

فعالية برنامج تدريبي بطريقة التدريب الدائري لتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم وأسط.

The effectiveness of a training program in the way of circular training to develop the characteristic of power speed of football players juniors

¹طاهري راجح ، ²ناصر باي كريمة ، ³عبورة راجح

¹Rabah_tahri@yahoo.fr ,University of algiers 3

^{2,3}k.nacerbey@univ-bouira.dz ,University of bouira

تاريخ الإيداع: 2019-10-15 تاريخ القبول: 2019-11-04 تاريخ النشر: 2019-11-19

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى اقتراح برنامج تدريبي بطريقة التدريب الدائري لتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط نظرا للأهمية البالغة التي يكتسبها دور الإعداد البدني في الرفع من المستوى، حيث استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة الدراسة كما تمثل مجتمع الدراسة في أندية كرة القدم الناشطة على مستوى ولاية البويرة، حيث تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية بسيطة متمثلة في 30 لاعبا من فريقين مختلفين تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة حيث تحتوي كل مجموعة على 15 لاعبا، وتم الاعتماد على أدوات للدراسة على الاختبارات البدنية بقياسين قبلي وبعدي والتي تمثلت في (اختبار الوثب العمودي من الثبات)، وكوسائل إحصائية تم الاعتماد على الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء البسيط، معامل الارتباط بيرسن، واختبارات ستودنت للعينات المستقلة والمرتبطة، وفي الأخير أسرفت نتائج الدراسة على تحقق الفرضيات المقترحة كما كان للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم وأسط.

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

Abstract The aim of this study was to propose a training program in a circular training method to develop the strength characteristic of football players in the middle class due to the critical importance of the role of physical preparation in raising the level. The researchers used the experimental method for its suitability and the nature of the study. At the level of Bouira, where the sample of the study was randomly selected in the form of 30 players from two different teams were divided into two experimental and control groups where each group contains 15 players, and rely on tools to

study on physical tests Before and after the measurements, which were (vertical jump test of stability,), and statistical methods were based on the mean, standard deviation, simple torsion coefficient, Pearson correlation coefficient, and testudent test for independent and associated samples, and finally the results of the study on the verification of the hypotheses proposed The proposed training program has also had a positive impact on the development of the speed characteristic of midfield footballers.

Key words: circular training, speed characteristic, football.

1 - مدخل عام للدراسة:

1-1 - مقدمة وإشكالية الدراسة:

تعتبر كرة القدم من أكثر الرياضات الشعبية في العالم وذلك بسبب ما تقدمه من فرجة و متعة للمشاهدين وما تتميز به من خصائص تميزها عن غيرها من الرياضيات والألعاب الأخرى، فالوصول إلى مستويات جيدة في كرة القدم يتطلب من اللاعب توفر مجموعة من الشروط التي تتناسب مع طبيعة اللعبة، فكرة القدم هي إحدى الرياضات التي تتطلب لياقة بدنية عالية نظرا للتنافسية الكبيرة التي تعرفها ومن بين أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم نجد القوة الميزة بالسرعة والتي ترتبط بالأداء المهاري والتقني، فتخطيط التدريب يُعد وسيلة رئيسية لتطوير الأداء للوصول للاعبين إلى تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بمختلف عناصره، ولضمان تدريب ناجح وفعال وجب على القائمين على العملية على العملية التدريبية إتباع أحسن الطرق والإلمام بالمبادئ الأساسية للعلوم التدريبية مع مراعات خصائص المرحلة العمرية وتطوير القدرات البدنية والمهارية والخطية والنفسية للاعبين بأسلوب علمي للوصول إلى المستويات العالية للإنجاز في المجال الرياضي. (مفتي إبراهيم حمادة، 2001، ص94)

فتطوير كرة القدم من خلال التدريب الرياضي والعمل على رفع القدرات البدنية والمهارية يعتبر من أهم أهداف عملية التدريب حيث أن تطوير اللاعبين للوصول إلى المستوى المطلوب للمنافسات والتمرينات التي يضعها المدرب لتنمية شاملة لمكونات لعبة كرة القدم (غازي صالح محمود، 2011، ص31)

والتدريب الدائري من أهم طرق التدريب التي تمثل شكلا منظما ومبرجا من أشكال تطوير الجوانب المختلفة لدى لاعبي كرة القدم (باسل عبد المهدي، 2008، ص52)

ومنه طرح التساؤل: هل للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري أثر على تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم؟

● **التساؤلات الجزئية:**

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة في القياس القبلي للعبة للضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم.
 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة في القياس القبلي والبعدي للعبة الضابطة لدى لاعبي كرة القدم.
 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة في القياس القبلي والبعدي للعبة التجريبية لدى لاعبي كرة القدم.
 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة في القياس البعدي للضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم.
- 1 2 - **فرضيات الدراسة:** للبرنامج التدريبي بطريقة التدريب الدائري أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

● **الفرضيات الجزئية:**

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة في القياس القبلي للعبة للضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة في القياس القبلي والبعدي للعبة الضابطة لدى لاعبي كرة القدم.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة في القياس القبلي والبعدي للعبة التجريبية لدى لاعبي كرة القدم.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة في القياس البعدي للضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم.

