

أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية صفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.

Title of the article, The Effect Of The Proposed Training Program By Circle Training Method To Develop Quality Of Explosive Power And Transitional Speed For Middle Class Foot Ball Players.

علاء حمودي^{1*} ، خالد شنوف²، هشام لوح³

جامعة العلوم والتكنولوجيا-وهران، alaeddine.hammoudi@univ-usto.dz

جامعة العلوم والتكنولوجيا-وهران، Khalchenouf@gmail.com

جامعة العلوم والتكنولوجيا-وهران، louh_hicham@yahoo.fr

تاريخ الاستقبال: 2020/05/20؛ تاريخ القبول: 2021/10/18؛ تاريخ النشر: 2021/06/30

الملخص: تهدف الدراسة التي بين أيديكم إلى معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري لتنمية صفة القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم، ولأجل ذلك اتبعنا المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة الدراسة، حيث بلغت عينة الدراسة 14 لاعبا صنف أوسط من فريق اتحاد أرمشي بولاية تلمسان، والتي اختيرت بطريقة قصدية، واستعملنا لجمع البيانات اختبارات قبلية وبعديّة للقوة الانفجارية والسرعة الانتقالية، وجاءت أهم نتائج الدراسة أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي على صفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية، إضافة إلى أن التدريب بصفة القوة الانفجارية يؤثر على تنمية صفة السرعة الانتقالية عند لاعبي كرة القدم صنف أوسط.

الكلمات المفتاحية: البرنامج، التدريب الدائري، القوة الانفجارية، السرعة الانتقالية، لاعب كرة القدم، المراهقة.

Abstract: The Study Aims At Knowing The Effect Of The Proposed Training Program With The Use Of Training Circle To Develop The Quality Of Explosive Power And Transitional Speed For Foot Ball Player, For This Reason We Follow The Experimental Approach For Its Suitability With The Nature Of Study, The Sample Population Reached 14 Middle Class Player From Remchi Team In Tlemcen City Which Is Chosen Intentionally And We Used To Collect Data Pre And Post Tests For Explosive Power Transitional Speed, The Most Important Results Of The Study Indicated That The Proposed Training Program Had A Positive Impact On Explosive Power And Transitional Speed Moreover, The training By The Quality Of Explosive Speed Effects On Development The Quality Of Transitional Speed For middle Class Foot Ball Player.

-Keywords: Program; Training; Circle Training; Explosive Power; Transitional Speed; Foot Ball Player; Adolescence.

1. مقدمة:

يعتبر التدريب الرياضي من العلوم الحديثة في مجال المعرفة بصفة عامة وفي مجال رياضة المستويات العالية بصفة خاصة، وإن أكثر التعريف 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 الفرد للوصول على أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته واستعداداته في نوع النشاط الذي يتخصص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته (ج.ل، 1996، صفحة 09/03).

هذا ولقد أصبح التدريب الرياضي بصورة المتعددة عملية لها دورها الهام في المجتمعات المعاصرة فقد صار مجالاً للتنافس بين كافة قطاعات المجتمع، وبل وأصبح ميداناً للتسابق بين مختلف الدول والشعوب كأحد الوسائل الهامة لزيادة الكفاءة البدنية والمهارية وغيرها من الكفاءات، تماشياً مع التطورات الخاصة بهذا الجانب، ويسعى التدريب الرياضي إلى إحداث تغيرات في أنماط وسلوك الفرد من خلال توجيهه لأفضل الأساليب مبنية على الفهم الصحيح لشخصيته والعوامل المحددة لسلوكه، فهو يساهم في تكيف الفرد بالنسبة للظروف المحيطة به إلى تحقيق توازنه مع ظروف البيئة دائمة التغير حوله (الخالق، 2003، صفحة 05).

