



معلومات البحث

تاريخ الاستلام: 2021/ 07/04
تاريخ القبول: 2021/09/15

Printed ISSN: 2352-989X
Online ISSN: 2602-6856

أسلوب التدريب الدائري وأثره في تحسين

بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم

**The circular training method and its impact on improving
some basic skills of football players**

أحمد مروان¹ * فيرم الطيب² حميدات ميسوم³

¹جامعة زيان عاشور (الجلفة): merouanrahmed208@gmail.com

²جامعة زيان عاشور (الجلفة): tayebfirem17@gmail.com

³جامعة زيان عاشور (الجلفة): hamidatmissoum@yahoo.com

الملخص:

الهدف من البحث الحالي محاولة لإبراز الدور الكبير لطريقة التدريب الدائري في تحسين بعض المهارات الأساسية، ومن خلاله تم ملاحظة أن أغلب المدربين يستعملون هذه الطريقة التي تساعدهم في تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم، لارتباطها بصحة الرياضيين وكذلك لارتباطها المباشر بمستواهم وإنجازاتهم الرياضية.

الكلمات المفتاحية: التدريب الدائري، المهارات الأساسية، كرة القدم.

ABSTRACT

The aim of the current research is an attempt to highlight the great role of the circular training method in improving some basic skills, and through it it has been observed that most coaches use this method that helps them develop basic skills in football, because it is related to the health of athletes, as well as its direct relationship to their level and athletic achievements.

Keywords: circuit training, basic skills, football

١. مقدمة:

٢. كرة القدم الحديثة تتطلب أن يتمتع لاعب الكرة بلباقة بدنية عالية ، فلقد أصبحت تنمية الصفات بالرغم من أهمية دور الأعداد المهاري في كرة القدم ، إلا أن الإعداد البدني يلعب ايضاً دوراً هاماً في مساعدة اللاعب على أداء لمهارات المختلفة بالصورة المثلى و بالطريقة الفنية المطلوبة طوال زمن المباراة. البدنية للاعب احد الأعمدة الأساسية في خطة التدريب اليومية و الأسبوعية و الفترية ، كما انه و

٣. الإشكالية: هل يؤثر استخدام التدريب الدائري في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستخدام التدريب الدائري في تحسين مهارة التسديد في المرمى لدى لاعبي كرة القدم؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستخدام التدريب الدائري في تحسين مهارة التمرير الطويل لدى لاعبي كرة القدم؟

الفرضية العامة:

يؤثر استخدام التدريب الدائري في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستخدام التدريب الدائري في تحسين مهارة التسديد في المرمى لدى لاعبي كرة القدم لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستخدام الاسلوب الدائري في تحسين مهارة التمرير الطويل لدى لاعبي كرة القدم لصالح القياس البعدي.

3- أهمية الدراسة

-معرفة مساهمة التدريب الدائري في تحسين المهارات الأساسية.

-معرفة مدى تأثير التدريب الدائري في الربط بين الجانب المهاري والجانب البدني.

- فاعلية التدريب الدائري للفئات الشبانية ومدى تأثيرها على الجوانب المحيطة بمهارة الفئمة.

4-أهداف الدراسة:

تم تحديد هاته لأهدافبناء على فرضيات الدراسة

- معرفة مدى تأثير الاسلوب الدائري في تحسين مهارة التسديد في المرمى .
- معرفة مدى تأثير الاسلوب الدائري في تحسين مهارة التماس .
- معرفة مدى تأثير الاسلوب الدائري في تحسين مهارة التمرير الطويل .

6-تحديد المفاهيم والمصطلحات:

التدريب الدائري:

- هو أسلوب يشمل جميع طرق التدريب المعروفة ويعمل على رفع مستوى اللاعب من الناحية البدنية والمهارية .

المهارات الأساسية: (الحركية)

تعرف بأنها " هي كل الحركات الضرورية التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها " (قاسم حسن حسين، 1986، ص32):

التمرير الطويل : إيصال الكرة إلى الزميل بأحسن طريقة ممكنة

دقة التصويب (التسديد):هو عملية التصويب نحو المرمى بدقة عالية بقوة مناسبة وفي مكان مناسب.