1-3- أهداف الدراسة:

- معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة الدائرية في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.
- إبراز أهمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.
- وضع مجموعة من التوصيات والاقتراحات للمساهمة في إثراء هذا الجانب في التدريب.
- التوعية بأهمية اختيار الطرق للتدريب للرفع من مختلف القدرات والصفات البدنية.
- الكشف عن أهمية التخطيط والبرمجة في تطوير الصفات البدنية.

1-4- أهمية الدراسة:

- تلخصت أهمية البحث في معرفة أثر طريقة التدريب الدائري في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم، التي تعتبر من أهم الصفات البدنية للاعبين كرة القدم

الحديثة، حيث تمحورت الأهمية لهذه الدراسة في اقتراح برنامج تدريبي لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم بتنفيذ مجموعة من التدريبات يستخدمها أهل الاختصاص في الإعداد البدني لهاته الصفة.

1-6-6-1- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1-6-6-1-1- التعريف الاصطلاحي:

- **القوة المميزة بالسرعة:** 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. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد، 1993، ص 163)
- **التدريب الدائري:** هو عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة يراعى فيها شروط بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدها وفترات الراحة البيئية ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبدأ أي طريقة من طرائق التدريب المختلفة. (كمال درويش ومحمد صبحي حسانين، 1999، ص 23)
- **كرة القدم:** هي لعبة تتم بين فريقين يتكون كل فريق من 11 لاعبا ويحاول كل لاعب ركل الكرة ناحية مرمى الخصم لإحراز أهداف، ويتم تحويل الكرة بالرأس والقدم ولا يُسمح إلا لحارس المرمى بلمس الكرة باليد داخل منطقته التي تعرف بمنطقة الجزاء. (رشيد فرحات، 1996، ص 217)

1-6-6-2- التعريف الإجرائي:

- **القوة المميزة بالسرعة:** هي إحدى الصفات البدنية الهامة للاعبي كرة القدم، ولها تأثير على الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم، يتم تطويرها وتنميتها بعدة طرق تدريبية.
- **-التدريب الدائري:** هي إحدى الطرق التدريبية المنتهجة، يستعملها المدربون في تنمية وتطوير مختلف القدرات البدنية والمهارية والخطية.
- **كرة القدم:** هي لعبة جماعية تتم بين فريقين في ملعب ذو قياسات محددة، يُحدد الفائز فيها بعدد الأهداف المسجلة في مرمى الخصم، وهي لعبة محكمة ومقيدة بمجموعة من القوانين كما يتم لعبها بالقدم ومسموح فيها لمس الكرة بالرأس، الجذع، البطن، كما لا يُسمح للاعبين لمس الكرة باليد إلا لحارس المرمى وفي منطقة محددة.

1-7-1- الدراسات السابقة والمشابهة:

- **1-7-1-1- دراسة عبد الهادي حريزي بعنوان** «أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد صنف (17-19) سنة، دراسة ميدانية لفريقي ترجي وأولمبي المسيلة 2012/2013، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، تمثل

المجتمع في فرق البطولة الولائية لكرة اليد لولاية المسيلة الذي يتكون من 9 فرق، في حين أن عينة الدراسة تكونت من مجموعتين تجريبية وتمثلت في فريق ترجي المسيلة 15 لاعب، ومجموعة ضابطة وهي أولمبي المسيلة ب 15 لاعب وتم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية، تم اتباع المنهج التجريبي وتمثلت أدوات البحث في الاختبارات البدنية والمهارية، توصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في كل الحالات لفائدة البرنامج التدريبي مما أدى إلى تحسن أداء المجموعة التجريبية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية لصالح العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة، وبالتالي فإن البرنامج التدريبي المقترح كان فعال.

1-7-2- دراسة بوكراتم بلقاسم بعنوان : «تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط، السنة الدراسية 2008/2007، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، وتمثل مجتمع البحث في أواسط لاعبي كرة القدم في ولاية عين الدفلى وبلغ عددهم 240 لاعبا أما عينة البحث فتكون من 40 لاعبا من أواسط نادي المخاطرية ونادي عريب تم تقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وتكونت كل مجموعة من 20 لاعب. وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية، تم اتباع المنهج التجريبي وتمثلت أدوات البحث في الاختبارات البدنية والمهارية، توصل الباحث إلى أن التدريب البليومتري يؤثر على القوة المميزة بالسرعة وعلى المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أواسط مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي.

1-7-3- دراسة صالح راضي أميش، تحت عنوان تأثير أساليب تدريبية في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى وعلاقتها بدقة التهديف وضرب الكرة لأبعد مسافة في كرة القدم 2000. وتمثلت عينة الدراسة في 30 لاعب وتم اختيارها بطريقة قصدية، تم اتباع المنهج التجريبي وتمثلت أدوات البحث في الاختبارات البدنية والمهارية، توصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدي لصالح المجموعة التجريبية في متغيرات الدراسة الثلاث.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

2-1- الدراسة الاستطلاعية: تهدف الدراسة الاستطلاعية للتأكد من إمكانية التطبيق العملي والميداني لهذه الدراسة وكذا مدى ملائمة مكان الدراسة للبحث وضبط العينة التي سوف تجرى عليها الدراسة والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها.

• أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- تكمين أهداف دراستنا الاستطلاعية فيما يلي:
- معرفة حجم المجتمع الأصلي الذي تستهدفه الدراسة وخصائصه.