ولعل من ابتكر الدراسات الحديثة في مجال التدريب الرياضي والتحصير البدني بصفة خاصة تعتمد على أساليب جديدة انطلاقاً من التطورات الهامة في المستويات والقدرات الخاصة لكل رياضي في كل تخصص رياضي معين، وتساهم هذه الطرق في تنمية الصفات البدنية من أجل القيام بكل ممارساته الرياضية دون مواجهة أي مشكل يعيق تقدمه في تطوير صفاته البدنية عبر مجموعة من الإجراءات التدريبية وفق الأهداف المراد تحقيقها، والصفات البدنية التي تسعى لتطويرها عن طريق التدريب الدائري الذي تؤدي فيه تمارين بشكل دائري منظم على شكل عدة محطات وورشات عمل.

لذا فالنشاط البدني يحجز مكانة هامة في عصرنا الحالي حيث أنه قديم قدم البشرية وذلك أنهم اهتموا بشتى أنواع ومظاهر الرياضة، وصور عديدة وخاصة 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 التمارين من أجل تنمية هذه الصفات البدنية على مر العصور بهدف تحسين مستوى أدائهم، كما تخضع هذه التمارين إلى طرق تدريبية وبرامج مقننة وفق مبادئ وأسس علمية في شتى مجالات الرياضة سواء كانت الألعاب الفردية أو الجماعية، وخاصة في كرة القدم التي تعتبر من الرياضات الشعبية والأكثر تطوراً في عصرنا هذا، لعل عدة مستويات تدرج وتختلف باختلاف الثقافة البشرية من حيث الفكر التدريبي ومستوى اللياقة البدنية، وذلك عن طريق عدة اعتبارات علمية تبدأ من الإمكانيات والمعدات إلى غاية المحددات الوراثية والبيئية المحيطة بالرياضيين، وتعتمد على الأداء المهاري والخططي والبدني للاعبين ومن أجل إعداد اللاعبين يجب وضع تمارين في الحصة التدريبية مركزة على الصفات البدنية وكيفية تطويرها، كالقوة والسرعة والتحمل العضلي وقدرا من التحمل الدوري التنفسي، ويستفيد معظم الرياضيين من برنامج تدريبي الذي يؤدي إلى زيادة القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية، ويتحقق هذا البرنامج عن طريق تطبيقه بشكل حربي أثناء الحصة التدريبية للفئة العمرية التي سطر من أجلها هذا البرنامج.

2. الإشكالية:

تعتبر كرة القدم رياضة شعبية عالمية لها عدة مستويات تدرج وتختلف باختلاف الثقافات البشرية من حيث الفكر التدريبي ومستوى اللياقة البدنية، وذلك من خلال عدة اعتبارات علمية تبدأ من الإمكانيات والمعدات إلى غاية المحددات الوراثية والبيئية المحيطة بالرياضيين، هذا المفهوم يندرج تحت الإطار العام للتدريب الرياضي لكن هناك خصوصية لكل فئة عمرية من حيث السن والفروقات الفردية ومن أهم هذه الفئات فئة الأواسط التي تبنى عليها عدة متغيرات بدنية ومهارية وخاصة صفتي القوة والسرعة على أنها فئة بينية من بين جميع التصنيفات والمستويات العمرية في كرة القدم، ولكن المدخل الأساسي لهذه الفئة هو الوصول إلى المستويات المعينة حسب مجموعة من الخصائص يمر حتما عبر الإعداد البدني الخاص بهذه الفئة، وبأهم الصفات البدنية التي يجب تنميتها وتطويرها لهذه الفئة.

كما يعمل الإعداد البدني بطريقة التدريب الدائري على تطوير الصفات البدنية مثل القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، لكن كان التركيز في هذه الدراسة على القوة والسرعة لعدة اعتبارات موضوعية منها أن السن المناسبة لتطوير القوة والسرعة يبدأ في هذه المرحلة الحساسة، والقوة العضلية من أهم القدرات البدنية والحركية التي تؤثر على مستوى الأداء وتعتبر من القدرات الأساسية المميزة للمشاركة في جميع التدريبات والمنافسات وهذا بمراعاة أن متطلبات القوة العضلية تختلف من فئة عمرية إلى أخرى، وهناك ارتباطات بين جميع الصفات البدنية لتعطي صفة بدنية حركية ومن أهم الصفات التي تشارك القوة في هذا الطرح ولها نفس العمر التدريبي للمرحلة المناسبة لتدريب هذه الصفات هي صفة السرعة (الخالق، التدريب الرياضي (النظرية، التطبيقات)، ط01، 2003، صفحة 161).