كرة القدم: هي لعبة جماعية تلعب بين فريقين كل فريق يحتوي على 11 لاعب.

7-الدراسات السابقة والمشابهة:

1-7الدراسة الأولى:

- نجد دراسة جزء من متطلبات درجة الدكتورا في التربية الرياضية للباحث العراقي:

إياد حميد رشيد الخرجي، إشراف : محمود عبد الله التكريتي

تحت عنوان :

" تأثير استخدام أسلوب التدريب الدائري والمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم لأعمار 15-17 سنة. 2002"

وتوصل الباحث إلى النتائج التالية:

- 1- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات البدنية للمجموعة التي تدرت بأسلوب التدريب الدائري .
 - 2- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات المهارية (التمرير، الاستقبال ، التصويب) للمجموعة التي تدرت بأسلوب التدريب الدائري
 - 3- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات البدنية للمجموعة التي تدرت بأسلوب التدريب بالمحطات.
 - 4- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات المهارية (التمرير، الاستقبال ، التصويب) للمجموعة التي تدرت بأسلوب التدريب بالمحطات .
 - 5- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين (التي تدرت بأسلوب الدائري ، المحطات) في الاختبارات البدنية ولصالح المجموعة التي تدرت بأسلوب المحطات .
 - 6- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين (التي تدرت بأسلوب الدائري ، المحطات) في الاختبارات المهارية ولصالح المجموعة التي تدرت بأسلوب الدائري .
- 7-2 الدراسة الثانية :

- نجد دراسة من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية للباحث العراقي: على زهير صالح حمو النعمان. تحت عنوان: "أثر استخدام تدريبات الأثقال والبيومترك على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب". ٢٠٠٥

وتوصل الباحث إلى النتائج التالية:

- 1- إن تدريبات الأثقال كان لها دور إيجابي في تنمية القدرة العضلية المتمثلة في اختبارات (القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ، القوة الانفجارية لعضلات الذراعين ، القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن، القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين ورجل اليسار).
- 2- إن تدريبات الأثقال كان لها دور إيجابي في تنمية بعض المهارات الحركية المتمثلة في (ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة ، ضرب الكرة بالرجل لأبعد مسافة ، تمرير الكرة لأبعد مسافة ، الدحرجة الرمية الجانبية ، قطع الكرة من المنافس ، استقبال الكرة).

- 3- إن تدريبات البليومتريك كان لها دور إيجابي في تنمية القدرة العضلية المتمثلة في اختبارات (القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ، القوة الانفجارية لعضلات الذراعين ، القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن ، القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين و لرجل اليسار).
- 4- إن تدريبات البليومتريك كان لها دور إيجابي في تنمية بعض المهارات الحركية المتمثلة في (ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة ، ضرب الكرة بالرجل لأبعد مسافة ، تمرير الكرة لأبعد مسافة ، الدحرجة الرمية الجانبية ، قطع الكرة من المنافس ، استقبال الكرة).
- 5- إن تدريبات البليومتريك أدت إلى تطوير القدرة العضلية أفضل من تدريبات الأثقال في الاختبارات القوى والمهارات الحركية كذلك .

3-7 الدراسة الثالثة :

- نجد دراسة من متطلبات نيل شهادة الماجستير في علوم التدريب الرياضي للباحث الجزائري : صدوق حمزة تحت عنوان: "اثر اسنخدام طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة العضلية وبعض المهارات الاساسية في كرة القدم - 2012"

وتوصل الباحث إلى النتائج التالية:

- 1- ان التدريبات الفترتية المرتفعة الشدة كان لها دور ايجابي في تنمية القوة العضلية المتمثلة في اختبارات (اختبار الوثب العمودي من الثبات ، اختبار الوثب الطويل من الثبات ، اختبار رمى كرة طبية وزن 3 كلف ، اختبار الجلوس من وضع الرقود (30ثا)، اختبار الوثب على رجل واحدة مسافة 30 متر.
- 2- ان التدريبات التكرارية ادت الى تطوير المهارات الحركية احسن من التدريبات الفترتية المرتفعة الشدة في اختبارات الجري بالكرة 30 متر ، اختبار الجري المتعرج ، اختبار التحكم في تنطيط الكرة ، اختبار ضرب الكرة الى ابعد مسافة ، اما في اختبارات تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الارض واختبار رمية التماس فكانت التدريبات الفترتية المرتفعة الشدة هي الافضل حسب نسبة التطور المحسوبة ولكن لم تكن ذات دلالة احصائية وكان الفرق متقارب بين النتائج المتحصل عليها في المجموعتين التدريبتين.

