

أثر التدريب بأسلوبَي الدائري والمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم

*** مازن هادي كزار

** احمد عبدالامير حمزة

* إيمان طلحي

* جامعة محمد خيضر بسكرة، جامعة الجزائر 03 ، الجزائر ** جامعة بابل، كلية التربية البدنية وعلوم

الرياضة، العراق، بابل

*** كلية المستقبل الجامعة ، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 51001/ العراق / بابل

** phyahmed.a.h@uobabylon.edu.iq * imane.talhi@univ-biskra.dz

*** mazin_kzar@mustaqbal-college.edu.iq

تاريخ نشر البحث: 2022 / 1/15

تاريخ قبول النشر: 2021/11/ 21

تاريخ استلام البحث: 2021/11/7

المستخلص

تكمن مشكلة البحث في أن هناك أساليب تدريبية علمية يمكن ان نستخدمها في مجال تدريبات كرة القدم ومن هذه الأساليب هي التدريب الدائري والمحطات ،اذ ان بعض المدربين يغفل أهمية وأفضلية التدريب بين هذين الأسلوبين لتطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم، وأن هذا الإغفال قد يؤثر سلبا على مستوياتهم في اللعب، وتمثلت أهداف البحث بما يأتي:

1. التعرف على أثر التدريب بأسلوبَي التدريب الدائري وأسلوب المحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم.

2. التعرف على أفضلية تأثير التدريب بين الأسلوبين (الدائري والمحطات) في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم.

استخدم الباحثون المنهج التجريبي وتحدد مجتمع البحث بلاعبين المركز الوطني لرعاية الموهوبين للموسم التدريبي 2021 ممن هم بأعمار 14 - 15 سنة، والبالغ عددهم (32) لاعبا وتم اختيار عينة البحث والبالغ عددهم 24 لاعبا. تم تقسيم العينة إلى مجموعتين تجريبيتين: (الأولى تستخدم أسلوب التدريب الدائري والثانية تستخدم أسلوب المحطات) بالتساوي لكل مجموعة (12) لاعبا. وأجريت الاختبارات مهارية بكرة القدم لقياس (الاستلام والتمرير - الدحرجة - دقة التهديف) والاختبارات البدنية لقياس القوة المميزة بالسرعة (للرجلين والذراعين والجذع)، وبعد معالجة البيانات احصائيا عبر استخدام اختبار (t- test) للمجاميع المتناظرة والمستقلة في الاختبارات مهارية والبدنية. خرج الباحثون بأهم الاستنتاجات نذكر بعضها:

1-إن مجموعة أسلوب التدريب الدائري حققت تطور أكثر من مجموعة أسلوب التدريب بالمحطات في الاختبارات مهارية (الاستلام والتمرير - دقة التهديف)

2-إن مجموعة أسلوب التدريب بالمحطات حققت تطور أكثر من مجموعة أسلوب الدائري في اختبارات القوة المميزة بالسرعة (للرجلين والذراعين والجذع) وعلى ضوء الاستنتاجات جاءت التوصيات كالآتي:

1. ضرورة استخدام أسلوب التدريب الدائري لتطوير الجانب المهاري.

2. ضرورة استخدام أسلوب التدريب بالمحطات لتطوير القوة المميزة بالسرعة.

الكلمات الدالة: التدريب الدائري، التدريب بالمحطات. القوة المميزة بالسرعة، المهارات الأساسية بكرة القدم.

The Effect of Circular and Stationary Training Methods on Improving Speed-characterized Power and Some Basic Skills for Football Players

* Iman Talhi

**Ahmed Abdul Ameer Hamzah

***Mazen Hadi Kazar

*University of Mohamed Khider in Biskra / University of Algiers 03 / Algeria

**University of Babylon/ College of Physical Education and Sports Sciences-Iraq - Babylon

*** College of Almustqbel University/ Department of Physical Education and Sports Sciences- Iraq - Babylon

* imane.talhi@univ-biskra.dz ** phyahmed.a.h@uobabylon.edu.iq

***Mazin_Kazar@mustaqbal-college.edu.iq

Abstract

The problem of the research is that there are scientific training methods that we can use in the field of football training, and these methods are circular training and stations, as some coaches neglect the importance and preference of training between these two methods to develop strength characterized by speed and some basic skills in football, and this omission may Negatively affects their levels of play, and the research objectives were. **The research goals are:**