وبناء على ما سبق عرضه والاختبارات البدنية ومعرفة أهم المتطلبات التي تحتاجها فئة الأواسط من قدرات بدنية خاصة في كرة القدم، تكمن مشكلة البحث في معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية صفة القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم، مما يدفعنا إلى طرح التساؤلات التالية:

1.2 التساؤلات العام:

* ما هو أثر البرنامج المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية صفتي السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط؟.

2.2 التساؤلات الفرعية:

* هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط؟.

* هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط؟.

* هل توجد علاقة بين صفتي السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط؟.

3. الأهداف: تمثلت أهداف الدراسة في:

* معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري على المتغيرات البدنية والمهارية الأخرى.

* الوصول إلى تنمية وتحسين صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط.

* التعرف على الفروق الفردية من خلال الاختبارات لكل صفة لدى عينة الدراسة.

* الوصول إلى تنمية وتحسين صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط.

* معرفة آليات التدريب الدائري لتطوير صفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية وعلاقته بالمركبات البدنية الأخرى.

4. الفرضيات:

1.4 الفرضية العامة: للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري أثر إيجابي في تنمية صفتي السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

2.4 الفرضيات الفرعية:

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

* توجد علاقة ارتباطية بين صفتي السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط.

5. مصطلحات الدراسة:

1.5 البرنامج: يعرف لغة بأنه جمع برنامج وفعالها برمج أي لقن، وأصل الكلمة اللغة الإنجليزية (والمجالات).

ويعرف اصطلاحاً بأنه عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفاً، وما يتطلبه ذلك من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات تحقق هذه الخطة (شرف، 2002، صفحة 33).

وعرفه نبيل غطاس وآخرون البرنامج بأنه مجموعة عناصر مخططة ومتكاملة ومتفاعلة مع بعضها البعض موجهة لعدد من الأعضاء لتحقيق أهداف معينة خلال فترة زمنية محددة (فيلوت، 2001، صفحة 257).

2.5 التدريب: في اللغة يقال درب فلانا بالشيء، علمه عوده ومرنه، ويقال دربه البعير أي أدبه وعلمه السير في الدروب (علاوي، 1999، صفحة 35).

أما اصطلاحاً فهو يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية، والتي يتم تنفيذها وفقاً لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض في مجال ما (البساطي، 1998، صفحة 02).

3.5 التدريب الدائري: يعرف بأنه 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 طرق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية (معاني، 1998، صفحة 240).

4.5 القوة: لغة هي ضد الظرف، والقوة مبعث، والنشاط والنمو والحركة، جمع قوى قوات (صابر، 1989، صفحة 1018).

أما اصطلاحاً فهي تعرف بأنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها (العلا، 1984).

5.5 القوة الانفجارية: عرفها المندلوي وأحمد على أنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في محاولة التغلب على مقاومة ما، تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية.

أما سليمان فقد عرفها على أنها استخدام القوة في أقل زمن لإنتاج الحركة.

6.5 السرعة الانتقالية: تعرف بأنها القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن.

ويقول عنها علاوي بأنها القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة، وهذا يعني على أنها عبارة عن محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن، مثل العدو في ألعاب القوى والسباحة والدراجات (حسنين، 1987، صفحة 87).

7.5 لاعب كرة القدم: في اللغة لاعب، لعب لعباً: ضد جد مزح، فعل فعلاً من أجل اللذة أو التزهة (والإعلام، 2008، صفحة 724). والكرة هي شيء مدور يستخدم في الألعاب (أوكسفور، 2008، صفحة 122). والقدم: هي أدنى جزء من القدم ومتصل بالكاحل (أوكسفور، 2008، صفحة 172).