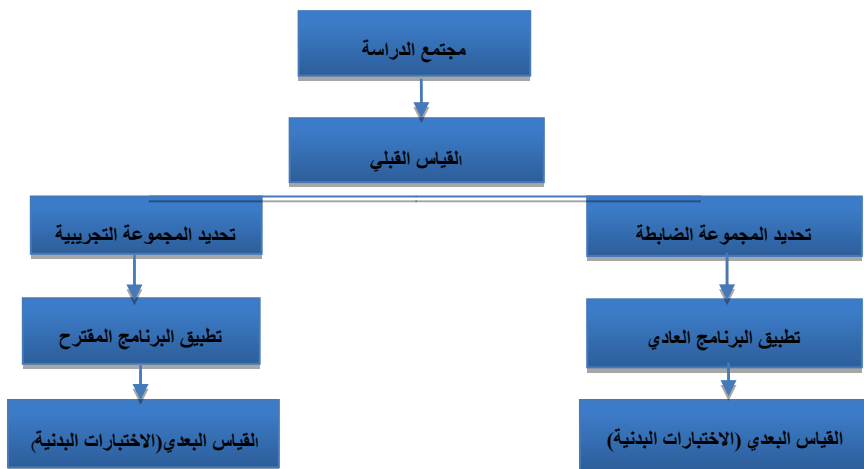
- ضبط العينة المناسبة حسب متغيرات الدراسة وطريقة اختيارها .
 - التعرف على مختلف الظروف التي تمكن أن ترافق عملية التطبيق بغرض التحكم فيها من جهة ولتفادي المشكلات التي تواجهنا من جهة أخرى.
 - التأكد من ملائمة أدوات الدراسة التي تم اختيارها والمتمثلة في اختبارات البدنية والبرنامج التدريبي ومدى تغطيته لأهداف البحث.
 - التحقق من صدق وثبات الاختبارات البدنية على العينة الاستطلاعية، وذلك قبل استخدامه وتطبيقه على عينة الدراسة.
 - التحقق من صدق المحكمين (الظاهري) والصدق التجريبي للبرنامج التدريبي على العينة الاستطلاعية.
 - الصياغة النهائية لفرضيات الدراسة، حيث تعطينا النتائج الأولية للدراسة الاستطلاعية مؤشرات لمدى ملائمة الفرضيات وماهي التعديلات الواجبة في حالة عدم فلائمتها.
- 2-2 الدراسة الأساسية:**

2- 1-2 منهج البحث:

بما أن موضوع بحثنا هذا يتعلق بتطبيق برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على مجموعة من اللاعبين لتحديد أثره على تطوير القوة المميزة بالسرعة لديهم فإننا نرى أننا هذه الدراسة تقتضي إتباع المنهج التجريبي، وقد استخدم الباحثان في هذه الدراسة المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي.

التصميم تجريبي: تهدف التجربة الأساسية في هذا البحث الى معرفة اثر طريقة التدريب الدائري كمتغير مستقل على تطوير القوة المميزة بالسرعة كتغير تابع، حيث تطلب استخدام هذا التصميم لمجموعتين متكافئتين المجموعة التجريبية و الضابطة بتطبيق قياس قبلي قبل إجراء التجربة وقياس بعد التجربة، وهذا التصميم يمكن الباحثان من الحصول على معلومات وفيرة باستخدام القياس القبلي للتأكد من المجموعتين المتكافئتين من حيث المتغير التابع عند بداية البرنامج واستخدام القياس البعدي للكشف عن تأثير المتغير المستقل المتمثل في طريقة التدريب الدائري على المتغير التابع المتمثل في القوة المميزة بالسرعة.

- والشكل التالي رقم (01) يوضح التصميم التجريبي المستخدم:



2-2-2 متغيرات البحث:

- * المتغير المستقل: البرنامج التدريبي المقترح بالتدريب الدائري
- * المتغير التابع: القوة المميزة بالسرعة.
- * المتغيرات الدخيلة: (السن التدريبي، الوزن، الطول).

2-2-3- تحديد مجتمع وعينة البحث:

- المجتمع الأصلي للدراسة: إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة بحيث تمثل مجتمع البحث في فرق كرة القدم التي تنشط على مستوى الرابطة الولائية بالبويرة.
- عينة البحث:

تم اختيارها بطريقة بسيطة عشوائية بإتباع الصندوق الأسود، بحيث تم ترقيم النوادي وتم سحب عينتين النادي الاول يمثل المجموعة التجريبية والثاني المجموعة الضابطة. واشتملت هذه الدراسة على 24 لاعب كعينة للدراسة مقسمين إلى مجموعتين متكافئتين.

➤ التجانس والتكافؤ:

التجانس: تم التأكد من التجانس في كل من العمر التدريبي، الطول، الوزن، القوة المميزة بالسرعة، باستعمال معامل الاختلاف حيث جاءت نسبة اقل من 30 %
تكافؤ مجموعتي البحث: أجري التكافؤ بين مجموعتي البحث على وفق المتغيرات (السن، الطول والوزن) والقوة الميزة بالسرعة، حيث بينت النتائج التي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين وهذا في كل المتغيرات المعتمدة في تكافؤ المجموعتين وهي: العمر التدريبي، الطول، الوزن، القوة المميزة بالسرعة.

