

أثر منهج تدريبي بالأسلوب الدائري المحسوب بالزمن في تطوير بعض الصفات البدنية

بكرة القدم للناشئين

هندرين علي احمد ، أ.د. سرهنك عبدالخالق عبد لله

العراق. جامعة صلاح الدين. أربيل. كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة

الملخص

ان لعبه كرة القدم تحضي بالاهتمام من كافة الاوساط وخاصة الجماهيرية والحكومية. مما جعلها من الألعاب الأولى ذات الجماهير الكبيرة عدداً ولهذا تعد من الألعاب الرياضية الأولى وبلا منازع. ولهذا صارت هذه لعبة محط الانظار من قبل الباحثين من كل انحاء العالم ، وبذلك دفع المدربين والخبراء ذوي الاختصاص يفكرون في تطوير هذه اللعبة من خلال إيجاد أفضل الطرق وأحسن الاساليب من أجل صقل المواهب ودفع مستويات اللاعبين من جميع النواحي البدنية والمهارية والوظيفية والنفسية - الخ ، وبالتالي يؤدي تطور هذه المستويات تحقيق النتائج الجيدة أمام الفرق والارتقاء بالعمل الجماعي والاعتماد علي الأساليب التقنية العلمية في أعداد اللاعبين ولبناء قاعدة جيدة في هذه اللعبة تكون قوية وسلمية من الناحية الرياضية ونحتاج الي التوازن وتفاعل عددا من العناصر منها العنصر البشري الذي يعتبر مهم (الذي يؤدي هذه الرياضة وهو اللاعب) ويجب ان تكون من البراعم والناشئين والشباب الذين هم الحجر الأساس من خلال مراحل ممارسة هذه اللعبة الرياضية، حيث يمكن أن ينتج النجم في كره القدم ولكن إذا وفرت وقدمت متطلبات سليمة من برامج تدريبية حديثة وأسس تربوية متينة ، ان البرامج التدريبية العلمية الحديثة لها الدور الكبير في تكوين اللاعبين من الفئات العمرية الصغيرة لأنها الوسيلة التي يمكن من خلال إكساب اللاعبين القدرات البدنية والمهارية وأسلوب اللعب المختلف الخطط والتي تحتاج الى القوة والسرعة والمطاولة ورشاقة اللاعب أثناء الأداء المهاري والتي تساهم برفع المستويات الي درجات جيدة وعالية في بعض الاحيان ، ولا يتم ذلك إلا إذا أتبعنا أعداد مناهج وخطط تدريبية علمية مقننة وسلمية.

الكلمات المفتاحية: منهج تدريبي ، الأسلوب الدائري ، كرة القدم

The effect of a time-calculated circular style training curriculum on developing some physical attributes soccer for juniors

Hendrine Ali Ahmed , Prof. Sarhank Abdul Khaliq Abdullah

College of Physical Education and Sports Science, Iraq. Salahaddin University. Erbil.

Abstracts

The game of football attracts attention from all circles, especially the masses and the government. Which made it one of the first games with large audiences and for this reason it is considered one of the first and undisputed sports. That is why this game has become the focus of attention by researchers from all over the world, thus prompting the trainers and specialized experts to think about developing this game by finding the best ways and best methods in order to hone talents and advance the levels of players in all aspects of physical, skill, functional and psychological - etc., and consequently The development of these levels leads to achieving good results in front of the teams, improving teamwork and relying on scientific technical methods in the numbers of players and to build a good base in this game that is strong and peaceful from a sporting point of view. It is the player) and it must be one of the buds, juniors and youth who are the cornerstone through the stages of practicing this sports game, where a star can be produced in football, but if sound requirements are provided from modern training programs and solid educational foundations, the modern scientific training programs have The great role in the formation of players from young age groups because it is the means by which players can acquire physical abilities and skills Hariya and the different playing style plans that require strength, speed, stamina and agility of the player during the skill performance, which contribute to raising the levels to good and high degrees in some cases, and this is only done if we follow the numbers of legal and peaceful scientific training plans and methods.

Keywords: training curriculum, circular style, football

1- المقدمة:

ان لعبه كرة القدم تحضي بالاهتمام من كافة الاوساط وخاصة الجماهيرية والحكومية. مما جعلها من الألعاب الأولى ذات الجماهير الكبيرة عدداً ولهذا تعد من الألعاب الرياضية الأولى وبلا منازع. ولهذا صارت هذه لعبة محط الانظار من قبل الباحثين من كل انحاء العالم ، وبذلك دفع المدربين والخبراء ذوي الاختصاص يفكرون في تطوير هذه اللعبة من خلال إيجاد أفضل الطرق وأحسن الاساليب من أجل صقل المواهب ودفع مستويات اللاعبين من جميع النواحي البدنية والمهارية والوظيفية والنفسية - الخ ، وبالتالي يؤدي تطور هذه المستويات تحقيق النتائج الجيدة أمام الفرق والارتقاء بالعمل الجماعي والاعتماد علي الأساليب التقنية العلمية في أعداد اللاعبين ولبناء قاعدة جيدة في هذه اللعبة تكون قوية وسلمية من الناحية الرياضية ونحتاج الي التوازن وتفاعل عددا من العناصر منها العنصر البشري الذي يعتبر مهم (الذي يؤدي هذه الرياضة وهو اللاعب) ويجب ان تكون من البراعم والناشئين والشباب الذين هم الحجر الأساس من خلال مراحل ممارسة هذه اللعبة الرياضية، حيث يمكن أن ينتج النجم في كره القدم ولكن إذا وفرت وقدمت متطلبات سليمة من برامج تدريبية حديثة وأسس تربوية متينة ، ان البرامج التدريبية العلمية الحديثة لها الدور الكبير في تكوين اللاعبين من الفئات العمرية الصغيرة لأنها الوسيلة التي يمكن من خلال إكساب اللاعبين القدرات البدنية والمهارية وأسلوب اللعب المختلف الخطط والتي تحتاج الى القوة والسرعة والمطاولة ورشاقة اللاعب أثناء الأداء المهاري والتي تساهم برفع المستويات الي درجات جيدة وعالية في بعض الاحيان ، ولا يتم ذلك إلا إذا أتبعنا أعداد مناهج وخطط تدريبية علمية مقننة وسلمية.