أما اصطلاحاً فهو الذي يستفيد من عقد مكتوب من النادي الذي يشغله (FLUEKIGER، 2008، صفحة 10).

8.5 المراهقة: في اللغة معناها النمو، يقال راهق الفتى وراهقت الفتاة، بمعنى أهما نميا نموا متواصلًا ومستمرًا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم (زهران، 2001، صفحة 323).

أما اصطلاحاً فهي تستخدم في علم النفس، وهي تعني الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد (الجسماني، 1994، صفحة 257).

كما تعرف بأنها تلك المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ (بداية النضج الجنسي) حتى اكتمال العظام وتقع عادة ما بين الثانية عشرة والثامنة عشرة مع مراعاة الفروق الفردية (آدم، 2005، صفحة 14).

وتعرف أيضاً بأنها هي السن الذي لا يمكن أن نعتبر فيها الشخص طفلاً أو راشداً (بوازين، 2009، صفحة 14).

6. الدراسات السابقة:

1.6 دراسة علي أحمد علي 1993/1992، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج تدريبي مقدم لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة على تحسين فعالية التسديد بالارتقاء في كرة اليد، وقد شملت عينة الدراسة 24 لاعب كرة اليد في نوادي محافظة القاهرة فئة أكابر تم اختيارها بطريقة قصديه، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي ملائمة مع طبيعة الدراسة، وكانت أهم النتائج المتوصل إليها هي أن البرنامج يسهم في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة وهذه الأخيرة تؤثر في فعالية التسديد بالارتقاء في كرة اليد.

2.6 دراسة علي زهير صالح حمو النعمان 2005، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام تدريبات الأثقال والبيومترك على القوة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم فئة الشباب، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي ملائمة مع طبيعة الدراسة، وكانت أهم النتائج المتوصل إليها هي أن المنهج التدريبي باستخدام تدريبات الأثقال و تدريبات البيومترك أدى إلى تطوير القدرة العضلية.

3.6 دراسة بوكراتم بلقاسم 2008/2007، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم، وقد شملت عينة الدراسة 40 لاعب كرة القدم تم اختيارها بطريقة قصديه، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي ملائمة مع طبيعة الدراسة، وكانت أهم النتائج المتوصل إليها هي أن التدريب البليومتري يؤدي إلى تحقيق أفضل النتائج على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم، صنف أواسط لدى عينة الدراسة.

4.6 دراسة زحاف حميد 2010، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير التمارين البليومترية في تنمية القدرة العضلية على تحسين الارتقاء لأداء مهارات (السحق، الإرسال،الصد) للاعبين كرة الطائرة ، وقد شملت عينة الدراسة 10 لاعبين كرة الطائرة تم اختيارها بطريقة قصديه، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي ملائمة مع طبيعة الدراسة، وكانت أهم النتائج المتوصل إليها هي أن

التمارين البليومترية المستخدمة كوحدة تدريبية تستعمل في تطوير القدرة العضلية والقوة الانفجارية وذلك من خلال الاستخدام الأفضل لدورة الإطالة والتقصير .

7. الدراسة الأساسية:

1.7 منهج الدراسة: المنهج هو الطريق الذي يقود الباحث إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة مجموعة من القواعد العلمية (الراجحي، 2003، صفحة 78).

ولذلك استخدمنا في دراستنا المنهج التجريبي لملائمته مع مشكلة الدراسة، والذي يقوم على التجربة العلمية لمعرفة الحقائق وسن القوانين من هذه التجارب.

2.7 مجتمع الدراسة: يعرفه (GRAWITZ) على أنه مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقاً، والتي تتركز عليها الملاحظات (أنجوس، 2004، صفحة 928).

ولقد تمثل مجتمع الدراسة في لاعبي كرة القدم لإتحاد ألرمشي بولاية تلمسان صنف أواسط، والبالغ عددهم 25 لاعبا.

