقت تساؤلات فرعية كالتالي:

التساؤلات الجزئية:

- هل للتدريب الدائري فعالية في تنمية صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 21 سنة؟
- هل للتدريب الدائري فعالية في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 21

سنة؟

من خلال ما سبق اقترحنا فرضيات للإجابة على التساؤلات:

الفرضية العامة:

- للتدريب الدائري فعالية في تحسين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من
21 سنة.

الفرضيات الجزئية:

- للتدريب الدائري فعالية في تنمية صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 21 سنة.
- للتدريب الدائري فعالية في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 21 سنة.
بينما تكمن أهمية الدراسة في الكشف عن أهمية تنمية الصفات البدنية عند الفئات الشبانبة لكرة القدم
وخاصة صفة القوة، وكذا معرفة أهمية الأعداد الخاضع للأسس العلمية وأهمية التخطيط والاختيار الأمثل
للطرق التدريبية ومدى تأثيره على تطوير اللياقة البدنية.

كما تمثلت أهداف الدراسة في تطبيق برنامج تدريبي بطريقة التدريب الدائري على مجموعة من
اللاعبين من أجل مراعاة تأثيرها على هذه الفئة كما يهدف البحث إلى التعرف على:

- فعالية استخدام طريقة التدريب الدائري في تنمية صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أقل من

21 سنة.

- فعالية استخدام طريقة التدريب الدائري في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم

أقل من 21 سنة.

المصطلحات والمفاهيم الدالة:

- كرة القدم: هي لعبة جماعية يهتم فيها بتسجيل أكبر عدد من الأهداف في شبك الخصم والمحافظة
على الشبكة نظيفة من الأهداف وتلعب كرة القدم بين فريقين يضم كل فريق إحدى عشر لاعبا، وتلعب
بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد، وتدوم المباراة تسعون دقيقة على شوطين أي أن كل شوط به خمس
وأربعون دقيقة، ويتخلل المباراة وقت للراحة يدوم خمس عشرة دقيقة (روحي جميل، 1986، ص6).

بينما يعرفها الباحثون اجرائيا بأنها رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف كما تلعب بين
فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعب تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة.

- التدريب الدائري: هو عبارة عن أسلوب أو نظام له أصوله النظرية والعملية وشروطه ومجالاته
أيضا، فهو أسلوب عمل أو طريقة تنظيمية يعتمد في مجالاته على طرق التدريب (المستمر، الفترتي،
التكراري) (بطرس رزق الله، 2004، ص23).

بينما يعرفه الباحثون اجرائيا بأنه الأسلوب المتبع من طرف المدرب لإجراء التدريب الرياضي بشكل
دائري والاعتماد على الورشات كعنصر أساسي لهذه الطريقة التدريبية.

- صفة القوة الانفجارية: هي قدرة الجهاز العصبي العضلي في محاولة التغلب على مقاومة ما تتطلب

درجة عالية في سرعة الانقباضات العضلية (موفق مجيد المولى، 2008، ص24).

بينما يعرفها الباحثون اجرائيا بأنها القوة القصوى المميزة بالسرعة أي وصول الانقباض العضلي لأعلى سرعة وأقصى قوة في أقصر زمن ممكن.

- صفة القوة المميزة بالسرعة: هي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية كما هو الحال في سباقات العدو (موفق مجيد المولى ، 2008، ص26)

. بينما يعرفها الباحثون اجرائيا بأنها قدرة اللاعب على استخدام الحد الأقصى من القوة في أقصر زمن ممكن.

المنهجية.

- الدراسة الاستطلاعية: وبغرض الاطمئنان على إمكانية تطبيق الاختبارات على العينة، قمنا بإجراء تجربة استطلاعية، وهذا من أجل معرفة العقبات التي تعترض سير الاختبار، وقد أجرينا الدراسة الاستطلاعية بهدف:

الإعداد الجيد لمكان الاختبار.

الوقوف على المشاكل والصعوبات الممكن حدوثها أثناء تنفيذ الاختبارات.

الوقوف على ملائمة الاختبارات مع العينة المختارة.

- ادوات الدراسة: لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة والملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها، ومن بينها طريقة الاختبارات والتي تمثلت في اختبارات القوة، والتي أجريت على كلتا المجموعتين التجريبية والضابطة على شكل اختبار قبلي واختبار بعدي، كما تم استعمال طريقة التدريب الدائري في برنامج مقترح على شكل حصص تدريبية تساهم في تطوير صفة القوة، وتخضع لها المجموعة التجريبية من عينة البحث.