1- الدراسة الاستطلاعية:

وقد قمنا قبل المباشرة بإجراء الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية كان الغرض منها ما يلي:

تطبيق للطرق العلمية المتبعة في البحث ولأجل الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة ، قمنا بتطبيق الاختبارات الخاصة بالجانب المهاري على مجموعة مكونة من ١١ لاعبا ، كما تم إجراء الاختبار وإعادة الاختبار في نفس الوقت ، وهو نفس توقيت إجراء الاختبارات في هذا البحث

٢- المنهج المتبع :

ونظرا لطبيعة موضوعنا ومن أجل إعادة تشكيل واقع الظاهرة من خلال استخدام إجراءات أو تغيرات معينة ومن ملاحظة النتائج بدقة وتحليلها وتفسيرها، تبين أنه من المناسب استخدام المنهج التجريبي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة، فالمنهج التجريبي يشمل استقصاء العلاقات السببية بين المتغيرات المسؤولة عن تشكيل الظاهرة أو الحدث أو التأثير فيهما بشكل مباشر أو غير مباشر وذلك بهدف التعرف على أثر ودور كل متغير من متغيرات في هذا المجال (محمد حسن علاوي، ٢٠٠٧، ص: ٨٣)

4- مجتمع الدراسة:

نعني بمجتمع الدراسة جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث ، ويمثل مجتمع الدراسة في بحثنا هذا فئة الناشئين "بالجلفة" لكرة القدم .

فالباحث يواجه مشكلة تحديد نطاق العمل في بحثه أي اختيار مجتمع البحث والعينة ومن المعروف أن أحد أهداف البحث العلمي هو إمكانية إقامة تعميمات على الظاهرة موضوع الدراسة إلى غيرها من الظواهر، والذي يعتمد على درجة كفاية العينة المستخدمة في البحث فالعينة هي ذلك الجزء من المجتمع ، يتم اختيارها وفق قواعد وطرق علمية ، بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا ، إن الهدف الأساسي من اختيار عينة هو الحصول على معلومات عن المجتمع الأصلي للبحث ، وليس من السهل على الباحث أن يقوم بتطبيق بحثه على جميع أفراد المجتمع الأصلي .

فالاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع الذي اشتقت منه ، وبمقدار تمثيل العينة للمجتمع تكون نتائجها صادقة بالنسبة له ولطريقة العينة

مميزات كثيرة فهي توفر الوقت والجهد والمال ، كما تيسر استخدام مجموعة صغيرة من الباحثين المدربين ، وتتيح للباحث فرصة جمع معلومات وافية ودقيقة تهيئ له إصدار أحكام أكثر تعمقا.

- عينة البحث :

لقد اعتمدنا على العينة المقصودة ، ويقدر حجم العينة ب (٢٤) لاعبا من فئة الناشئين بنادي أكاديمية الجلفة لكرة القدم ، بعد استبعاد حارسي المرمى ومن ثم تم تقسيمهم إلى مجموعتين ، واحدة ضابطة (١١ لاعبين) والأخرى تجريبية (١١ لاعبين).

- الثبات : معامل الارتباط بيرسون لتحديد درجة الثبات لاختبار المتغيرات المهارية المستخدمة

الاختبارات المهارية	معامل الارتباط	الدلالة
اختبار دقة التصويب على المرمى	٠.٨٠١	دال
اختبار التمير الطويل	٠.٨٧٤	دال
اختبار رمية التماس	٠.٩٨٤	دال

- أدوات جمع البيانات :

أداة البحث هي الوسيلة التي يمكن من خلالها حل المشكلة وقد استخدمنا في بحثنا ما يلي :

*الاختبارات المهارية والمستعمل فيها :

- كرات قدم قانونية.