3.7 عينة الدراسة: يمكن تعريف العينة على أنها مجموعة فرعية من عناصر مجتمع بحث معين (أنجوس، منهجية البحث العلمي، ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون، 2004، صفحة 301).

حيث تم اختيارها بطريقة قصديه، حيث بلغت 14 لاعبا من لاعبي كرة القدم والذين يلعبون في نادي اتحاد ألرمشي بولاية تلمسان، ومن خلال الجدول التالي نتعرف على خصائص الخاصة بها:

الجدول رقم 01: يمثل خصائص العينة الخاصة بالدراسة.

المستوى -	-ثانوي أو ليسانس
- السن	-من 18 سنة إلى 21 سنة
- الخبرة	-لاعبون في كرة القدم ينشطون في البطولة الولاية لفئة الأواسط
- الجنس	-ذكور

4.7 تحديد المتغيرات: تتمثل متغيرات الدراسة في المتغير المستقل والذي تمثل في البرنامج التدريبي المقترح (التدريب الدائري)، والمتغير التابع الذي تمثل في صفة القوة الانفجارية وصفة السرعة الانتقالية.

5.7 الأدوات المستعملة: استخدمنا لجمع البيانات عدة اختبارات تمثلت في اختبار قياس السرعة من الوقوف 30م، واختبار القوة الانفجارية.

6.7 الأدوات الإحصائية: يعرف علم الإحصاء بأنه علم متكامل، يتضمن الأسلوب العلمي الضروري لتقصي حقائق الظواهر واستخلاص النتائج عنها، كما يتضمن أيضا النظرية اللازمة للقياس واتخاذ القرار في كافة الميادين الاقتصادية والاجتماعية والسياسية والعسكرية (حسين، 1988). بحيث استعملنا البرنامج الإحصائي المسمى بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية إصدار الرابع والعشرين (SPSS24).

ومن خلال هذا اعتمادنا على التقنيات الإحصائية التالية: المعامل (T STUDENT) لإيجاد الفروق بين الاختبارات، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري.

8. عرض النتائج:

الجدول رقم 02: يمثل الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة للاختبارات القبليّة.

المتغيرات الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة
اختبار السرعة الانتقالية	03.79	01.726	14
اختبار القوة الانفجارية	02.01	03.04	14

يلاحظ من الجدول الأول الذي يمثل قيم المتغيرات الإحصائية الوصفية للدراسة، حيث كانت قيمة المتوسط الحسابي للمتغير الأول (السرعة الانتقالية) 03.79 وانحراف معياري لعينة عددها 14 رياضيا 01.726، ونلاحظ من نفس الجدول المتغيرات الإحصائية لنفس الدراسة، حيث كانت قيمة المتوسط الحسابي للمتغير الثاني (القوة الانفجارية) 02.01 وانحراف معياري لعينة عددها 14 رياضيا 03.04.

الجدول رقم 03: يمثل الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة للاختبارات البعدية.

المتغيرات الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة
اختبار السرعة الانتقالية	03.71	0.68	14
اختبار القوة الانفجارية	02.08	01.75	14

يلاحظ من الجدول الثاني الذي يمثل قيم المتغيرات الإحصائية الوصفية للدراسة، حيث كانت قيمة المتوسط الحسابي للمتغير الأول (السرعة الانتقالية) 03.71 وانحراف معياري لعينة عددها 14 رياضيا 0.68، ونلاحظ من نفس الجدول المتغيرات الإحصائية لنفس الدراسة، حيث كانت قيمة المتوسط الحسابي للمتغير الثاني (القوة الانفجارية) 02.08 وانحراف معياري لعينة عددها 14 رياضيا 01.75.

الجدول رقم 04: يمثل اختبار (T) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لاختبار السرعة الانتقالية.