ويذكر(مهند البشتاوي وأحمد الخواجا ، 2005)

(مهند البشتاوي وأحمد الخواجا ، 2005 ، ص25)

"قابلية المستوى الرياضي عبارة عن حالة ديناميكية معقدة تتميز جراء الوصول الى الأعداد الرياضي بدنيا ونفسيا (تكامل القابليات والمهارات الضرورية) .كما تفيد في صورة بيانية للمدربين على طبيعة المكونات البدنية الخاصة التي يحتاج اليها من تركيز خاص أثناء التدريب فيسعى الى التخطيط لتنمية هذا الجانب ومن أجل ذلك يلجأ بعض المدربين الى استخدام الطرق التدريبية المختلفة وبأساليب متعددة ، الهدف منها الحصول على مستوى أفضل ومن هذه الأساليب هو التدريب الدائري والتي يمكن استخدامها بمحطات متنوعة مثل ستة أو ثمانية أو عشرة تمارين على وفق ما يختاره المدرب ، ويمكن تأدية التمارين واحدة بعد الأخرى وبفترة راحة قليلة دون الحاجة الى التوقف بين التمارين لمدة طويلة ، وهذا ما يؤكده (عصام عبد الخالق ، 1999)

(عصام عبد الخالق ، 1999 ، ص192)

"أن التدريب الدائري يساعد على الاقتصاد في الوقت والقياس الذاتي المباشر في مستوى التقدم ، ويمكن لكل فرد الوقوف على تقدمه لتنافسه مع عدد معين من التكرار في أقل زمن معين وأداء أكثر عدد من التكرار" .

وان أهمية البحث تكمن في أن لعبة كرة القدم يحاول كل فريق مراقبة تحركات خصمه وتطبيق الفراغ وتقليص الوقت (الزمن) استرجاع الكرة أو امتلاكها لذا وجب في هذه الدراسة معرفة تأثير منهج تدريبي بالأسلوب الدائري والمحسوب بالزمن في تطوير بعض من الصفات البدنية بكرة القدم للناشئين وبذلك تعد وسيلة تنظيمية للتنمية والتطوير البدني والحركي للاعب

لقد تطورت الفعاليات الرياضية و أصبحت في الآونة الأخيرة ذات طابع بدني وحركي عالي المستوى ومن هذه الألعاب هي لعبة كرة القدم حيث تغيرت في السنوات الأخيرة وتغير طابع اللعب والسبب تعدد طرق اللعب الحديثة حيث أزداد سرعة اللعب وأرتفع مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي وبالتالي يسعى المدربون لرفع قدرات اللاعبين البدنية الخاصة على أداء متطلبات اللعب الحديث واستخدام طاقاتهم لأداء أفضل وبكفاءة عالية طوال وقت المباراة بالإضافة الى تكيفهم لمواقف اللعب المتغيرة والتي تحتاج الى قابلية بدنية عالية وبزمن محدد في الأداء ،ومن هذه المنطلق لم نرى الاهتمام ببعض الجوانب البدنية الخاصة التي يحتاجها لاعب كرة القدم وخاصة الناشئين وهم الأساس للمستقبل، ولحاجة هذه الفئة العمرية الى الصفات البدنية الخاصة والذي يؤثر على أدائهم المهاري سلباً إن كان ضعيفا ، وأن أغلب المدربين لفرق الناشئين يهتمون فقط بأداء المباريات ويجمعوهم قبل فترة قصيرة للمشاركة ولا توجد لديهم فترة أعداد سابقة لرفع المستوى البدني للاعبين قبل مدة من الزمن، وكذلك ضعف نوعية الأداء الحركي للاعبين أثناء المباريات ولم تلق الاهتمام من قبل المدربين في تدريب الناشئين وهذا ما يوضح الحاجة الى نوعية خاصة من التدريبات تتماشى ونوع وطبيعة الأداء المهاري الحركي ومواقف اللعب المتغيرة والسريعة وتأكيد الحاجة الى تدريب اللاعبين على برامج ومنهاج تدريبية أكثر فائدة لتطوير الجانب البدني وتأثيرها من أجل إتقان الأداء الحركي للمهارات بصورة جيدة من خلال هذه الملاحظة ولكون الباحث لاعب سابق وحاليا يعمل في التدريب ومتابعته لأغلب تدريبات الأندية في إقليم كردستان/العراق. عامة وأندية محافظة أربيل خاصة بالإضافة لتقييمه المباريات في الدوري الخاص لفئة الناشئين يرى الباحث افتقارهم لبعض الصفات البدنية والذي يؤثر سلبا في أدائهم للمهارات الحركية وبذلك يمكن إيجاد طريقة أو أسلوب يمكن من خلالها تحسين المستوى البدني وبالأخص لهذه الفئة العمرية . وأرتأى الباحث معرفة تأثير التدريب بالأسلوب الدائري وفق الزمن في تطوير لبعض من الصفات البدنية لناشئ كرة القدم بعمر (15-17سنة)

ويهدف البحث الى:

1- أعداد منهج تدريبي بالأسلوب الدائري والمحسوب بالزمن لتطوير بعض الصفات البدنية لناشئي كرة القدم

2- التعرف على تأثير التدريب بالأسلوب الدائري والمحسوب بالزمن على بعض الصفات البدنية لناشئي كرة القدم

3- التعرف على الفروق الإحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض الصفات البدنية لعينة البحث

2- اجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

قام الباحثان بتحديد مجتمع البحث والمتمثل من لاعبين كرة القدم بأعمار 16-17 سنة في محافظة أربيل، ومن المشاركين ضمن الأندية في دوري كرة القدم في إقليم كردستان للموسم 2020-2021 وكان عدد الفرق المشاركة من محافظة أربيل هي (6) ستة فرق ضمن الأندية (أربيل ، هندرين ، بيشمركة أربيل ، بروسك ، وآارات ، وبرايي) لأعمار 16-17 سنة .