- عرض أدوات الدراسة:

وصف الإختبارات: وتمثلت في اختبارين جاء كما يلي:

« اختبار القوة الانفجارية (الوثب العريض من الثبات):

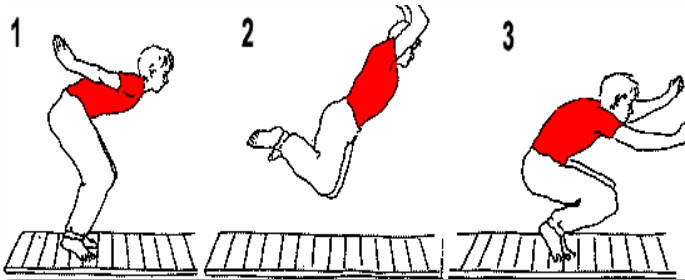
الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

الأدوات المستخدمة: شريط قياس لأقرب سم، يجري الاختبار على حفرة وثب.

طريقة الأداء: يقف اللاعب على لوحة الوثب والقدمان متباعدتان والذراعان يتمرجحان أماما عاليا ثم أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصف وميل الجذع أماما مثل وضع البدء في السباحة، ثم تمرجح الذراعان أماما بقوة مع مد الركبتين على امتداد الجذع ودفع الأرض بمشطي القدمين بقوة للوثب أمام لأقصى مسافة ممكنة.

التسجيل: يتم التسجيل من خط البداية حتى أقرب مسافة لمس الكعبين للأرض أو عند أول أثر يتركه اللاعب لخط البداية.

الشكل رقم (01): يوضح اختبار الوثب العريض من الثبات.

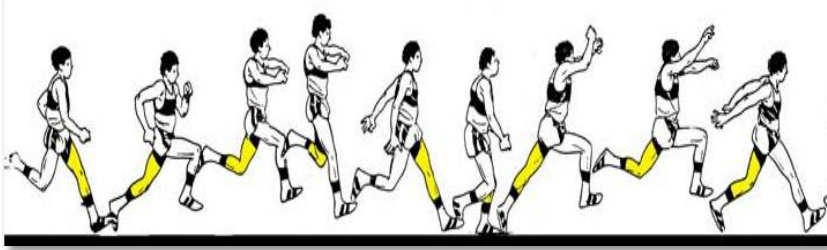


« اختبار القوة المميزة بالسرعة (القفز على ساق واحدة لمسافة 30م)

اقتراح برنامج رياضي قائم على التدريب الدائري لتحسين القوة الانفجارية
والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 21 سنة للموسم
الرياضي 2021/2020 – فريق نصر حسين داي نموذجاً.

قادري عبد الحفيظ.
شريط حسام الدين.
محمدي مهدي

الغرض من الإختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساق.
الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت إلكترونية، شريط قياس، مراقب يراقب اللاعبين، ساحة مخططة لها خط
بداية وخط نهاية.
طريقة الأداء: يقف اللاعب ملامسا خط البداية بساق القفز والساق الحرة إلى الخلف.
عند سماع إشارة البدء ينطلق اللاعب بالحجل (القفز) على ساق واحدة إلى نهاية الخط المحدد لمسافة 30م.
القياس: يحتسب للاعب الزمن المستغرق من قطع مسافة 30م.
تعطى محاولتان لكل لاعب وتسجل المحاولة الأفضل.
الشكل رقم (02): يوضح اختبار القفز على ساق واحدة لمسافة 30م.



-الاسس العلمية لأدوات الدراسة:

صدق الاختبار: من أجل أن يتأكد الباحثين من صدق الاختبار تم عرضه على مجموعة من المختصين
(05 خبراء)، وقد أجمعوا على صدق الاختبار في قياس الصفة المراد قياسها فضلا عن احتساب الصدق
الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وقد تبين أن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية كما
هو موضح في الجدول رقم(01).
ثبات الاختبار: لإيجاد ثبات الاختبارات البدنية قمنا بتطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test-Retest)،
وذلك على أفراد العينة الاستطلاعية (عددهم 06)، وباستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون تم حساب
معامل الثبات لها كما هو موضح في الجدول رقم (01).
الجدول (01): يمثل معامل الثبات ومعامل الصدق الذاتي للاختبارات البدنية.