العينة	درجة الحرية	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الثقة	الدلالة
14	13	04.651	02.160	0.05	%95	دال

نلاحظ من الجدول رقم 04 الذي يمثل دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لاختبار السرعة الانتقالية، أن قيمة (T) المحسوبة (لاختبار السرعة الانتقالية للقياسين القبلي والبعدى) تساوي 04.651 وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية التي بلغت 02.160 عند

درجة الحرية 13 ومستوى الدلالة 0.05 لعينة مجموعها 14 رياضي، وبقوة إحصائية (درجة الثقة 95%)، وهذا يعني انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار السرعة الانتقالية تعزى لصالح البرنامج التدريبي وبقيم موجبة.

الجدول رقم 05: يمثل اختبار (T) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار القوة الانفجارية.

العينة	درجة الحرية	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الثقة	الدلالة
14	13	02.817	02.160	0.05	95%	دال

نلاحظ من الجدول رقم 05 الذي يمثل دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار القوة الانفجارية، أن قيمة (T) المحسوبة (لاختبار القوة الانفجارية للقياسين القبلي والبعدي) تساوي 02.817 وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية التي بلغت 02.160 عند درجة الحرية 13 ومستوى الدلالة 0.05 لعينة مجموعها 14 رياضي، وبقوة إحصائية (درجة الثقة 95%)، وهذا يعني انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار السرعة الانتقالية تعزى لصالح البرنامج التدريبي وبقيم موجبة.

الجدول رقم 06: يمثل اختبار (T) لدلالة الفروق لعينة واحدة لاختبار السرعة الانتقالية.

العينة	درجة الحرية	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الثقة	الدلالة
14	13	01.436	02.160	0.05	95%	غير دال

نلاحظ من الجدول رقم 06 الذي يمثل دلالة الفروق لنتائج العينة في حد ذاتها لاختبار السرعة الانتقالية، أن قيمة (T) المحسوبة تساوي 01.436 وهي أصغر من قيمة (T) الجدولية التي بلغت 02.160 عند درجة الحرية 13 ومستوى الدلالة 0.05 لعينة مجموعها 14 رياضي، وبقوة إحصائية (درجة الثقة 95%)، وهذا يعني انه عدم وجد فروق ذات دلالة إحصائية بمعنى أن أفراد العينة ليست لديهم فروق بين المتوسطات الحسابية ونتائج اختبار السرعة الانتقالية، مما يدل على تجانس العينة في أوقات وأزمنة اختبار السرعة الانتقالية.

الجدول رقم 07: يمثل اختبار (T) لدلالة الفروق لعينة واحدة لاختبار القوة الانفجارية.

العينة	درجة الحرية	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الثقة	الدلالة
14	13	01.866	02.160	0.05	95%	غير دال

نلاحظ من الجدول رقم 07 الذي يمثل دلالة الفروق لنتائج العينة في حد ذاتها لاختبار القوة الانفجارية، أن قيمة (T) المحسوبة تساوي 01.866 وهي أصغر من قيمة (T) الجدولية التي بلغت 02.160 عند درجة الحرية 13 ومستوى الدلالة 0.05 لعينة مجموعها 14 رياضي، وبقوة إحصائية (درجة الثقة 95%)، وهذا يعني انه عدم وجد فروق ذات دلالة إحصائية بمعنى أن أفراد العينة ليست لديهم فروق بين المتوسطات الحسابية ونتائج اختبار القوة الانفجارية، مما يدل على تجانس العينة في أوقات وأزمنة اختبار القوة الانفجارية.

انطلاقاً من الجدول الذي يمثل (T) لعينة واحدة لحساب دلالة الفروق بين نتائج العينة في حد ذاتها لاختبار السرعة الانتقالية وانطلاقاً من الجدول الحالي، يمكن استنتاج والربط المنطقي على أن مستوى الفروق بين العينة قبل البرنامج كان يضمن عدم تجانس العينة من ناحية متغير اختبار السرعة الانتقالية، على اعتبار أن البرنامج (T) يراعي مبدأ الفردية والخصوصية في التدريب.

الجدول رقم 08: يمثل معامل الارتباط بيرسون بين السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية.