- شريط قياس .

- كرونومتر .

- شواخص.

- طباشير.

*استمارة استبيان للاختبارات المهارية.

*استمارة لتسجيل البيانات.

*المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

١٠-الاختبارات المستخدمة :

١٠-١- وصف الاختبارات المهارية :

١٠-١-١- اختبار التصويب :

الهدف من الاختبار : قياس دقة اللاعب في التصويب على المرمى.

أسلوب التدريب الدائري وأثره في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم
الأستاذ أحمد مروان، الأستاذ فيرم الطيب، الأستاذ حميدات ميسوم

١٠-١-٢- اختبار التمرير الطويل :

الهدف من الاختبار : قياس دقة التمرير الطويل العكسي.

١١- الأساليب الإحصائية المستعملة:

إن الهدف من استعمال التقنيات الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير،
التأويل والحكم، وأهم التقنيات المستعملة في هذا البحث نجد:

١١-١- الإحصاء الوصفي:

المتوسط الحسابي: Mean، الانحراف المعياري Standard Déviation، اختبار الدلالة الإحصائية (t
(ستيوذانت t-teste، نسبة التقدم progress rations، والتي نحصل عليها من خلال ما يلي:

أ/ النسبة المئوية: استخدم الباحث قانون النسبة المئوية لمعرفة مقدار التحسن:

$$\text{نسبة التقدم} = \frac{\overline{X_{\text{قبلي}}} - \overline{X_{\text{بعدي}}}}{\overline{X_{\text{بعدي}}}}$$

حيث: \bar{X} : المتوسط الحسابي

المتوسط الحسابي ابسط أنواع مقاييس النزعة المركزية المتداولة على وجه العموم وذلك لسهولة حسابه وفهم معناه

$$\bar{X} = \frac{\sum X_i}{N}$$

ويمكن استخدام القانون بالصورة التالية:

\bar{X} : المتوسط الحسابي.

أسلوب التدريب الدائري وأثره في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم
الأستاذ أحمد مروان، الأستاذ فيرم الطيب، الأستاذ حميدات ميسوم

$\sum x_i$: المجموع الكلي لعلامات العينة كلها أي مجموع عدد المفردات.

N: مجموع العينة .

١١-٢- الإحصاء الاستدلالي:

١١-٢-١- الانحراف المعياري: الانحراف المعياري هو الجذر التربيعي لمتوسط مجموع مربعات انحرافات القيم عن وسطها الحسابي ويعتبر الانحراف المعياري من أهم مقاييس التشتت وأكثرها استعمالاً في علم الإحصاء ويمكن استخدام القانون بالصورة التالية:

$$s = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

١١-٢-٢- الإختبار التائي T-TEST: ويستخدم هذا الأسلوب في حسب دلالة الفروق ما بين متوسطي العينتين ويمكن استخدامه وفق المعادلة التالية:

$$T = \frac{X_1 - X_2}{\dots}$$

X_1 : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (القبلي).

X_2 : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية (البعد

$(S_1)^2$: مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

$(S_2)^2$: مربع الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

11-2-3- معامل الثبات (α كرو نباخ):

تم استعمال معامل الارتباط لقياس الثبات لمختلف الاختبارات، ويمكن استخدام القانون بالصورة التالية:

$$\alpha = \frac{2R}{R + 1}$$

معامل الارتباط: R

معامل الثبات: α

- عرض و تحليل نتائج الدراسة الميدانية :

١-١-١- جدول رقم (١) : نتائج المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس القبلي لدقة التسديد نحو المرمى

١-١-٣- جدول رقم (١) : يمثل الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في دقة التسديد نحو المرمى

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T) قيمة المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
٢.٨١	١.١٦					دالة إحصائية
- ٠.٨١	١.١٦	- ٢.٣٢	١٠	٠.٠٥	٠.٠٤٢	إختبار بعدي

جدول رقم (٠١) : يبين الفرق في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (T) المحسوبة و الدلالة المعنوية بين الإختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لدقة التسديد نحو المرمى .