| التسلسل | الاختبارات | الهدف من الاختبار | وحدة القياس | الثبات | الصدق الذاتي |
|---------|--------------------------------|----------------------------|-------------|--------|--------------|
| 01 | الوثب العريض من الثبات | قياس القوة الانفجارية | المتر | 0.89 | 0.94 |
| 02 | القفز على ساق واحدة لمسافة 30م | قياس القوة المميزة بالسرعة | الثانية | 0.85 | 0.92 |

موضوعية الاختبار: الاختبارات المستخدمة في الدراسة الحالية سهلة الفهم وواضحة وغير قابلة للتأويل
وبعيدة عن التقويم الذاتي، وبهذا تعد الاختبارات المستخدمة ذات موضوعية.
-الدراسة الأساسية:

« المنهج العلمي المتبع: يعتبر اختبار المنهجية التي يتبعها الباحث في الدراسة هي التي توجهه في
المراحل القادمة من بحثه والمنهج قمنا باختياره تبعا لطبيعة مشكلة دراستنا هو المنهج التجريبي الذي يعتبر
من أحد اهم المناهج العلمية المستخدمة في مجال الدراسات العلمية وبشكل خاص في مجال التربية البدنية
والرياضية، كما استعملنا التصميم المبني على المجموعة المتكافئة بوضع مجموعة تجريبية ومجموعة
ضابطة.

« مجتمع البحث: تمثل مجتمع الدراسة في لاعبي كرة القدم فئة أقل من 21 سنة والمسجلين في فريق
نصر حسين داي المنتمى الى الرابطة الأولى المحترفة والبالغ عددهم 30 لاعبا.
« عينة البحث: إن الاختيار الجيد للعينة يعد من الخطوات المهمة في البحث العلمي والذي يبعد الباحث
عن الوقوع في الأخطاء، مما يعطي للبيانات المستخلصة الدقة والصحة، أو العينة المختارة هي الجزء
الذي يجري عليه الباحث مجمل محور عمله.

وقد اختيرت العينة بطريقة قصدية حيث ضمت (24) لاعبا من فريق نصر حسين داي فئة أقل من 21 سنة، وقد تم تقسيمها إلى مجموعتين كالتالي:

مجموعة تجريبية تضم 12 لاعب ومجموعة ضابطة (الشاهدة) تضم كذلك 12 لاعب.
« ادوات البحث: تمثلت ادوات البحث في اختبار القوة المميزة بالسرعة (القفز على ساق واحدة لمسافة 30م) واختبار القوة الانفجارية (الوثب العريض من الثبات) وكذلك البرنامج التدريبي المبني على التدريب الدائري والذي يتضمن (16) وحدة تدريبية والذي صمم حسب الخطوات التالية:
« خطوات تصميم البرنامج التدريبي المقترح: قبل وضع البرنامج تم تحديد أهداف البرنامج والأسس الواجب اتباعها فكانت الخطوات التالية:
• هدف البرنامج: يهدف البرنامج إلى تنمية صفة القوة للاعبين كرة القدم فئة أقل من 21 سنة باستخدام طريقة التدريب الدائري.

• أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح : قمنا بوضع الوحدات التدريبية للبرنامج المقترح مع مراعاة المرحلة العمرية مستخدمين تمارين القوة كجزء ثابت في وحدة التدريب لمحاولة معرفة تأثيرها على تنمية هذه الصفة البدنية للاعب كرة القدم أقل من 21 سنة وقد اعتمدنا على الطريقة التدريبية التي تتناسب مع البرنامج والهدف المسطر، ولضمان نجاح التخطيط لهذا البرنامج التدريبي راعينا الأسس التالية :
ملانمة البرنامج للمرحلة العمرية المدروسة وخضوعها للهدف العام.
تحديد أهم واجبات التدريب الرئيسية والفرعية وسهولة وتوافر الإمكانيات والأدوات والأجهزة المستخدمة.

مراعاة الفروق الفردية من حيث السن والطول والوزن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

• خطوات بناء البرنامج المقترح :

تحديد العناصر البدنية المستهدفة للعمل عليها من خلال البرنامج التدريبي.

تحديد الاختبارات البدنية المستخدمة لقياس الصفة البدنية المدروسة.

تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح.

تحديد عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع.

تحديد زمن الوحدة التدريبية في كل جرة تدريبية.

تحديد طريقة التدريب والأحمال المستخدمة خلال الجرة التدريبية.