العينة	قيمة معامل الارتباط	درجة الثقة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
14	0.87	95%	0.05	دال إحصائيا

انطلاقاً من الجدول الذي يمثل معامل الارتباط بين القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية، نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بلغت 0.87 عند مستوى دلالة 0.05 وفي درجة الثقة 95 %، لعينة عددها 14 رياضي. هناك دلالة إحصائية بين متغير السرعة الانتقالية ومتغير القوة الانفجارية، وهذا ما يفسر وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين بحيث كلما زاد المتغير الأول زاد المتغير الثاني، وقيم موجبة (علاقة طردية).

الجدول رقم 09: يمثل قيمة معامل التحديد.

قيمة معامل الارتباط	معامل التحديد r^2	النسبة المئوية المشتركة	النسبة المئوية المتبقية للتباين
0.87	$(0.87)^2$	75.69%	24.31%

يمثل معامل التحديد أحد أهم المؤشرات التي تعطي مجالاً لمعرفة نسبة الاشتراك والتباين بين المتغيرين (اختبار السرعة الانتقالية واختبار القوة الانفجارية)، حيث أن قيمة الحقيقية لمعامل التحديد I^2 تمثل قيمة معامل الارتباط مربع، وتأخذ القيمة على شكل نسبة مئوية من 100 % والقيمة المتبقية تعتبر النسبة المئوية للتباين، انطلاقاً من الجدول نلاحظ أن قيمة معامل التحديد 0.7569 بمعنى أن 75.69 % هي نسبة الاشتراك بين المتغيرين وأن نسبة 24.31 % هي نسبة التباين ترجع إلى عدة متغيرات أخرى.

9. مناقشة النتائج:

6.7 مناقشة الفرضية الأولى: انطلاقاً من الجدول رقم 04 والذي يمثل اختبار (T) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار السرعة الانتقالية لدى عينة الدراسة حيث كانت قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05، بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار السرعة الانتقالية تعزى لصالح البرنامج التدريبي وقيم موجبة، أي أن البرنامج التدريبي حقق نتيجة ومن هنا نستنتج أن الفرضية قد تحققت.

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

6.7 مناقشة الفرضية الثانية: انطلاقاً من الجدول رقم 05 والذي يمثل اختبار (T) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار القوة الانفجارية لدى عينة الدراسة حيث كانت قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05، بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار القوة الانفجارية، وانطلاقاً من هذه النتائج وبالرجوع إلى الدراسات السابقة والمشاهدة يمكن الحكم على أن البرنامج التدريبي له أثر إيجابي على تنمية صفة القوة وخاصة القوة الانفجارية، وهذا اشتراكاً مع دراسة أحمد علي على أن التدريب الدائري يمثل أحد متطلبات التدريب الأساسية لتنمية صفة القوة الانفجارية.

6.7 مناقشة الفرضية الثالثة: انطلاقاً من الجدول رقم 08 والذي يمثل معامل الارتباط بين السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لدى عينة الدراسة، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين الصفتين البدنيتين 0.87، عند درجة الثقة 95 %، ومستوى دلالة 0.05، وانطلاقاً من

هذه النتائج وبالرجوع إلى الدراسات السابقة والمشاهدة يمكن الحكم على أنه توجد علاقة ارتباطية بين صفة السرعة الانتقالية وصفة القوة الانفجارية، وهذا اشتراكا مع دراسة زحاف حميد على أن التمارين البليومترية المستخدمة كوحدة تدريبية تستعمل في تطوير القدرة العضلية والقوة الانفجارية وذلك من خلال الاستخدام الأفضل لدورة الإطالة والتقصير.

6.7 مناقشة الفرضية العامة: تنطلق هذه الفرضية من معلمين أساسيين يمثل الأول السرعة الانتقالية والثاني القوة الانفجارية لدى عينة الدراسة، حيث تعطي نتائج الجدولين 04 و 05 الخاص بالفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة في الصفات البدنية التي تم ذكرها، حيث كانت قيمة (T) المحسوبة لكلتا الصفتين دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 وتشير هذه الفروق التي ترجع إلى البرنامج التدريبي المطبق بطريقة التدريب الدائري لتطوير السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية، وإن هذه الفروق لصالح الاختبارات البعدية مما يعطي القوة المبرهنة للبرنامج المطبق، وأن فعالية البرنامج تكمن في دلالاته وقيمتة الإحصائية.