تم اختيار العينة (عمداً) حيث يستخدم هذا الأسلوب اذا كان عدد أفراد المجتمع الأصلي معروف تماماً وعلى هذا الأساس كان الاختيار للعينة مقصودة من حيث نوع وطبيعة الدراسة ، ولقد اعتمدنا على هذه العينة فهي فريق نادي هندرين الرياضي بكرة القدم لفئة أعمار 16-17 سنة والمشارك في الدوري من ضمن محافظة أربيل والبالغ عددهم (25) لاعباً من هذه الفئة بكرة القدم ، وتم استبعاد (حراس المرمى) وبذلك يكون عدد العينة (22) لاعباً، وبطريقة القرعة .

تم تقسيمهم الى مجموعتين ، أحدهما ضابطة مكونة من (11) لاعباً ، والآخرى مجموعة تجريبية وعددهم

أيضاً (11) لاعباً ، وكان اختيار نادي هندرين بسبب ما يلي ...

- توفر ملعب خاص في النادي للتدريب ضمن قياسات قانونية .
- توفر الادوات والمستلزمات الضرورية للدراسة لدى النادي .
- التزام اللاعبين والمدربين بمواعيد التدريب .
- أعمار اللاعبين دقيقة وضمن القانون مشاركين في الدوري .

2-2-1 تجانس العينة:

قام الباحثان بأجراء التجانس والتوزيع الطبيعي لعينة البحث في متغيرات العمر والطول والكتلة ، والمتغيرات قيد الدراسة ليتسنى لنا معرفة أن جميع أفراد العينة سيكونون متجانسين وموزعون توزيعاً طبيعياً بمتغيرات البحث

الجدول (1) يبين نتائج عينة البحث في بعض متغيرات قيد البحث

الدلالة الإحصائية	معالم التواء	±ع	س	وحدة القياس	المعالم الإحصائية
					المتغيرات
غير معنوي	2.27	0.35	16.13	بالسنة	العمر
غير معنوي	0.80	5.25	174.50	سم	الطول
غير معنوي	-3.63	6.35	69.40	كغم	الكتلة
غير معنوي	0.144	4.33	30.41	سم	وثب العمودي
غير معنوي	0.22	3.73	9.68	سم	ثنى الجذع
غير معنوي	1.094	0.77	7.176	ث	اختبار الركض 25م بين الشواخص
غير معنوي	0.325	0.615	7.11	ث	اختبار 50 م سرعة

2-3 الوسائل والادوات والجهزة المستخدمة في البحث:

- ساعة توقيت casio عدد (2)
- ميزان إلكتروني لقياس (وزن اللاعب) بالكيلوغرام
- صافرت من نوع Fox
- كاميرات تصوير و فيديو نوع Canon
- شواخص عدد 10
- أقماع ملونة عدد 10
- كرة قدم عدد 12
- موانع مختلفة الارتفاعات 20سم - 30 سم - 50 سم
- كرات طبية عدد 3 وزن 3 كغم
- حبل تدريب القفز عدد 2

أما وسائل جمع المعلومات كانت:

- المصادر العربية والاجنبية
- الشبكة الدولية للمعلومات (الانترنت)
- الدراسات و البحوث السابقة و المشابهة
- استمارات خاصة (رأي الخبراء والمختصين)
- الاختبارات البدنية ملحق (1)
- فريق العمل المساعد
- المعالجات الإحصائية

4-2 الاختبارات البدنية:

1- اختبار الوثب العمودي:

(حنفي محمود مختار , 1993 , ص

18)

- الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين

- الأدوات: تثبت لوحة سوداء على حائط على ارتفاع 150سم - 5م من الارض , تخطط اللوحة عرضياً بين كل خط و آخر 5سم بسجل على جانب الخطوط أرقام متدرجة من 5 , 10 , 15 , 20 لغاية 60 سم الخ .

- طريقة التنفيذ للاختبار: يقف اللاعب مواجهة الحائط واللوحة بحيث تكون أصابع قدمية ملاصقة للأرض يدهن اللاعب يده بالطباشير أو البودرة (الماتيزيا) يدفع اللاعب يده الى أعلى ما يمكن بدون رفع عقبه من الارض ثم يقول بعمل ملاصقة على السبورة .

يقوم اللاعب بعد ذلك بالوثب عاليا أقصى ما يمكنه ويضع علامة بأصابعه .

ويمكن للاعب أن يعطي جانبه للحائط ويثبت عالياً ويقوم بوضع علامة (أي يمسح مكان العلامة بعد كل وثبة) .

- عدد المحاولات: ثلاث محاولات وتحسب الافضل أي يسجل أعلى مسافة وثبها , وتحسب بالفرق بين العلامة الأولى التي

سجلها اللاعب على السبورة بدون وثب والعلامة التي سجلها اللاعب يعد الوثب

(ابراهيم شعلان , 2009 , ص 546)

2- اختبار ثني الجذع من الوقوف:

- الهدف: قياس المرونة

- الأدوات: مسطرة مثبتة على حافة مقعد بحيث يكون منتصفها أعلى حافة المقعد , و النصف الآخر أسفل الحافة ويفضل أن يكون التدرج في مستوى الحافة للمقعد يبدأ من الصفر.