يوضح الجدول رقم (٠١) النتائج الإحصائية في الإختبار القبلي لدقة التسديد نحو المرمى و من خلال هذا يتبين أن المجموعة التجريبية قد تحصلت في هذا الإختبار على متوسط حسابي قدره (٢.٨١) و بإنحراف معياري قدره (١.١٦) ، أما بالنسبة للإختبار البعدي قد تحصلت على متوسط حسابي قدره (- ٠.٨١) و إنحراف معياري (١.١٦) ، كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (- ٢.٣٢) ، و بلغت قيمة الدلالة المعنوية (٠.٠٤٢) بدرجة حرية (١٠) و تحت مستوى الدلالة (٠.٠٥) ، و بما أن قيمة الدلالة المعنوية أصغر من مستوى الدلالة، يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية لدقة التسديد نحو المرمى .

١-١-٤- - جدول رقم (٠٢): نتائج المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي لدقة التسديد نحو المرمى .

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T) قيمة المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
المجموعة التجريبية	٣.٦٣	٠.٦٧				دالة إحصائية
المجموعة الضابطة	٢.٧٢	٠.٩٠	٢٠	٠.٠٥	٠.٠١٥	

جدول رقم (٠٢) : يبين الفرق في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (T) المحسوبة و الدلالة المعنوية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للإختبار البعدي لدقة التسديد نحو المرمى .

يوضح الجدول رقم (٠٨) النتائج الإحصائية في الإختبار البعدي لدقة التسديد نحو المرمى من خلال هذا يتبين أن المجموعة التجريبية قد تحصلت في هذا الإختبار على متوسط حسابي قدره (٣.٦٣) و بانحراف معياري قدره (٠.٦٧) ، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة قد تحصلت على متوسط حسابي قدره (٢.٧٢) و إنحراف معياري (٠.٩٠) ، كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (٢.٦٧٣) ، و بلغت قيمة الدلالة المعنوية (٠.٠١٥) بدرجة حرية (٢٠) و تحت مستوى الدلالة (٠.٠٥) ، و بما أن قيمة الدلالة المعنوية أصغر من مستوى الدلالة ، يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي لدقة التسديد نحو المرمى .

٢-١- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية :

-جدول رقم (٠٣):يمثلالاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبيةللتمرير الطويل .

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T)قيمة المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
٢.٨١	١.١٦	- ٤.٣٥	١٠	٠.٠٥	٠.٠٠١	دالة إحصائية
- ١.٠٩	٠.٨٣					
						إختبار بعدي

جدول رقم (٠٣) :يبين الفرق في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (T) المحسوبة و الدلالة المعنوية بين الإختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبيةللتمرير الطويل .

يوضح الجدول رقم (٠٣) النتائج الإحصائية في الإختبار القبلي لنسبة التمرير الطويلو من خلال هذا يتبين أن المجموعة التجريبية قد تحصلت في هذا الإختبار على متوسط حسابي قدره (٢.٨١) و بإنحراف معياري قدره (١.١٦) ، أما بالنسبة للإختبار البعدي قد تحصلت على متوسط حسابي قدره (- ١.٠٩)وإنحراف معياري (٠.٨٣) ، كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (- ٤.٣٥) ، و بلغت قيمة الدلالة المعنوية (٠.٠٠١) بدرجة حرية (١٠) و تحت مستوى الدلالة (٠.٠٥) ، و بما أن قيمة الدلالة المعنوية أصغر من مستوى الدلالة، يدل على و جود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي للمجموعة التجريبيةللتمرير الطويل.

١-٢-٤ - جدول رقم (٠٤): نتائج المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي التمريير الطويل .

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T) قيمة المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
٤.٤٥	٠.٥٢					المجموعة التجريبية
٢.٧٢	٠.٦٤	٦.٨٩٢	٢٠	٠.٠٠٥	٠.٠٠٠٠	المجموعة الضابطة

جدول رقم (٠٤) : يبين الفرق في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (T) المحسوبة و الدلالة المعنوية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للإختبار البعدي التمريير الطويل .