1-Identifying the effect of using the circular training method and the stations training method on improving speed power and some basic football skills

2- Identifying the best of training impact between (circular and stations training methods) on the above characteristic and skills

The researchers used the **experimental method**. The Research population consisted of (32) players aged 14-15 from the national center for nurturing rising talents in the preseason of 2021, then the research sample was picked consisting of (24) players. The sample was later divided into two experimental groups with (12) players each: the first group used the circular training method and the second used the stations method, football skills tests were conducted to measure (receiving and passing – dribbling – shooting accuracy) in addition to physical tests to measure (legs – arms – torso). so the **conclusions**, are mentioned:

1-The group that used the circular training method improved more than the group that used the stations training method in the skills tests (receiving and passing –shooting accuracy).

2-The group that used the stations training method improved more than the group that used the circular training in the speed power tests (legs – arms – torso).

In light of the conclusions, **the recommendations are** as follows:

1 -The necessity to use circular training method to improve the skills.

2 -The necessity to use stations training method to improve the speed power

Key words: Circular and Stations Training, speed power, Basic Skills for Football

1. المقدمة:

لعبة كرة القدم هي واحدة من الألعاب الرياضية التي تمارس بشكل واسع وتحتل مكانة جيدة كونها لعبة مشوقة وتحتوي على مهارات ينبغي على اللاعبين تعلمها وإتقانها بشكل عال في المباريات وأن تدريب الناشئين في هذه المرحلة العمرية لا يختلف عن أي لعبة أخرى بإعداد المناهج التدريبية واتباع الأساليب العلمية الحديثة في تطوير ما ينبغي تطويره لتحقيق أفضل النتائج لهم.

ونتيجة للارتباط الوثيق والكبير والصلة الموجودة ما بين الإعداد البدني والمهاري في كرة القدم أصبح من الضروري الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية ولاسيما القوة المميزة بالسرعة التي تعد إحدى العناصر البدنية الخاصة المؤثرة في نجاح أداء المهارات الأساسية بكرة القدم.

ويهدف البحث إلى :

1. التعرف على تأثير التدريب بأسلوبي (الدائري والمحطات) في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

2. التعرف على أفضلية التأثير بين الأسلوبين (الدائري، المحطات) في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

أما فروض البحث فهي:

1. هناك تأثير باستخدام أسلوبي التدريب (الدائري والمحطات) في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

2. هناك أفضلية بالتأثير بين استخدام أسلوبي (الدائري، المحطات) في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

أما مجالات البحث فكانت:

1. المجال البشري: لاعبو المركز الوطني لرعاية الموهوبين بكرة القدم في مركز محافظة بابل للموسم 2021-

2. المجال الزماني: للمدة من 2021/7/2 ولغاية 2021/9/1

3. المجال المكاني: ملعب المركز الوطني لرعاية الموهوبين في محافظة بابل / الحلة / العراق

1.1. خلفية البحث

تكمن مشكلة البحث في أن هناك أساليب تدريبية علمية يمكن أن نستخدمها في مجال تدريبات كرة القدم ومن هذه الأساليب هي التدريب الدائري والمحطات، إذ إن بعض المدربين يغفل أهمية وأفضلية التدريب بين هذين الأسلوبين لتطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم، وإن هذا الإغفال قد يؤثر سلباً على مستوياتهم في اللعب لذلك ارتأى الباحثون إعداد تمرينات لتستخدم بأسلوبين (الدائري والمحطات) في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم.