2-2-4- أدوات البحث: قصد الوصول إلى حلول إشكالية البحث المطروحة وللتحقق من صحة فرضيات هذا البحث لزم إتباع أنجع الأدوات في مجال البحث، حيث تم استخدام الأدوات التالية:

- الاختبارات البدنية:

حاول الباحث من خلال استعمال الاختبارات البدنية تحديد ما يلي: تحديد مستوى اللاعبين، كما استعملت لغرض القياس القبلي والبعدي للعينة المجموعة (أ) والمجموعة (ب) والفروق الموجودة بينهما سواء قبل أو بعد للمقارنة بينهما.

• **الشروط العلمية للاختبارات:** يجب على الباحث قبل استخدامه لأي اختبارات أن يراعي فيها العديد من الشروط والأسس العلمية والتي تتمثل في الصدق والثبات والموضوعية.

ثبات الاختبار: إن كلمة الثبات تعني في مدلولها الاستقرار وتعني أننا لو قمنا بتكرار الاختبار لمرات متعددة على الفرد أو المجموعة لأظهرت شيئا من الاستقرار وذلك بأن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت نفس الظروف وعلى نفس الأفراد وتم استخدام اختبار بيرسون "ر" لحساب الثبات.

صدق الاختبار: يقصد بصدق الاختبار أن يقيس فعلا ما وضع لقياسه، ولا يقيس شيئا بديلا عنه أو الإضافة إليه.

الجدول رقم (01) : نتائج معامل الثبات والصدق للاختبارات البدنية.

الإختبارات	حجم العينة	معامل الصدق	معامل "ر"	مستوى الدلالة	قيمة "ر" الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
اختبار الوثب العالي من الثبات	06	0.92	0.84	0.05	0,81	04	دال

يتضح من الجدول رقم (01) أننا للاختبارات البدنية تتمتع بمعاملات تصدق وثبات عالية بحيث قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية في جميع الاختبارات مما يجعلها مناسبة أكثر كأداة لدراسة.

موضوعية الاختبار: يقصد بالموضوعية عدم التأثر بالأحكام الذاتية للمصححين، وأن تعتمد نتائجه على الحقائق المتعلقة بموضوع الاختبار وحده، أي لا تختلف درجة الفرد باختلاف المصححين الذين يقومون بتقدير الاختبارات (عصام الدين عبد الخالق، 2003، الصفحات 303-304).

وفي هذا البحث أسفرت عملية ترشيح الصفات البدنية والاختبار التلتيقيستخدام البرنامج التدرجيبيللاعيينمن قبل الخبراء والمختصين، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم: (02) الاختبارات النهائية التي أصفرت عنها عملية المفاضلة:

الصفات البدنية	الاختبارات	درجة الأفضلية
- القوة المميزة بالسرعة	- اختبار القفز العالي من الثبات	49.3%
- عدد الخبراء و المختصين: (09).		

2-2-5- الاختبارات البدنية:

- اختبار الوثب العمودي Sargent.

يعد هذا الاختبار من أفضل الاختبارات المستخدمة لقياس قوة عضلات الرجلين للاعب كرة القدم حيث سبق استخدامه من قبل منتخبات الاتحاد السوفياتي والألماني والبرازيلي والمنتخب القومي المصري واستخدامه لفرق الدرجة الأولى سنة 1987م.

- الغرض منه: قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلية (القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين).

- الأدوات المستخدمة:

- لوحة خشبية مثبتة على الحائط مدرجة بالسنتيمترات أو مقياس على الحائط لا يقل ارتفاعه عن 04 متر، التدرج يبدأ على بعد " 01 متر" من الأرض ويكون موضح بخط على الحائط طوله " 25 سم"، ويستعمل اللاعب قطعة الطباشير ارتفاعه أثناء الوثب.
- طريقة الأداء: يقف المختبر بإحدى جانبيه مواجه الحائط والكعبين معا، مع مسك الطباشير باليد المميزة مع الاحتفاظ بكعبيه على الأرض، ويضع علامة بالطباشير على الحائط في أعلى مكان تصل إليه أصابع يده.
- يقوم المختبر بثني الركبتين لأسفل مع الاستمرار في رفع يده لأعلى.
- يقوم المختبر بالوثب لأعلى قدر المستطاع وبأقصى قوة دفع ويضع علامة أخرى بنفس اليد في أعلى مكان وصل إليه بالقفز لأعلى مع الاحتفاظ باستقامة جسمه.



- تعليمات إضافية:

- عدم أداء محاولتين أو اهتزازات متكررة للاستعداد للوثب لأعلى.
- أن تكون قطعة الطباشير عند أصبعه الأوسط والذراع الأخرى بجانب الجسم.
- يقوم المختبر بثني الركبتين لأخذ الدفعة للوثب لأعلى.

- حساب النتيجة:

- تسجل المسافة بين الخط الذي وصل إليه اللاعب من وضع الوقوف والذراعان مفردتان عاليا، والعلامة التي يصل إليها نتيجة الوثب.
- يعطى للاعب ثلاث محاولات وتسجل أحسن المحاولة.

2-6- البرنامج التدريبي

• صدق المحتوى للبرنامج التدريبي المقترح:

تم عرض البرنامج التدريبي المقترح بصورته الأولية على دكاترة وخبراء من ذوي الاختصاص في مجال التدريب الرياضي، نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية، وفق مخطط كتابة البطاقات الفنية للحصص التدريبية وشاركوا في تحكيمه وتقييمه.