- مواصفات الأداء: يقف اللاعب المختبر على حافة المقعد بحيث تكون القدمان ملامتين بجانب المقياس يقوم اللاعب المختبر بثني الجذع أماماً أسفل بحيث تكون أصابع يد المختبر في مستوى واحد و موازياً للمقياس , وفي هذا الوضع يحاول ثني الجذع لأقصى مدى ممكن مع ثني الركبتين , كما مبين بالرسم

- التسجيل: تسجل للاعب المختبر أقصى نقطة وصل إليها

3- اختبار الركض 25م بين الأقماع:

(حسن السيد أبو عبدة , 2011 , ص 250)

- الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة

- الأدوات: ساعة إيقاف , شريط قياس , 5 أقماع

- وصف الأداء: يتخذ اللاعب المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي , خلف خط البداية , عدد الأقماع خمسة بنه كل واحدة و الأخرى 2م وعلى بعد 4.5 من الشاخص الأول يرسم خط البداية الخمسة ويعود بنفس الطريقة الى نقطة النهاية التي بدأ فيها الاختبار بأقصى سرعة ممكنة

- التسجيل: يحسب الزمن المقطوع لأخر عشر من الثانية في قطع هذه المسافة

(حسن السيد أبو عبدة , 2011 ,

4- اختبار السرعة 50م
ص154)

- الهدف: قياس السرعة القصوى في العدو

- الأدوات: ملعب كرة القدم , ساعة توقيت

- وصف الاداء: يتخذ اللاعب وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية . عند إعطاء إشارة البدء يجري اللاعب بأقصى سرعة ممكنة حتي يقطع خط النهاية
- التسجيل: يحسب الزمن منذ إعطاء الاشارة للبدء وحتى يقطع المسافة الى النهاية .

2-5 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان بالتجربة الاستطلاعية على عينة من اللاعبين من النادي , وهم من خارج العينة الرئيسية و بتاريخ 2020/12/15 في الساعة 9:30 صباحاً في ملعب نادي هندرين الرياضي - أربيل , وبمساعدة فريق العمل المساعد حيث تعد التجربة الاستطلاعية " تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات التي تصادفه في أثناء الاختبارات لتقاديها" (مروان عبد المجيد , 1999 , ص14)
ومن أجل إعطاء صورة واضحة و دقيقة عن مفردات الاختبارات المستخدمة في ضوء مشكلة البحث , وبعد تحدد عينة البحث قام الباحثان بأجراء تجربة استطلاعية يوم الثلاثاء 2020/2/15 على عينة صغيرة مكونه من 3 لاعبين خارج عينة البحث من لاعبي كرة القدم للشباب وفي نادي هندرين الرياضي .

وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية

- التعرف على المعوقات التي ترافق إجراء الاختبارات لتقاديها وضمان الحصول على نتائج دقيقة وصادقة ولقد أعطت هذه التجربة بعض الملاحظات للباحثان منها ..

أ- معرفة صلاحية الاجهزة و الادوات المستخدمة

ب- التأكيد من ملائمة الاختبار لمستوى العينة ومدى السهولة و الصعوبة للعينة

ج- التعرف على الوقت الذي تستغرقه الاختبارات .

د- توضيح وتدريب فريق العمل المساعد .

6-2 الاختبار القبلي:

قام الباحثان بأجراء الاختبار القبلي للصفات البدنية لعينة البحث من لاعبي نادي هندرين بأعمار 16-17 سنة بكرة القدم بتاريخ 2020/12/17 وعلى ملعب نادي هندرين الرياضي وفي تمام الساعة (10) صباحاً . وعمل الباحثان بتثبيت الظروف الخاصة للاختبار من حيث الزمان والمكان المناسبين و الأجهزة و الأدوات ووضع الأسلوب المناسب للاختبار وفريق العمل المساعد من أجل تحقيق الظروف نفسها أو ما يشابهها قدر المستطاع عند إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث . وتم إجراء الاختبارات الخاصة بالصفات البدنية في اليوم الأول 2020/12/17

أذ تم البدء بما يلي...

1- اختبار القوة الانفجارية العمودية للرجلين من الثبات للأعلى .

2- اختبار ثني الجذع من الوقوف لقياس المرونة .

3- اختبار قياس الرشاقة 25م بين الالقاع .

4- اختبار السرعة القصوى 50م عدداً

7-2 المنهج التدريبي وتطبيقه:

قام الباحثان بأعداد ومنهج تدريبي باستخدام اتجاهات حديثة بأسلوب الدائري وفق الزمن ، ووزعت التمارين في تسلسل معين بعد دراستها من حيث تأثيرها على المجاميع العضلية العاملة .

حيث تجد هناك تمارين تستعمل مجاميع عضلية كبيرة مثل تمارين الرجلين (الدبني والقفز على الموانع ، والقفز بالحبل) وهناك تمارين المجاميع عضلية مختلفة مثل (رمي الكرة الطيبة ، والشناو للذراعين) بالإضافة لتمرين

(البطن ، والظهر) ويكون تأثيرها على مجاميع عضلية مختلفة ، وقد استخدم الباحث وزن الجسم كحمل وتكون الزمن هو المحك حيث يؤدي اللاعب أقصى تكرار يمكنه خلال الزمن المخصص للتمرين ، وتكون عملية التحميل كالتالي:

جدول (2)

الحمل	وزن الجسم
الحجم	أقصى تكرار يؤديه خلال زمن التمرين
الشده	100%
الراحة بين تمرين و اخر	2:1 أي العمل ثم الراحة ضعفه ثم الانتقال الى التمرين الثاني
الراحة بين المجاميع	2 الى 4 دقائق

وأتبع الباحثان مبدأ التدرج بالتحميل , حيث بدأ ب 20 ثانية الى 30 ثانية أي التدرج بالزمن لأداء التمرين وكذلك بدأ بمجموعة واحدة الى ثلاث مجاميع لكل التمارين في الاسلوب الدائري و بذلك عمل الباحث على مبدأ الزيادة بالتحميل من خلال التدرج في البرنامج التدريبي .

وتم تطبيق المنهج التدريبي بتاريخ 2020/12/20 وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع , وعند تطبيق المنهج التدريبي بالزمن راعى الباحث ما يلي ..

- تم تطبيق المنهج التدريبي على عينة البحث التجريبي لمدة (8) ثماني أسابيع بطريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة و بالأسلوب الدائري و على وفق الزمن .