1.2. منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذي تصميم المجموعتين التجريبيتين المتكافئة لملاءمته لطبيعة المشكلة، مجتمع وعينة البحث، وبعد أن حُدد مجتمع البحث بلاعبين المركز الوطني لرعاية الموهوبين ممن هم بأعمار (14-15) سنة، والبالغ عددهم 32 لاعباً اختيرت عينة البحث والبالغ عددها 24 لاعباً بعد أن استبعد حراس المرمى وبعض اللاعبين المصابين ثم تم تقسيم العينة إلى مجموعتين تجريبيتين (الأولى تستخدم أسلوب التدريب الدائري والثانية تستخدم أسلوب المحطات) بالتساوي لكل مجموعة (12) لاعباً.

1. 2. 1 إجراءات البحث الميدانية Field research procedures :

1. 2. 1 اختيار متغيرات البحث والاختبارات:

بعد اختيار المتغيرات المهارية قيد الدراسة (التمرير والاستلام، الدحرجة، والتهدف) والمتغيرات البدنية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة (للرجلين والذراعين والجذع) حددت اختبارات وإجراء الأسس العلمية لها والتجربة الاستطلاعية وكانت الاختبارات هي:

1- اختبار القفز على مسطبة 30 ثا لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

2- اختبار دفع بار حديدي 30 ثا لقياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين.

3- اختبار الجلوس من الرقود 30 ثا لقياس القوة المميزة بالسرعة للجذع.

اما الاختبارات المهارية فهي:

1. اختبار تمرير واستلام الكرة على هدفين مرسومين بالحائط بقياس 1م × 1م من مسافة 5 م بأقل زمن.

2. اختبار الدحرجة بين 6 اقماع لمسافة 12 م ذهابا وايابا بأقل زمن.

3. اختبار التهدف ب 8 كرات من الثبات على مرمى كرة قدم مقسم بأشرطة" لقياس دقة التهدف بأعلى درجة:

[7، ص155]

1. 2. 1 التجانس والتكافؤ :

إن العينة بهذا الشكل هي متجانسة كونهم خضعوا إلى الاختبارات والقياسات لعملية الانتقاء للمركز الوطني وهم من نفس الأعمار. ولغرض التكافؤ والبدائية من نقطة شروع واحدة بين المجموعتين البحث، اعتمد الباحثون على إجراء اختبارات أولية للمهارات الأساسية الثلاث: (الاستلام والتمريرة، الدحرجة، التهدف) والمتغيرات البدنية الخاصة بقياس القوة المميزة بالسرعة (للرجلين والذراعين والجذع) باستخدام اختبار t test التي يبين نتائجها الجدول (1).

1. 2. 1 3 الاختبارات الأولية (التكافؤ) Pre -tests :

أجريت الاختبارات الأولية (القبلية) للمتغيرات البدنية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين والجذع في

يوم الجمعة المصادف 2021/7/2 والاختبارات المهارية يوم السبت المصادف 2021/7/3

جدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية والمعنوية للأسلوبين الدائري والمحطات في الاختبارات القبلية لعينة البحث بالمتغيرات المبحوثة (التكافؤ)

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	أسلوب الدائري		أسلوب المحطات		(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	الدلالة الإحصائية
			س	ع	س	ع			
1	اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين	عدد	60.3	5.26	59.6	4.42	1.64	2.07	غير معنوي
2	اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	28.4	1.33	27	1.52	1.55		غير معنوي
3	اختبار القوة المميزة بالسرعة للجذع	عدد	14.2	2.59	13.5	2.01	1.14		غير معنوي
4	اختبار تمرير واستلام الكرة	عدد	6.5	2.11	7.2	1.87	2.11		غير معنوي
5	اختبار الدرجة بالكرة	ثا	14.3	2.41	14	2.18	0.36		غير معنوي
6	اختبار دقة التهديف	درجة	11.92	3.3	10.8	2.32	1.20		غير معنوي

- عند درجة حرية 22 ومستوى دلالة 0.05

1. 2.1. 4 التجربة الرئيسية The mind experience :

خضعت المجموعتان التجريبيتان إلى مفردات التدريب والتي أعدها الباحثون لتطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين المركز التدريبي بأعمار 14-15 سنة (ناشئين) التي حددت مدة التطبيق (8) أسبوعاً ابتداءً من يوم 2021/7/5 واستمر لغاية 2021/9/3 وكان معدل التدريب في الأسبوع الواحد (4) وحدات تدريبية بالأسبوع (جمعة - سبت - اثنين - أربعاء) ولكلا المجموعتين