يوضح الجدول رقم (١٢) النتائج الإحصائية في الإختبار البعدي التمريير الطويل من خلال هذا يتبين أن المجموعة التجريبية قد تحصلت في هذا الإختبار على متوسط حسابي قدره (٤.٤٥) و بانحراف معياري قدره (٠.٥٢) ، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة قد تحصلت على متوسط حسابي قدره (٢.٧٢) و إنحراف معياري (٠.٦٤) ، كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (٦.٨٩٢) ، و بلغت قيمة الدلالة المعنوية (٠.٠٠٠٠) بدرجة حرية (٢٠) و تحت مستوى الدلالة (٠.٠٠٥) ، و بما أن قيمة الدلالة المعنوية أصغر من مستوى الدلالة ، يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية و العينة الضابطة في القياس البعدي التمريير الطويل .

الاقتراحات والتوصيات :

بعدها قمنا بهذه الدراسة المتواضعة ارتأينا أن نقدم بعض الاقتراحات العلمية والعملية التي رأينا أنها تتناسب مع نتائج التي توصلنا إليها ومن بينها،

*تكييف هذا البرنامج على فئة الناشئين للاستفادة منها ، لأنها الفئة التي تمثل الخلف الواعد في المستقبل.

تسطير برنامج أسلوب التدريب الدائري وفق المراحل الآتية :

*البدء بالتدريب البدني ثم التقنم مع مراعاة هاته المرحلة العمرية الحساسة جدا

*إجراء دراسات والتوفيق بين الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية في كرة القدم وذلك باستخدام التدريب الدائري الذي يطور الجانبين معا في آن واحد.

*إجراء دراسات مشابهة في ألعاب رياضية أخرى ومستويات عمرية مختلفة.

*استخدام اساليب علمية جديدة تبحث في هذه المراحل الحساسة

قائمة المصادر والمراجع :

- ١- أكرم رضا : ٢٠٠٣ ، برنامج تدريب المدربين ، دار التوزيع والنشر الإسلامية ، القاهرة.
- ٢- الأطرش محمود : ٢٠٠٨ ، تأثير برنامج تدريبي مقترح للمهارات التقنية على تطوير مستو بالأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية).
- ٣- الحوفي محمود الشافعي أحمد : ٢٠٠٥ ، تأثير تنمية تحمل الأداء على معدل إنتاجية بعض المهارات المندمجة الهجومية لناشئ كرة القدم ، مجلة نظريات وتطبيقات
- ٤- البساطي ، أمر الله أحمد : ١٩٨٠ ، قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، منشأ المعارف الإسكندرية
- ٥- الشيخ محمد يوسف : ١٩٧٥ ، الميكانيكا الحيوية وعلم الحركة ، نبع الفكر ، مصر
- ٦- المنجد في اللغة العربية والأعلام : ١٩٨٧ ، دار المشرق ، لبنان
- ٧- البياتي ، ماهر ، يوسف : ٢٠٠٤ ، تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية لكرة القدم ، مجلة التربية الرياضية
- ٨- حماد ، مفتي إبراهيم : ٢٠٠٢ ، أسس تنمية القوة بالمقومات للأطفال ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر
- ٩- حماد مفتي إبراهيم : ٢٠٠١ ، التدريب الرياضي الحديث - تخطيط - تدريب - دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ١٠- قاسم ، حسن حسين : ١٩٨٦ ، قواعد ، طرق ، تمارينات برامج تدريب القوة وعلاقتها بالألعاب الرياضية ، مطبعة جامعة بغداد .
- ١١- كمال جميل الربضي : ٢٠٠٢ ، التدريب للقرن ٢١ ، دار وائل للنشر والتوزيع ، ط ١ .
- ١٢- محسن ثامر ، ناجي واثق : ١٩٨٩ ، كرة القدم وعناصره الأساسية ، مطبعة بغداد ، العراق.
- ١٣- محمد حسن علاوي : ٢٠٠٢ ، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية ، دار الفكر ، القاهرة مصر

أسلوب التدريب الدائري وأثره في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم
الأستاذ أحمد مروان، الأستاذ فيرم الطيب، الأستاذ حميدات ميسوم

- ١٤- محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب : ١٩٩٩ ، البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي
- ١٥- محمد جابر : ١٩٩٦ ، دليل القياسات الحتمية واختبارات الأداء الحركي ، منشأة المعارف بالإسكندرية