• الإطار العام للبرنامج التدريبي:

تعد البرمجيات التدريبية المقننة الوسيلة الفعالة في تحقيق مناهج المدرسين وخططهم وتنفيذها بأسلوب يوفق معلما لأسس العلمية والعملية السليمة.

- كيفية بناء البرنامج:

- المدة الزمنية للتدريب 08 أسابيع بمعدل 02 حصص أسبوعيا.
- زمن الوحدة التدريبية الواحدة 90 دقيقة بما فيها الإحماء والجزء الختامي.
- الاهتمام بالإحماء قبل البدء بتطبيق الوحدة التدريبية.
- مراعاة التدرج في زيادة الحملات التدريبي.
- اشتغال البرنامج علنا لاهتمام مبشكلمحوظ الجانب البدني وضو عالدراسة.
- استخدام التدرج بالادائر لأنهم وضو عالدراسة لأنهم يتباطئون مع اقفال العبي كرة القدم.
- استخدام تمرينات الاسترخاء لتهدئة الجسم والعودة للوضع الطبيعي.

- أسس وضع البرنامج:

- أن يتوافق البرنامج مع المرحلة السنوية للعبة.
- أن يتوافق البرنامج مع مستوى اللاعبين.
- الاستمرارية في تنفيذ البرنامج وجدوانقطاع.
- بناء البرنامج المقترح وفق الإمكانيات المتاحة.

2-7- الدراسات الإحصائية:

وهي من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة من خلال الوصول إلى النتائج التي يتم تحليلها ومناقشتها، علما أن لكل بحث

وسائله الإحصائية الخاصة والتي تتناسب مع نوع الفرضيات وخصائصها وهدف البحث، وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على المعدلات الإحصائية التالية:

- قوانين حساب درجات المفاضلة بين الاختبارات -درجة الأفضلية للاختبار
- معامل الثبات لبيرسون
- معامل الاختلاف
- الصدق الذاتي
- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار "ت" لعينتين مستقلتين
- اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين

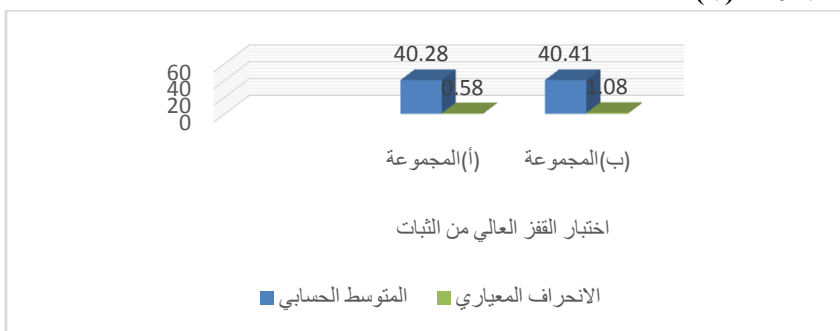
3-1 عرض وتحليل النتائج:

3-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين المجموعة (أ) والمجموعة (ب).

الجدول رقم: (03) يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين المجموعة (أ) والمجموعة (ب).

المتغيرات البدنية	العينات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
اختبار القفز العالي من الثبات	المجموعة (أ)	40.28	0.58	0.198	0.774	غير دال
	المجموعة (ب)	40.41	1.08			

الشكل رقم: (03) يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين المجموعة (أ) والمجموعة (ب).



تحليل ومناقشة النتائج:

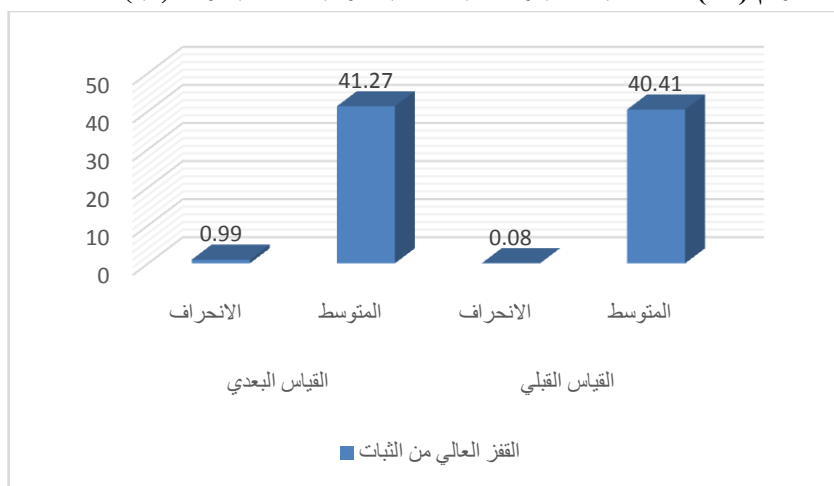
من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (03) والشكل رقم (01) والذان يوضحان نتائج الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين (أ) و(ب) نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين (أ) و(ب) قيد الدراسة، إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (0.198) بدلالة إحصائية قدرت ب (0.774) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0,05)، حيث حقق الاختبار القبلي للمجموعة (أ) والمتعلق باختبار القفز العالي من الثبات، متوسطا حسابيا قدره (40.28) وانحرافا معياريا قدره (0.58)، في حين حقق الاختبار القبلي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (40.41) وانحرافا معياريا قدره (1.08).