إضافة إلى نتائج الجداول رقم 08 الذي بين أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بقيمة موجبة بين المتغيرين التابعين (السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية) والجدول رقم 09 الذي بين نسبة التباين المشترك 75.69% وهذا يمثل فعالية نسبية للبرنامج المطبق والذي يتخذ من التدريب الدائري وسيلة أساسية لذلك، وعلى العموم فقبول الفرضية العامة يبقى مرتبط بتحقق الفرضيتين الجزئيتين الأولى والثانية، ومن هنا يمكن القول بأن الفرضية العامة قد تحققت بمعنى أن البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الدائري أثر إيجابي في تنمية صفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط.

10. الاستنتاجات:

- للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري أثر إيجابي على تنمية صفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى عينة الدراسة.
- للتدريب الحديث أثر إيجابي في تحسين الفورمة الرياضية.
- تعتبر مرحلة المراهقة المتأخرة أحسن مرحلة لتنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم.
- التدريب الدائري أشمل وأحسن طرق التدريب في تنمية صفتي القوة والسرعة.

11. قائمة المراجع:

1.11 المراجع باللغة الفرنسية:

DOPAGE; SANTE DES SOPRTIFS PREFESSIONALS ET .(2008). CHRISTIAN FLUEKIGER
BRUXELLES; BELGIQUES: ED .PROTECTION DES DONNES MEDICALES
.BRUYLANT; VOLUME 1

2.11 المراجع باللغة العربية:

- أحمد بوبازين. (2009).
- السيد نحاس ومحمد محمود، إبراهيم فيلوت، فؤاد وبسيوني سعاد وسليمان عبد الرحمن فيلوت. (2001). *بحوث ودراسات في سيكولوجية الإعاقة*. مصر: مكتبة زهراء الشرق.
- المنجد في اللغة والإعلام. (2008).
- أمر الله أحمد البساطي. (1998).
- تومسون، بيتر ج.ل. (1996).
- حاتم محمد آدم. (2005).
- حامد عبد السلام زهران. (2001). *علم النفس والنمو والطفولة*، ط5. القاهرة-مصر: عالم الكتاب .
- حسين. (1988). *التطبيقات الإحصائية في المجال الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي .
- عبد الحميد شرف. (2002).
- عبد العالي الجسماني. (1994). *سيكولوجية الطفل والمراهقة*. القاهرة-مصر: دار الفكر العربي .
- عصام عبد الخالق. (2003). *التدريب الرياضي (النظرية، التطبيقات)*، ط01. القاهرة: دار المعارف.
- قاموس أوكسفورد. (2008).
- قاموس ومعجم المعاني متعدد اللغات والمجالات.
- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين. (1987). *اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية*. القاهرة: دار الفكر العربي .
- محمد حسن علاوي. (1999). *علم التدريب الرياضي*، ط10. مصر-القاهرة: دار المعارف.
- محمد حسن علاوي، أحمد أبو العلا. (1984).
- محمد صبحي حسنين، معاني أحمد كسرى معاني. (1998). *موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي*، ط01. القاهرة-مصر: مركز الكتاب للنشر.
- محمد محي الدين صابر. (1989). *المعجم العربي الأساسي*.
- موريس أنجوس. (2004). *منهجية البحث العلمي، ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون*. الجزائر: دار القصبه للنشر .
- هاني بن الناصر الراجحي. (2003). *التطوير التنظيمي وعلاقته بالرضا الوظيفي في إدارة جوازات منطقة الرياض، مذكرة ماجستير، قسم العلوم الإدارية، كلية الدراسات العليا*. الرياض-السعودية: جامعة نايف للعلوم الأمنية .