- استخدام الباحث مبدأ التدرج بالحمل التدريبي

2-8 الاختبارات البعدية:

أجرى الباحثان الاختبارات البعدية على عينة البحث يعد الانتهاء من المنهج التدريبي بتاريخ 2021/2/25

وبعد راحة يوم أي بتاريخ 2021/2/27 يوم السبت قام بالاختبارات البدنية و في يوم 2021/2/28

يوم الاحد قام بالاختبارات مهارية , و أتبع نفس الخطوات التي طبقت في الاختبار القبلي وبتسلسل الاختبارات نفسها والظروف الزمنية نفسها .

2-9 الوسائل الاحصائية:

استخدام الباحثان نظام (spss) لغرض الحصول على المجالات الاحصائية التالية:

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- اختبار T

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى في بعض الصفات البدنية للمجموعة (التجريبية)

الجدول (3) يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى في بعض الصفات البدنية

المعالم الإحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (ت) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
		س	± ع	س	± ع			
الوثب العمودي	سم	33.81	7.18	36.09	7.64	-4.65	0.001	معنوي
ثنى الجذع	سم	10.45	3.95	13.45	4.22	-5.94	0.000	معنوي
اختبار 25 بين شواخص	ث	7.34	0.80	6.43	0.78	2.84	0.018	معنوي
٥٠ م سرعة	ث	6.98	0.65	6.63	0.60	2.91	0.016	معنوي

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

نلاحظ من خلال جدول (3) إن الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي بلغ (7.18-33.81) في حين أن الاختبار البعدى والوسط الحسابي والانحراف المعياري بلغ (7.64-36.09) إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (-4.65) عند القيمة الاحتمالية (0.001) ، مما يدل على إن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الوثب العمودي ولصالح الاختبار البعدى. ومن خلال جدول (2) نفسه نجد أن الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي قد بلغ (3.95-10.45) في حين إن الاختبار البعدى والوسط الحسابي والانحراف المعياري بلغ (4.22-13.45) إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (-5.94) عند القيمة الاحتمالية (0.000) مما يدل على ان هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ثنى الجذع بسنتمتر ولصالح الاختبار البعدى. ونجد أن الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي قد بلغ (0.80-7.34) في حين إن الاختبار البعدى والوسط الحسابي والانحراف المعياري بلغ (0.78-6.43) إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.84) عند القيمة الاحتمالية (0.018) ، مما يدل على ان هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية اختبار 25 بين شواخص ولصالح الاختبار البعدى. وأن الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة

التجريبية في الاختبار القبلي قد بلغ (0.65-6.98) في حين إن الاختبار البعدي والوسط الحسابي والانحراف المعياري بلغ (0.60-6.63) إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.91) عند القيمة الاحتمالية (0.016) ، مما يدل على ان هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ٥٠ م سرعة ولصالح الاختبار البعدي.

3-1-2 مناقشة النتائج:

من خلال الجدول (3) نرى هناك فروق معنوية بين الاختبارات او القياسات القبلية و الاختبارات البعدية و لصالح الاختبارات البعدية في جميع قياسات (الوثب العمودي ، ثنى الجذع ، اختبار 25 م بين الشواخص ، 50 م سرعة) ففي (الوثب العمودي) يعزو الباحثان هذا التحسن الى وجود تمارين الدبني والقفز بالحبل والقفز على المانع (30 سم) والتي كانت هذه التمارين للعضلات العاملة الموجودة في التدريب الدائري فقد اسهمت هذه التمارين في زيادة القوة العضلية وتحمل العضلة الخاصة بالرجلين، وبما ان هذا الاختبار له الصفة الانفجارية ويعتمد على القوة العضلية وتحملها والقدرة العضلية ، فبذلك قد تأثرت بالتمارين ايجابيا والتي فيها خصوصية التدريب ونقصد بهذا المبدأ "ان للتدريب الرياضي تأثيرا خاصا وفقا لنوع الحمل التدريبي الواقع على اللاعب والذي يتطلب تنمية الخصائص"

(يوسف لازم وصالح بشير ، 2006)

اما بالنسبة لثنى الجذع (تمرين المرونة) فقد كان هناك تحسن نتيجة وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح البعدي ، ويرى الباحثان السبب الى وجود تمارين حركية للجذع وخاصة في تمرين الظهر وتمرين البطن مما اثر ايجابيا في زيادة مرونة الجذع وبالتالي حصل نتيجة تمارين التدريب الدائري والتي راعى الباحث في التدريب الاسس العلمية الصحيحة في الاداء ، كما يعزو الباحثان الى اتجاه مسارات حركة الجذع والمدى الحركي لمفصل الورك اثناء التدريب الدائري وحركات التدوير في كل التمارين باتجاهات و تكرارات ادى ايضا الى التطور.

وبالتالي عندما يكون الهدف هو تحقيق الاداء فان تركيز التدريب على انواع المفاصل والتي ترتبط بطبيعة الرياضة التي يمارسها الرياضي و شكل الاداء الحركي المطلوب ، وقوة وسرعة الاداء الحركي ويرى (عامر فاخر، 2014) "اثبتت البحوث ان التمرينات الخاصة والصحيحة المناسبة تسهم بقدر كبير في زيادة قدرة الاربطة والواتار على الاستطالة ، مما يساعد على مرونة المفصل و زيادة حركته"

في اختبار (الركض بين الشواخص 25م) ايضا كانت هناك تحسن ملحوظ للرشاقة في القياس البعدي ، وهي نتيجة لتمرين المجاميع العضلية المتعددة وباتجاهات مختلفة حيث ان التمارين التدريب الدائري تضمنت جميع العضلات العاملة مثل (الشناو ، تمرين البطن ، الدبني ، القفز) فان التحسن الحاصل في هذا