الاستنتاج: نستنتج من خلال التحليل السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات البدنية القبلية المطبقة على للمجموعتين (أ) و(ب) قيد الدراسة، وهذا قبل تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وهذا ما يعني وجود تكافؤ بين المجموعتين.

2-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة (ب)
الجدول رقم (04) يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة (ب)

المتغيرات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
القفز العالي من الثبات	40.41	1.08	41.27	0.99	0.055	غير دال

الشكل رقم (02) يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة (ب)



تحليل ومناقشة النتائج:

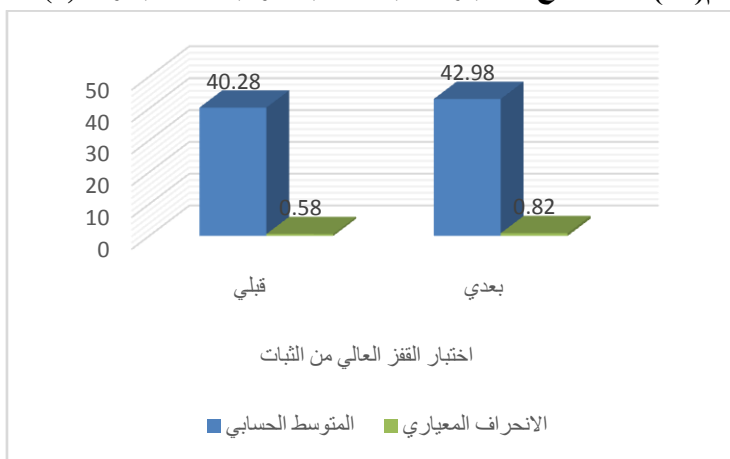
من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (04) والشكل رقم (02) والذائبين نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة

(ب)، نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية للمجموعة (ب)، حيث أن (T) المحسوبة تراوحت قيمها (2.06) بقيمة احتمالية (0.055) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0,05)، حيث حقق اختبار القبلي المتعلق بالقفز العالي من الثبات متوسطا حسابيا قدره (40.41) وانحرافا معياريا قدره (1.08) في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (41.27) وانحرافا معياريا قدره (0.99).
الاستنتاج: نستنتج من خلال تحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة (ب) أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار القفز العالي من الثبات وهذا يرجع إلى اعتماد المدرس بطريقة عشوائية في عملية التدريب وعدم اعتمادها على برامج تدريبية مبنية على أساس علمية.

3-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة (أ)
الجدول رقم (05): يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة (أ)

المتغيرات البدنية	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
اختبار القفز العالي من الثبات	قبلي	40.28	0.58	14,216	0.000	دال
	بعدي	42.98	0.82			

الشكل رقم (03): يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة (أ)



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (05) والشكل رقم(03) والذان يبينان نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة (أ) حيث نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية للمجموعة (أ) لصالح الاختبار البعدي، حيث بلغت (t) المحسوبة (14.216) بقيمة احتمالية قدها 0.000 وهي اكبر من مستوى الدلالة (0,05) ، حيث حقق الاختبار القبلي المتعلق بالقفز العالي من الثبات متوسطا حسابيا قدره (40.28) وانحرافا معياريا قدره (0.58)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (42.98) وانحرافا معياريا قدره (0.82) .

الاستنتاج: نستنتج من خلال تحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة (أ) أنه:

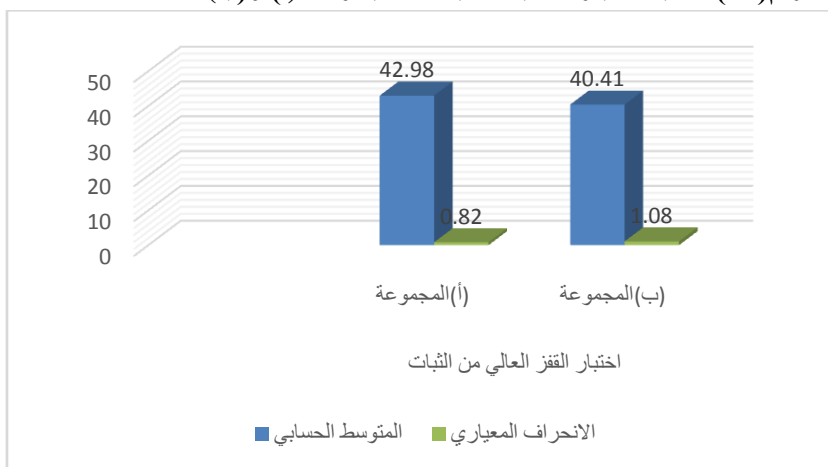
توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية والمتعلقة باختبار القفز العالي من الثبات، لصالح الاختبار البعدي هذاما يدلعلأنطريقةالتدريبالدائريأثرايجابعلتطوير والمحافظة على عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة

3-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية البعدي للمجموعة (أ) و(ب).

الجدول رقم(06) نتائج الاختبارات البدنية البعدي للمجموعة (أ) و(ب).

المتغيرات البدنية	العينات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
اختبار القفز العالي من الثبات	المجموعة (أ)	42.98	0.82	4.114	0.002	دال
	المجموعة (ب)	40.41	1.08			

الشكل رقم(04) نتائج الاختبارات البدنية البعدي للمجموعة (أ) و(ب).