• البرنامج التدريبي المقترح : اشتمل البرنامج التدريبي على ثلاث أجزاء رئيسية خلال الوحدة

التدريبية :

الجزء الأول: الإحماء البدني العام والخاص وتتراوح مدته الزمنية بين 15 و20د ويكون باستخدام تمارين بالكرة وبدون كرة مثل (الجري حول الملعب، ألعاب جماعية أو فردية، تمرينات إحماء المفاصل مع التركيز على الأعضاء السفلية وخاصة المفاصل).

الجزء الثاني: استخدمنا تمارين القوة في الجزء الثاني في جميع الوحدات التدريبية (16) وحدة تدريبية، حيث شملت مجموعة متنوعة من التمارين على طريقة التدريب الدائري بالكرة وبدونها، حيث قدرت المدة الزمنية لها بـ 15د تقريبا في كل حصة، ثم تليها بعد ذلك الألعاب الجماعية التي تكون في حدود 20د تضم أهداف تقنية وخطية.

الجزء الثالث: مرحلة العودة إلى الهدوء تكون في حدود 10د والتي تضم تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.

« المجال المكاني: اجري البحث الميداني بولاية الجزائر العاصمة وتم تطبيق الاختبارات على مستوى الملعب البلدي بن صيام بالعاصمة وهو مكان اجراء التدريبات الخاصة بالفريق.

« المجال الزمني: تمت دراستنا هذه خلال الفترة الزمنية الممتدة من الشروع في جمع المادة العلمية وضبط أدوات البحث وتحديد الإطار المنهجي للبحث حيث تمت بداية البحث من شهر أكتوبر 2020 وذلك بالدراسة النظرية، في حين أجريت الاختبارات القبلية للعينة التجريبية والضابطة يوم 2020/11/02.

وانطلقت عملية التدريب حسب البرنامج والطريقة المقترحة لتنمية صفة القوة بالنسبة للعينة التجريبية، وذلك يوم 2020/11/09، إلى غاية 2021/02/05.

وأجريت بعد ذلك الاختبارات البعدية يوم 2021/02/11، حيث تم بعدها مباشرة جمع كل البيانات وتقريرها وتحليلها، وتطبيق المعالجة الإحصائية للنتائج.

اقتراح برنامج رياضي قائم على التدريب الدائري لتحسين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 21 سنة للموسم الرياضي 2021/2020 – فريق نصر حسين داي نموذجاً.

قادري عبد الحفيظ.
شريط حسام الدين.
محمدي مهدي

« الوسائل الإحصائية: تمت عملية المعالجة الإحصائية بواسطة استخدام البرنامج الجاهز (spss) واستخراج ما يلي:

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، معامل الالتواء ومعامل التفرطح واختبار شايبيروك، اختبار ت ستودنت لعينتين مرتبطتين.

تحليل النتائج.

« عرض نتائج المجموعة التجريبية

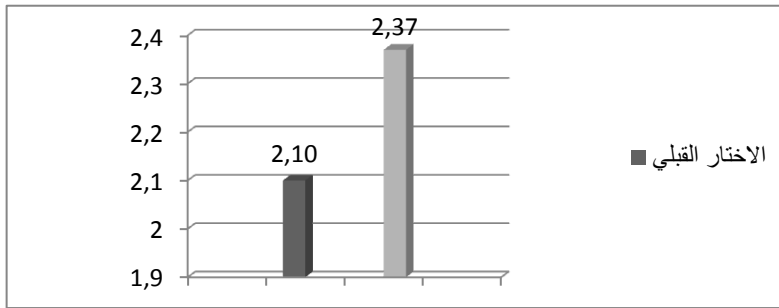
• اختبار الوثب العريض من الثبات:

الجدول رقم (02): يمثل الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الأول (الوثب العريض من الثبات) للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدى.

| نوعية الاختبار | عدد العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | T الجدولية | T المحسوبة | مستوى الدلالة |
|-----------------|------------|-----------------|-------------------|------------|------------|---------------|
| الاختبار القبلي | 12 | 2.10 | 0.018 | 2.07 | 2.356 | 0.05 |
| الاختبار البعدى | 12 | 2.37 | 0.018 | | | |

من هذا الجدول يتضح لنا مقارنة نتائج الاختبار القبلي والذي تحصلت فيه المجموعة التجريبية على متوسط حسابي قدره 2.10 ، وانحراف معياري مقدر بـ 0.018، و الاختبار البعدى لها والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 2.37، وانحراف معياري مقدر بـ 0.018 وبلغت (T) المحسوبة 2.07 وبمقارنتها مع (T) الجدولية التي تساوي 2.356 عند مستوى الدلالة 0.05 نجد أنها دالة إحصائياً ، وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين، ويعني أنه يوجد تطور ملحوظ في اختبار الوثب العريض من الثبات للعبة التجريبية التي عملت وفق البرنامج المقترح.