الاختبار يعود الى التطور الحاصل في مجمل المجاميع العضلة الكبيرة والصغيرة في الجسم ، وبذلك تعد هذه التمارين في التدريب الدائري وبزمن محدد يعد نوعا من الرشاقة الحركية . و الركض بين الشواخص يحتاج الى تحسين القدرة العضلية للمجموعات العضلية المختلفة . وفي اختبار (50م) سرعة تشير المقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي لهذه المجموعة الى وجود فرق معنوي ، يعود ذلك الى ممارسة التدريب الدائري ومن خلال تمارين (الدبني والقفز والظهر) الذي له الدور في سرعة التقصص العضلي نتيجة ممارسة هذه التمرينات والتي ادت ايضا الى تنشيط الجهاز العصبي ، ويرجح الباحثان التطور الحاصل في صفة السرعة الى التركيز والتأكيد اثناء عملية التدريب على اداء التمرينات على الاستغلال الأمثل لتوقيت تنفيذها . وهذا ما اشار اليه (مفتى ابراهيم ، 2010) "من المهم مراعاة توجيه اللاعب الى عدم اللامبالاة والمغالاة في تنفيذ التمرين " وكما يرى الباحث تطور صفة السرعة الى الاعتماد في الوحدات التدريبية للبرنامج على عملية التدرج في التدريب من السهل الى الصعب علما ان البرنامج ضمن زمن معين.

3-2-1 عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى في بعض الصفات البدنية للمجموعة الضابطة

الجدول (4) يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى في بعض الصفات البدنية للمجموعة الضابطة

الدلالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية
			ع ±	س	ع ±	س		
معنوي	0.003	-4.01	4.44	28.95	4.69	25.27	درجة	الوثب العمودي
معنوي	0.005	-3.61	3.23	10.54	3.50	8.90	سم	ثنى الجذع بسنتمتر
غير معنوي	0.58	-0.56	0.53	7.16	0.80	7.01	ث	اختبار 25 بين شواخص
معنوي	0.012	3.06	0.64	7.00	0.56	7.25	ث	50 م سرعة

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

نلاحظ من خلال جدول (4) إن الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي بلغ (4.69-25.27) في حين أن الاختبار البعدى والوسط الحسابي والانحراف المعياري بلغ (4.44-28.95) إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (-4.01) عند القيمة الاحتمالية (0.003) ، مما يدل على إن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة الوثب العمودي ولصالح الاختبار البعدى. ومن خلال جدول (3) نفسه نجد أن الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي قد بلغ (3.50-8.90) في حين إن الاختبار البعدى والوسط الحسابي والانحراف المعياري بلغ (3.23-10.54) إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (-3.61) عند القيمة الاحتمالية (0.005) ، مما يدل على ان هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة (ثنى الجذع سم) ولصالح الاختبار البعدى. ومن خلال جدول (4) نفسه نجد أن الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي قد بلغ (0.80-7.01) في حين إن الاختبار البعدى والوسط الحسابي والانحراف المعياري بلغ (0.53-7.16) إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (-0.56) عند القيمة الاحتمالية (0.58) ، مما يدل على ان هناك فروقاً غير معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في اختبار 25 بين شواخص . ونجد أن الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي قد بلغ (0.56-7.25) في حين إن الاختبار البعدى والوسط الحسابي والانحراف المعياري بلغ (0.64-7.00) إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.06) عند القيمة

الاحتمالية (0.012) ، مما يدل على ان هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة (50 م سرعة) ولصالح الاختبار البعدى.

3-2-2 مناقشة النتائج:

من خلال نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة (في الوثب العمودي ، وثني الجذع ، سرعة 50م) والتي تمثل القوة الانفجارية للرجلين والمرونة الخاصة بالجذع والسرعة القصوى للاعب ، انها كانت ذات دلالة احصائية معنوية ، وهنا يستخلص الباحثان ان المجموعة الضابطة قد تطورت ايضا في هذه الصفات البدنية وذلك نتيجة للبرنامج التقليدي الخاص بهذه المجموعة باعتبارها من الصفات البدنية التي يتم التركيز عليها في التحضير البدني وذلك من خلال اداءات قوية وسريعة لعدد الثواني ، اما في اختبار الرشاقة (الركض بين الشواخص 25م) لم يظهر دلالة احصائية معنوية ، يعزو الباحث عدم تحسن هذه الصفة البدنية والتي تمثل الرشاقة في البرنامج التقليدي الى عدم تطبيق الاسباس العلمية والعملية للبرنامج من حيث مكونات الحمل التدريبي (شدة الحمل وحجم الحمل وفترات الراحة) وطرق التدريب واوقات التدريب والتدرج في التمرين وفي المسافات . حيث يشير (حسن السيد ، 2008) الى ان البرنامج التدريبي المخطط و الهادف لمحتوى التدريبات المقننة بأسلوب علمي يؤدي الى الحصول على افضل النتائج"

3-3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية في بعض الصفات البدنية للمجموعتين (التجريبية - والضابطة)

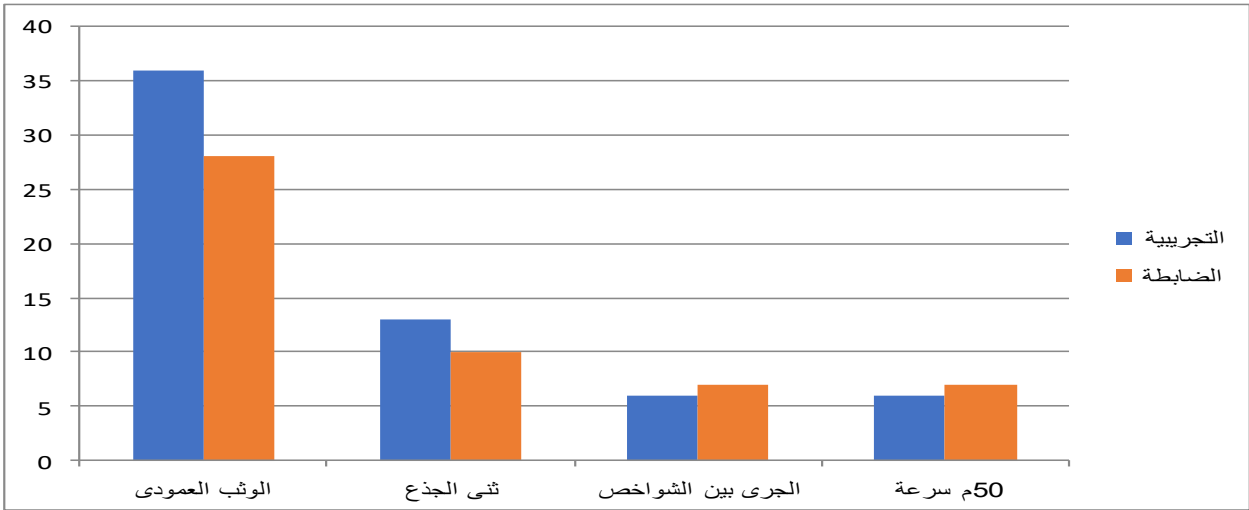
الجدول (5) يبين نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية في بعض الصفات البدنية

الدلالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية
			س	± ع	س	± ع		
معنوي	0.015	2.67	4.44	28.95	7.64	36.09	درجة	الوثب العمودي
معنوي	0.036	2.24	3.23	10.54	4.22	13.45	سم	ثني الجذع
معنوي	0.048	-1.25	0.53	7.16	0.78	6.43	ث	اختبار 25 بين شواخص
معنوي	0.041	-1.32	0.64	7.00	0.60	6.63	ث	50 م سرعة

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

من خلال العمليات الإحصائية التي تم الحصول عليها في الجدول (5) أعلاه للاختبارات البعدية لمجموعتي البحث وتبين: إن الوسط الحسابي لاختبار الوثب العمودي للمجموعة التجريبية بلغ (36.09) وبانحراف معياري مقداره (7.64) بينما بلغ الوسط الحسابي نفسه للمجموعة الضابطة (28.95) وبانحراف معياري مقداره (4.44) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (2.67) عند القيمة الاحتمالية (0.015) وبهذا النتائج يظهر لنا بان هناك فروقاً معنوية بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث، وعند مراجعة الأوساط الحسابية تبين وجود فروقاً لمصلحة المجموعة التجريبية . وفي الجدول نفسه تبين إن الوسط الحسابي لاختبار ثني الجذع بسنتمتر للمجموعة التجريبية بلغ (13.45) وبانحراف معياري مقداره (4.22) بينما بلغ الوسط الحسابي نفسه للمجموعة الضابطة (10.54) وبانحراف معياري مقداره (3.23) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (2.24) عند القيمة الاحتمالية (0.036) وبهذه النتائج يظهر لنا بان هناك فروقاً معنوية بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث ، وعند مراجعة الأوساط الحسابية تبين وجود فروقاً لمصلحة المجموعة التجريبية وفي الجدول نفسه تبين إن الوسط الحسابي لاختبار اختبار 25 بين شواخص للمجموعة التجريبية بلغ (6.43) وبانحراف معياري مقداره (0.78) بينما بلغ الوسط الحسابي نفسه للمجموعة الضابطة (7.16) وبانحراف معياري مقداره (0.53) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (-1.25) عند القيمة الاحتمالية (0.048) وبهذه النتائج يظهر لنا بان هناك فروقاً معنوية بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث ، وعند مراجعة الأوساط الحسابية تبين وجود فروقاً لمصلحة المجموعة التجريبية

وفي الجدول نفسه تبين إن الوسط الحسابي لاختبار ٥٠م سرعة للمجموعة التجريبية بلغ (6.63) وبانحراف معياري مقداره (0.60) بينما بلغ الوسط الحسابي نفسه للمجموعة الضابطة (7.00) وبانحراف معياري مقداره (0.64) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (-1.32) عند القيمة الاحتمالية (0.041) وبهذه النتائج يظهر لنا بان هناك فروقاً معنوية بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث ، وعند مراجعة الأوساط الحسابية تبين وجود فروقاً لمصلحة المجموعة التجريبية



منحنيات الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة والتجريبية

3-3-2 مناقشة النتائج:

من خلال الجدول (5) جاءت نتائج الدراسة بجميع المتغيرات البدنية دالة احصائيا (معنوي) ولصالح المجموعة التجريبية في اختبارات (الوثب العمودي ، وثني الجذع ، و اختبار الركض بين الشواخص و50م سرعة) وبذلك ان البرنامج التدريبي بالأسلوب الدائري وفق الزمن قد حقق المطلوب في التأثير على جميع المتغيرات البدنية قيد الدراسة ، وهذا يدل على نجاح محتوى البرنامج وما تم تطبيقه من خلال التدريبات الموضوعية مما سبب التقدم الذي حققته . واتفقت هذه الدراسة مع دراسة (حامد 2013) ودراسة (meckel etal. 2012) "الى ان الخضوع لبرنامج تدريبي مقنن لمدة لا تقل عن (8) أسابيع وبمعدل (3) وحدات تدريبية في الاسبوع يؤدي الى تقدم واضح وايجابي على المتغيرات البدنية وارتفاع مستوى الاداء البدني للاعب بشكل ملحوظ في الصفات البدنية (والقوة الانفجارية للرجلين ، والمرونة ، والرشاقة ، والسرعة.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- ان اسلوب التدريب الدائري وفق الزمن التي نفذتها المجموعة التجريبية قد اثرت في تطور وتحسن الصفات البدنية (للقوة الانفجارية للرجلين والمرونة والرشاقة والسرعة)
- 2- اما المجموعة الضابطة التي مارست برنامجها التقليدي فقط كان هناك تطور في (القوة الانفجارية والمرونة والسرعة) واما في صفة الرشاقة لم يكن هناك تطور ملحوظ لانه لم تصل الى مستوى المعنوية .
- 3- تطور وتحسن في جميع الصفات البدنية قيد الدراسة للمجموعة التجريبية عند المقارنة مع المجموعة الضابطة.
- 4- ان التدريب بالأسلوب الدائري المحسوب بالزمن يؤثر في تطور الصفات البدنية وكذلك العضلات العاملة في كرة القدم.