تحليل ومناقشة النتائج:

في الجدول رقم (06) والشكل رقم (04) والذاني وضمان من خلال النتائج المسجلة دلالة نتائج الاختبارات البدنية البعيدة للمجموعتين (أ) و (ب) نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين (أ) و (ب) قيد الدراسة، إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (4.114) بدلالة إحصائية قدرت ب (0.000) على التوالي وهي أكبر من مستوى الدلالة (0,05)، حيث حقق الاختبار القبلي للمجموعة (أ) والمتعلق باختبار القفز العالي من الثبات، متوسطا حسابيا قدره (52.98) وانحرافا معياريا قدره (0.82)، في حين حقق الاختبار القبلي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (40.41) وانحرافا معياريا قدره (1.08).

الاستنتاج: نستنتج من خلال التحليل السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات

البدنية البعيدة المطبقة للمجموعتين (أ) و (ب)

(قيد الدراسة، وهذا بعد تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وهذا ما يعنى وجود

فروقا بين المجموعتين بعد تنفيذ البرنامج التدريبي لصالح المجموع (أ)

التي تطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب بالذاني.

2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

هدفت الدراسة لمعرفة أثر طريقة التدريب الدائري في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي أواسط كرة القدم وجاءت الفرضية العامة للدراسة على النحو: للبرنامج التدريبي بطريقة التدريب الدائري أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم وجاءت الفرضيات الجزئية على النحو التالي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة في القياس القبلي للعينة للضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة في القياس القبلي والبعدى للعينة الضابطة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة في القياس القبلي والبعدى للعينة التجريبية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة في القياس البعدى للضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

3-2-1 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى:

ومن خلال النتائج المتوصلت إليها لا يوجد فروق في عنصر اللياقة البدنية قيد الدراسة (القوة المميزة بالسرعة)، وهذا يعني أن الفرقين لهما نفس المستوى وما يؤكد ذلك نتائج اختبارات القبلية وهذا ما يؤكد أن الفرضية الأولى قد تحققت.

3-2-2- مناقشة ومقابلة النتائج الفرضية الثانية:

من خلال النتائج المتوصل إليها تبين أن طريقة التدريب بالدائري لها اثر ايجابي في تطوير والمحافظة على القوة المميزة بالسرعة ، وهذا ما يؤكد أن العينة الضابطة التي كانت تتدرب على البرنامج الاعتيادي لم تحقق تحسن في عنصر اللياقة البدنية المدروسن بحيث يوصي "محمدرضا" علناًه

"يجعلنا المدرس بتنظيم ممر اقبية استخدام الحجمو الشدة التدريبية بشكلا دقيقا لضمان عملية تحسين مستو الرياضيين بشكل جيد (إبراهيم محمدرضا، 2008، صفحة 11) ومما تقدم يمكن القول أن البرنامج العادي الذي تدربت عليه العينة الضابطة لم يحقق تقدم وهذا راجع لعدة أسباب أهمها عدم مراعاة مبادئ التدريب الرياضي وكذا تنظيم الحمل التدريبي، وهذا ما يؤكد أن الفرضية الثانية قد تحققت.

3-2-3- مناقشة ومقابلة النتائج الفرضية الثالثة:

من خلال النتائج المتوصل إليها تبين وجود تحسن واضح لصالح العينة التجريبية، ويرجع ذلك إلى الأثر البرنامجي للتدريب المقترح بطريقة التدريب بالدائري حيث كانت نسبة التحسين في القياسين القبليو البعدي للعينة التجريبية أحسن من العينة الضابطة فكلالاختبار اتمدرسة، ويتفقد كفايا لحوادث التدريبية المنتظمة تؤدي إلى التحسين في لياقة البدنية وتطوير

مكوناتها وأشار في اقتراحات هبة إعادة النظر في البرمجيات المستخدمة في النوادي والفرق الرياضية والاستعانة بطرق التدريب الحديثة، ويعزي الباحثان التحسن الذي حققته المجموعة التجريبية إلى كفاءة طريقة التدريب بالدائري في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى أواسط كرة القدم، فالأبحاث العلمية والدراسات السابقة كدراسة بن تهامي علي سنة 2014 ودراسة عبد الهادي حريزي تؤكد مدى الترابط بين التنمية و المحافظة لمكونات اللياقة البدنية العامة بطريقة التدريب المتقطع و الدائري وفي هذا الصدد

يذكر (وجدي الفاتحو محمد لطفي، 2002) أنها الطريقة التي تهدف إلى تنمية القوة العضلية وتحمل القوة وتحسين سرعة الانطلاق وتحسين السرعة، وكذلك التحمل لخاصة إذا ما تكررت التمرين لفترة كافية، وهو يعمل أيضاً على تنمية هذه الصفات المرتبطة بالمهارات الأساسية، فجميع هذه الحقائق تتطابق مع نتائج الدراسة الحالية، وكذلك دراسة: كليش عابد سنة: 2013/2012 توصلت الى ظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية و لصالح المجموعة التجريبية، ودراسة فارس سامي يوسف حيث توصلت الدراسة الى ظهور تطور في مستوى إذا اللاعبين في عناصر القدرة البدنية التالية: (المرونة – السرعة الانتقالية – الرشاقة – المطاولة الخاصة – القوة – المميزة بالسرعة) لدى المجموعة

التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي و لصالح الاختبار البعدي، ومنه يمكن القول أن الفرضية الثالثة قد تحققت.