الشكل رقم (03): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى في اختبار الوثب العريض من الثبات للمجموعة التجريبية.



• اختبار القفز على ساق واحدة لمسافة 30م:

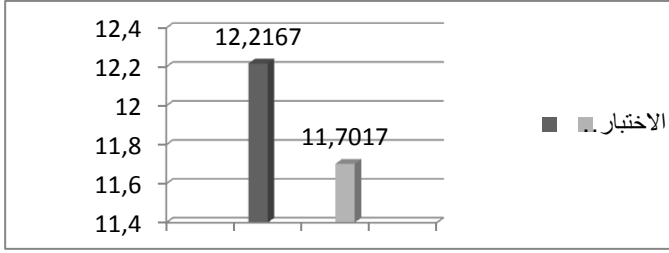
الجدول رقم(03) : الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الثاني (القفز على ساق واحدة لمسافة 30م) للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدى.

| نوعية الاختبار | عدد العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | T الجدولية | T المحسوبة | مستوى الدلالة |
|-----------------|------------|-----------------|-------------------|------------|------------|---------------|
| الاختبار القبلي | 12 | 12.2167 | 0.69205 | 2.07 | 3,037 | 0.05 |
| الاختبار البعدى | 12 | 11.7017 | 0.36476 | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--------|
| | | | | | | البعدي |
|--|--|--|--|--|--|--------|

من خلال الجدول رقم (03) يتضح لنا من مقارنة النتائج أن المتوسط الحسابي للعينة التجريبية للاختبار القبلي كان يساوي 12.2167، والانحراف المعياري يساوي 0.69205، كما يتضح لنا أيضا من خلاله أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لنفس العينة يساوي 11.7017، أما الانحراف المعياري هو 0.36476، وبحساب (T) المحسوبة عند مستوى الدلالة 0.05 وجدناها تساوي 3.037. وبمقارنة (T) المحسوبة مع (T) الجدولة التي تساوي 2.07 نجد ان (T) المحسوبة أكبر من (T) الجدولة مما يدل أن النتائج ذات دلالة إحصائية.

الشكل رقم (04): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار القفز على ساق واحدة لمسافة 30م للمجموعة التجريبية.



« عرض نتائج المجموعة الضابطة:

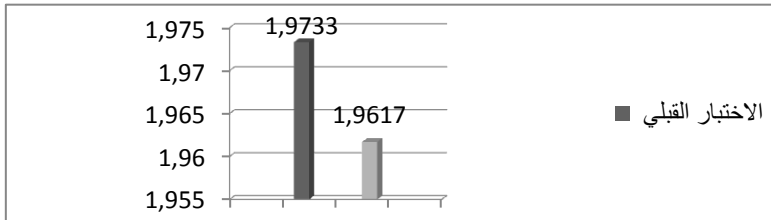
• اختبار الوثب العريض من الثبات:

الجدول رقم(04): الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الأول (الوثب العريض من الثبات) للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي و البعدي.

| نوعية الاختبار | عدد العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | T الجدولية | T المحسوبة | مستوى الدلالة |
|-----------------|------------|-----------------|-------------------|------------|------------|---------------|
| الاختبار القبلي | 12 | 1.9733 | 0.10413 | 2.07 | 1.246 | غير دالة |
| الاختبار البعدي | 12 | 1.9617 | 0.08408 | | | |

من خلال هذا الجدول تبدو لنا قيمة المتوسط الحسابي المقدر بـ 1.9733 بالنسبة للاختبار القبلي، و1.9617 بالنسبة للاختبار البعدي، أما الانحراف المعياري فقدر بـ 0.10413 بالنسبة للاختبار القبلي، و 0.08408 بالنسبة للاختبار البعدي، من هذه الأرقام يظهر لنا أن الفروق بين المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري للنتائج القبالية و البعدية ضئيل جدا وهو ما تترجمه قيمة (T) المحسوبة المقدر بـ 1.246 وهي قيمة غير دالة إحصائية عند مقارنتها مع (T) الجدولية التي تساوي 2.07 عند مستوى الدلالة 0.05 ، ما يدل على أنه لا توجد فروق كبيرة بين الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار الوثب العريض من الثبات.