4-2 التوصيات:

- 1- اجراء بحوث مقارنة بين اسلوب التدريب الدائري وفق الزمن مع اساليب تدريبية أخرى في كرة القدم او ألعاب أخرى.
- 2- التأكيد على المدربين باستخدام اسلوب التدريب الدائري بأنواعها في تطوير الصفات البدنية للاعبين، لما له من اثر ايجابي على تطوير البدني الخاص بكرة القدم.
- 3- اجراء دراسات أخرى لهذا الاسلوب التدريبي وفق الزمن على مستويات و فئات أخرى . بالإضافة لدراسة المؤثرات الوظيفية أيضا.
- 4- اجراء اختبارات دورية للصفات البدنية الخاصة وضرورة الاهتمام بالربط بين النواحي البدنية والمهارية ضمن مفردات البرنامج التدريبي.
- 5- تعميم البرنامج التدريبي على المدربين في الأندية و خاصة على اللاعبين الناشئين بكرة القدم للاستفادة منه لرفع مستوى اللياقة البدنية في مرحلة الاعداد العام والخاص والذي يعمل بدوره على رفع المستوى المهاري.
- 6- الحرص والضرورة في اتباع اسس علمية حديثة اثناء القيام بإعداد برنامج تدريبية وايضا عند القيام بعملية التدريب ، وكذلك ان يتولى العمل في المراحل العمرية الصغيرة مدربين مؤهلون علميا وعمليا.

المصادر

- البشتاوي ، مهند حسين ، الخواج ، احمد أبراهيم (2005): مبادئ التدريب الرياضي ، دار وائل للطباعة والنشر، عمان ، الأردن
- عصام عبدالخالق (2003): التدريب ، نظرياته ، تطبيقاته ، ط11 ، منشأة المعارف الإسكندرية
- مختار حنفي محمود (1993): برنامج التدريب في كرة القدم ، دار الفكر العربي.
- أبراهيم شعلان (2009): كرة القدم للبراعم والأشبال (9-16) سنة ، مركز الكتاب النشر ، ط1 ، القاهرة.
- حسن السيد أبو عبدة (2011): الاعداد البدني للاعبين كرة القدم ، جامعة الاسكندرية ، ماهي للنشر والتوزيع .
- يوسف لازم كماش ، وصالح سعد بشير (2006): الاسس الفيسيولوجية للتدريب في كرة القدم ، دار الوفاء الدنيا ، القاهرة .
- عامر فاخر شغاتي (2014): على التدريب الرياضي (نظم الناشئين للمستويات العليا) ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ط1، عمان.
- مفتي ابراهيم (2010): المرجع الشامل في كرة القدم ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة
- حسن السيد أبو عبدة (2008): الاعداد المهاري للاعبين كرة القدم ، الاسكندرية مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية ، ط1، مصر.
- حامد سلامة (2013): اثر التدريب الدائري الفترتي عالي الشدة وتدريب الفارتلك على بعض الخصائص البدنية والفيسيولوجية لدى ناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة النجاح ، فلسطين .
- Meckel y.gefen ,y,Nemet, D,and Eliakim (2012),A Influence of short Vs long repetition sprint training on selected fitness components in young soccer players .journal of

جامعة صلاح الدين – أربيل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات العليا

استمارة رأي السادة الخبراء والمختصين
بغرض تحديد صلاحية الاختبارات البدنية بكرة القدم

تحية طيبة ...

السيد/.....

يقوم الباحث بأجراء دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة
وبعنوان ..

أثر منهج تدريبي فكري وبأسلوب الدائري على وفق الزمن في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات
الأساسية بكرة القدم للناشئين

ولكونكم من الخبراء و(المختصين) ونظراً لما تتمتعون به من الخبرة والدراية في مجال التدريب
الرياضي والاختبارات للصفات البدنية الخاصة بكرة القدم ، أرجو من سيادتكم تحديد
صلاحية الاختبارات البدنية في الاستمارة المرفقة وأبداء ما ترونه مناسب من المقترحات التي تساهم
في أعداده بشكل علمي رصين ، ووضع علامة () أمام كل اختبار تم اختياره .

مع التقدير والاحترام

الباحث

ملحق (1) يوضح نموذج البرنامج التدريبي للتدريب الفكري بالأسلوب الدائري وفق الزمن للأيام السبت ، الاثنين ، الأربعاء

الملاحظات	الشدة	الزمن الكلي	فترة الراحة بين المجموعات	زمن الأداء كل مجموعة	المجموعات	فترة الراحة بين التكرارات	زمن الأداء	التمرين
أكبر عدد من التكرارات من الزمن المحدد	د 35	د 2.3	د 2.3	100 ثا	2	25 ثا	25 ثا	1 دبري كامل
				100 ثا		25 ثا	25 ثا	رمي الكرة الطبية للأعلى
				100 ثا		25 ثا	25 ثا	قفز على المانع 30 سم
				100 ثا		25 ثا	25 ثا	الاستناد الامامي الشناو
				100 ثا		25 ثا	25 ثا	السيطرة على الكرة
				100 ثا		25 ثا	25 ثا	ضرب الكرة على الحائط
				100 ثا		25 ثا	25 ثا	تمرين البطن مع ثني ركبتيين
				100 ثا		25 ثا	25 ثا	زكراك بين الشواخص امامي ، خلفي
				100 ثا		25 ثا	25 ثا	تمرين الظهر
				100 ثا		25 ثا	25 ثا	القفز بالحبل مستمر
				100 ثا		25 ثا	25 ثا	مناولة الكرة للزميل من الاعلى

ملاحظة: بعد الانتهاء من تمارين الأسلوب الدائري يتم تحديد 10 دقائق هرولة خفيفة ثم 5 دقائق استرخاء