3-2-4- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الرابعة:

من خلال النتائج المتوصل إليها تبين وجود تحسن

في المتغير اتالبدنية قيد الدراسة توريج ذلك إلى الأثر البرنامج للتدريب المقترح بطريقة التدريب الدائري، حيث لوحظ تحسنا في الاختبار البدني وذلك لصالح العينة التجريبية على العينة الضابطة التي تدربت بالطريقة الاعتيادية وهذا ما توصلت إليه العديد من الدراسات أهمها دراسة كليش عابد/شارف مراد، حيث توصلت الى النتيجة التالية: ظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية و عليه يمكن القول أن الفرضية الرابعة قد تحققت.

2-4-5- مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة:

في ظل نتائج الدراسة ومناقشتها، ومن خلال النتائج المتحصلا عليها في الفرضيات الجزئية، يمكن القول أنها جاءت تفسيريا للفرضية العامة، ومنه يمكن القول أن الفرضية العامة التي تنبئ على برنامج التدريب بطريقة التدريب الدائري اثر في تطوير القوة المميز بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم حيث تعتبر طريقة التدريب الدائري من أحسن الطرق التدريبية خاصة في رياضة كرة القدم

الجدول رقم 07 مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة.

النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة في القياس القبلي للعينة للضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم.	الفرضية الجزئية الأولى
تحققت	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة في القياس القبلي والبعدي للعينة للضابطة لدى لاعبي كرة القدم.	الفرضية الجزئية الثانية
تحققت	توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة في القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية لدى لاعبي كرة القدم.	الفرضية الجزئية الثالثة
تحققت	توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة في القياس البعدي للضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم.	الفرضية الجزئية الرابعة
تحققت	معرفة أثر طريقة التدريب المتقطع في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.	الفرضية العامة

خاتمة: إن الهدف الرئيسي لهذه الدراسة كان متمحور حول طريقة التدريب الدائري التي تعتبر من أهم وأكثر الطرق المتبعة في مجال التدريب والتحصير البدني لتطوير الصفات البدنية ومنها (القوة المميزة بالسرعة) فالعملية التدريبية تحتاج إلى متطلبات بدنية وفنية بالإضافة إلى كونها عملية إعداد طويل المدى، فبعد اختيار موضوع الدراسة والبدائية في

تحديد معلمه من خلال تحديد مجتمع وعينة الدراسة والأدوات المنتهجة والمتمثلة في الاختبارات البدنية وكذا الاختبارات الإحصائية مع تصميم البرنامج وتطبيقه بمنهجية وأسس علمية تم التوصل إلى مجموعة من النتائج والتي تمثلت أهمها في أن للبرنامج التدريبي بالطريقة الدائرية أثر إيجابي في تطوير صفتي القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي اليد أواسط بالإضافة إلى إبراز فعالية وأهمية هذه الطريقة في الإعداد البدني وإبراز أهمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم، كما قام الباحثان بالخروج بمجموعة من الاقتراحات والتوصيات التي من شأنها أن تفيد المدربين والباحثين في هذا المجال.

اقتراحات وتوصيات:

من خلال ما سبق وما تم التوصل إليه من نتائج في هذه الدراسة والتي كان مفادها " أثر برنامج تدريبي بطريقة المتقطع لتطوير القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد" قام الباحثان بتقديم مجموعة من الاقتراحات والتوصيات والتي كان مفادها كالتالي:

- ضرورة وأهمية إعداد برامج تدريبية مبنية على أسس علمية لتطوير مختلف الصفات البدنية لكل نشاط رياضي
- استخدام طريقة التدريب المتقطع في الإعداد البدني للاعبي كرة اليد
- مراعات المتغيرات المؤثرة في العملية التدريبية أثناء تسطير البرامج التدريبية
- إعطاء أهمية للقياس والتقويم من خلال الاختبارات البدنية للنشاط الممارس
- إجراء دورات تكوينية للمدربين مع ضرورة الاهتمام من قبل المدربين بتحسين مهاراتهم وقدراتهم التدريبية
- الاهتمام بالجانب البدني والعمل على تطويره بطرق علمية ومنهجية.

قائمة المراجع:

- (1) باسل عبد المهدي، مفاهيم وموضوعات مختارة في علم التدريب الرياضي والعلوم المساعدة، الطبعة الثانية، مطابع التعليم العالي، بغداد، 2008.
- (2) غازي صالح محمود، كرة القدم المفاهيم، التدريب، الطبعة الأولى، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2011.
- (3) مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، نظريات تطبيقات وقيادة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- (4) أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد، فيسيولوجيا اللياقة البدنية، ط 1، درا الفكر العربي 1993.
- (5) كمال درويش ومحمد صبحي حسانين، الجديد في التدريب الدائري، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1999.
- (6) رشيد فرحات، موسوعة كنوز المعارف الرياضية، الطبعة الثانية، دار النظر، عبور، 1996.
- (7) عصام الدين عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات، تطبيقات الطبعة 11 منشأة المعاريف : الاسكندرية، مصر، 2003.
- (8) محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي نظريات المنافسات الرياضية، دار الفكر العربي بالقاهرة ، مصر، 2002.
- (9) وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، مصر: 2002.