الشكل رقم (05) بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب العريض من الثبات للمجموعة الضابطة.



اقتراح برنامج رياضي قائم على التدريب الدائري لتحسين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 21 سنة للموسم الرياضي 2021/2020 – فريق نصر حسين داي نموذجاً.

قادري عبد الحفيظ.
شريط حسام الدين.
محمدي مهدي

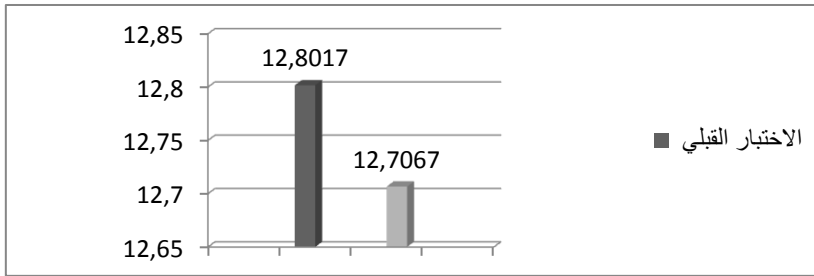
• اختبار القفز على ساق واحدة لمسافة 30م:

الجدول رقم(05): الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الثاني (القفز على ساق واحدة لمسافة 30م) للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي و البعدي.

| نوعية الاختبار | عدد العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | T الجدولية | T المحسوبة | مستوى الدلالة |
|-----------------|------------|-----------------|-------------------|------------|------------|---------------|
| الاختبار القبلي | 12 | 12.8017 | 1.14904 | 2.07 | 0.628 | غير دالة |
| الاختبار البعدي | 12 | 12.7067 | 1.30487 | | | |

يوضح هذا الجدول مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والذي تحصلنا فيه في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 12.8017، وانحراف معياري قدر ب 1.14904، في حين تحصلنا على متوسط حسابي قدره 12.7067، وانحراف معياري مقدر ب 1.30487 في الاختبار البعدي. وبلغت قيمة (T) المحسوبة 0.628، وبمقارنتها مع قيمة (T) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 نجد أنها غير دالة إحصائياً، وهو ما يدل على عدم وجود فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في القفز على ساق واحدة لمسافة 30م

الشكل رقم(06): بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار القفز على ساق واحدة لمسافة 30م للمجموعة الضابطة.



« الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية:

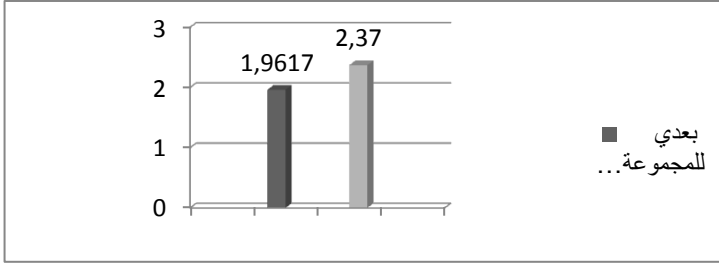
• اختبار الوثب العريض من الثبات:

الجدول رقم (06): الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الأول (الوثب العريض من الثبات) بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي.

| مستوى الدلالة | T المحسوبة | T الجدولية | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | |
|---------------|------------|------------|-------------------|-----------------|-------------------------|
| 0.05 | 2,837 | 2.07 | 0.08408 | 1.9617 | بعدي للمجموعة الضابطة |
| | | | 0.018 | 2.37 | بعدي للمجموعة التجريبية |

من هذا الجدول يتضح لنا مقارنة نتائج الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية، والذي تحصلت فيه المجموعة الضابطة على متوسط حسابي قدره 1.9617، وانحراف معياري مقدر ب 0.08408، وفيما يخص المجموعة التجريبية فقد تحصلت على متوسط حسابي قدره 2.37، وانحراف معياري مقدر ب 0.018 وبلغت (T) المحسوبة 2,837 وبمقارنتها مع (T) الجدولية التي تساوي 2.07 عند مستوى الدلالة 0.05 نجد أنها دالة إحصائياً، وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار الوثب العريض من الثبات.

الشكل رقم (07): يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار الوثب العريض من الثبات للمجموعة الضابطة والتجريبية



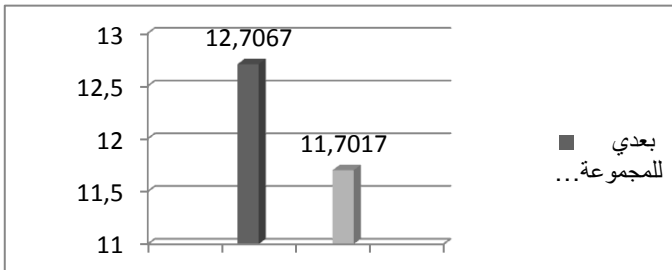
• اختبار القفز على ساق واحدة لمسافة 30م:

الجدول رقم (07): الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الثاني (القفز على ساق واحدة لمسافة 30م) بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي.

| مستوى الدلالة | T المحسوبة | T الجدولية | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | |
|---------------|------------|------------|-------------------|-----------------|-------------------------|
| 0.05 | | | | | |
| دالة | -2,438 | 2.07 | 1.30487 | 12.7067 | بعدي للمجموعة الضابطة |
| | | | 0.36476 | 11.7017 | بعدي للمجموعة التجريبية |

من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة للاختبار البعدي كان يساوي 12.7067، والانحراف المعياري يساوي 1.30487، كما يتضح لنا أيضاً من خلاله أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية يساوي 11.7017، أما الانحراف المعياري هو 0.36476، وبحساب (T) المحسوبة عند مستوى الدلالة 0.05 وجدناها تساوي -2,438، وبمقارنة (T) المحسوبة مع (T) الجدولية التي تساوي 2.07 نجد أن (T) المحسوبة أقل من (T) الجدولية مما يدل أن النتائج ذات دلالة إحصائية، وبالتالي وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية.

الشكل رقم (08): يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار القفز على ساق واحدة لمسافة 30م للمجموعة الضابطة والتجريبية.



مناقشة عامة لنتائج الاختبارات:

ومن خلال النتائج المتحصل عليها جراء القيام باختبارات القوة (القوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة) مع المجموعتين التجريبية والضابطة التي دونت في الجدول من (02) إلى (07).

سنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها في ضوء الفرضيات الجزئية:

« مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى: والتي تنص على أن "التدريب الدائري فعالية في تنمية صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 21 سنة".

اقتراح برنامج رياضي قائم على التدريب الدائري لتحسين القوة الانفجارية
والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 21 سنة للموسم
الرياضي 2021/2020 – فريق نصر حسين داي نموذجاً.

قادري عبد الحفيظ.
شريط حسام الدين.
محمدي مهدي

النتائج التي تحصلت عليها المجموعة التجريبية في اختبار الوثب العريض من الثبات والتي يوضحها
الجدول رقم (02) كانت على النحو التالي في الاختبار القبلي نتيجة 2.10 كمتوسط حسابي أما الاختبار
البعدي فكانت نتيجة 2.37 كمتوسط حسابي، لتحديث فروق معنوية دالة إحصائياً لصالح (T) المحسوبة
على (T) الجدولية (2.07) < 2.356، على عكس المجموعة الضابطة التي كانت نتائجها في هذا الاختبار
جدول رقم (04) كما يلي:

1.9733 كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي، 1.9617 كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي، وهذا ما
يفسر عدم حدوث فروق دالة لصالح (T) محسوبة على (T) الجدولية (2.07) < 1.246.

في حين أن نتائج الاختبارات البعيدة بين المجموعة الضابطة والتجريبية التي يوضحها الجدول رقم
(06) تظهر وجود دلالة إحصائية بعد مقارنة (T) المحسوبة بـ (T) الجدولية.

وبالتالي فالتحسن الدال معنويًا للمجموعة التجريبية وعلى عكس المجموعة الضابطة في اختبار
الوثب العريض من الثبات يمكن تفسيره بأن البرنامج التدريبي المقترح له أثر واضح في تنمية صفة القوة
الانفجارية عند لاعبي كرة القدم فئة أقل من 21 سنة.

وانطلاقاً من نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات، ومقارنتها بالفرضيات، وذلك استناداً إلى الأرقام
المستنتجة من خلال حساب المتوسطات الحسابية، وكذا الدلالات الإحصائية المتحصل عليها في الجداول
(2) و(4) و(6)، نجد أنها معنوية وذات دلالة إحصائية وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية ظاهرة
لصالح الاختبار البعدي للعبئة التجريبية، وهذا ما يحقق فرضية الدراسة الأولى.

« مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية: والتي تنص على أن "التدريب الدائري فعالية في تنمية صفة
القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 21 سنة".

النتائج المحصل عليها في الاختبار السابق أدت بنا للحصول على نتائج مشابهة في اختبار القفز على
ساق واحدة لمسافة 30م، والتي أسفرت عنها إحداث فروق معنوية دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي
لصالح هذا الأخير بالنسبة للمجموعة التجريبية، والتي هي مدونة في الجدول رقم (3) بحيث أن
المجموعة التجريبية تحصلت على نتيجة 12.2167 كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي، ونتيجة
11.7017 كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي، لتحديث فروق معنوية دالة إحصائياً لصالح (T)
المحسوبة على (T) الجدولية (3.037) < 2.07، في حين تحصلت المجموعة الضابطة في نفس الاختبار
على نتيجة 12.8017 كمتوسط حسابي في اختبار القبلي، ونتيجة 12.7067 كمتوسط حسابي في
الاختبار البعدي، حيث كانت فروق معنوية غير دالة إحصائياً لصالح (T) المحسوبة على (T) الجدولية
(2.07) > 0.628 و المدونة في الجدول رقم (5).

أما الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في هذا الاختبار فيوضحها الجدول (07) وحيث كانت
هناك فروق معنوية دالة إحصائياً لصالح (T) المحسوبة على (T) الجدولية (2.07) < -2.438.

وانطلاقاً من هذه النتائج المبينة في الجداول (3) و(5) و(7) والتي بينت حدوث فروق دالة إحصائياً
في الاختبار البعدي كانت لصالح المجموعة التجريبية حيث وجدنا أنها معنوية، وهذا راجع لخضوع
المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة عكس المجموعة الضابطة
والتي عملت وفق طريقتها التدريبية المعتادة، وهذا ما يحقق الفرضية الثانية.

« مناقشة نتائج الفرضية العامة: من خلال النتائج المتحصل عليها، والتي أحدثت فروق معنوية دالة
إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية، عكس المجموعة الشاهدة في الوثب العريض من الثبات، اختبار
القفز على ساق واحدة لمسافة 30م، تبرز أثر البرنامج التدريبي بالطريقة الدائرية المقترح لتنمية صفة
القوة عند لاعبي كرة القدم فئة أقل من 21 سنة.

ومن خلال ما سبق ذكره إن التحاليل الإحصائية قد بينت صدق الفرضيات الجزئية وهذا ما يعني
صدق الفرضية العامة والمتمثلة في أن للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري له فعالية في
تنمية صفة القوة للاعبين كرة القدم صنف أقل من 21 سنة.

خاتمة:

لقد كان الهدف من دراستنا لهذا الموضوع إبراز فعالية التدريب الدائري لتنمية صفة القوة عند لاعبي
كرة القدم فئة أقل من 21 سنة، حيث توصلنا إلى:

أنه من خلال الدراسة النظرية التي قمنا بها تبين وجود علاقة بين متغيرين للمشكلة المطروحة، حيث أن صفة القوة تعتبر من الصفات القاعدية لدى لاعبي القدم، كما أنها ضرورية للتنمية من خلال توجيه عمل جاد ومنظم على مستوى هذا الفئات، وذلك استنادا لمختلف الخصائص الايجابية التي يتميزون بها من استعداد نفسي وبدني.

ومن خلال الدراسة التجريبية تبين لنا الأهمية الخاصة للتدريب الدائري لتنمية صفة القوة وذلك عن طريق النتائج التي توصلنا إليها.

وخلصنا إلى أن طريقة التدريب الدائري مناسبة لتنمية الصفة المذكورة للاعبي كرة القدم والوصول بهم إلى اكتساب المتطلبات الحديثة لهذه الرياضة عن طريق عملية التخطيط الجيدة والتي تستند إلى أسس علمية.

المراجع والمصادر.

- أحمد نصر الدين سيد(2003)، فسيولوجيا الرياضة (نظريات وتطبيقات)، القاهرة: دار الفكر العربي.
- بطرس رزق الله(2004)، متطلبات لاعب كرة القدم البدنية و المهارية، الإسكندرية: دار المعارف.
- رومي جميل(1986)، كرة القدم، بيروت: دار النقاظ.
- عبد العزيز النمر، نريمان الخطيب(1996)، تدريب الأثقال-تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- محمد حسن علاوي(1998) علم التدريب، القاهرة: دار المعارف.
- موفق مجيد المولى(2008)، الفكر التدريبي الألماني بكرة القدم، سوريا: دار البناييع.