1. 2.1. 5 المنهج التدريبي:

أولاً. الأهداف : أعد الباحثون تدريبات مقترحة يهدف إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة ويؤثر في بعض المهارات الأساسية بكرة القدم بأعمار 14-15 سنة (ناشئين).
ثانياً. المعايير : اختبار محتوى المنهج التدريبي المقترح:
أ. إن يسهم في تحقيق أهداف مرحلة الإعداد الخاص (البديني والمهاري) للاعبين المركز التدريبي.
ثالثاً. طرائق التدريب: إن أهم ما يميز التدريبات هو استخدام الطرائق المناسبة لتحقيق أهداف مفرداته. وقد قام الباحثون باستخدام طريقة التدريب الفكري عالي الشدة.
رابعاً. محتويات المنهج التدريبي ومفرداته.

تضمن هذا المنهج مفردات خاصة بتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين والجذع وكذلك تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم مثل الاستلام والتمرير والدرجة والتهديف لذا ارتأى الباحثون وضع أسلوبيين مختلفين أولهما أسلوب التدريب الدائري ثانيهما أسلوب التدريب بالمحطات موزعة على 32 وحدة تدريبية لكل أسلوب بمعدل 4 وحدات أسبوعياً. إن عمل المجموعة التي تستخدم أسلوب التدريب الدائري هو أن يقف كل لاعبين في تأدية تمرين مرقم حسب الوحدة التدريبية وعند الانتهاء يأخذ اللاعب وقت راحة ثم يبدأ بالتمرين التالي وهكذا إلى انتهاء المجموعة الأولى من التمارين، أما المجموعة التي استخدمت أسلوب التدريب بالمحطات فيبدأ كل اللاعبين في تأدية تمرين معين ثم أخذ وقت راحة محدد ثم البدء بالتمرين الثاني وهكذا. إن أسلوب تدريب المحطات يستخدم الأثقال والكرات الطبية ويكون العمل من 10-15 ثانية ووقت راحة (45) ثانية.

أما في ما يخص مفردات التدريب ومحتوياتها فقد تضمن تمارين فأسهمت في تطوير القابلية البدنية والمهارية للاعب وقد أخذ الباحثون بجميع المتغيرات التي أظهرتها التجربة الاستطلاعية مع مراعاة الاستفادة من آراء المختصين في مجال علم التدريب الرياضي بحسب اختصاصاتهم وكذلك المناقشات السديدة مع السيد المشرف والتوجيهات التي أبداها في ما يخص كتابة وتنظيم مفردات المنهج. والجدول رقم (6،7) يوضح المنهج التدريبي بأسلوب التدريب الدائري وأسلوب التدريب بالمحطات.

جدول (2) المنهج التدريبي بأسلوب التدريب الدائري والمحطات (32) وحدة تدريبية لكل مجموعة

الاسابيع	الشدة التدريبية	ت	اليوم التدريبي	أسلوب التدريب
الأسبوع الأول	متوسط	1	جمعة 7/2	أسلوب التدريب الدائري والمحطات الدائرة التدريبية المتوسطة الأولى
	متوسط	2	سبت 7/3	
	تحت القصوي	3	اتنين 7/5	
	متوسط	4	أربعاء 7/7	
الأسبوع الثاني	تحت القصوي	5	*جمعة 7/9	
	متوسط	6	سبت 7/10	
	تحت القصوي	7	اتنين 7/12	
	متوسط	8	أربعاء 7/14	
الأسبوع الثالث	متوسط	9	*جمعة 7/16	
	تحت القصوي	10	سبت 7/17	
	متوسط	11	اتنين 7/19	
	تحت قصوي	12	أربعاء 7/21	
الأسبوع الرابع	متوسط	13	*جمعة 7/23	
	تحت قصوي	14	سبت 7/24	
	قصوي	15	اتنين 7/26	
	متوسط	16	أربعاء 7/28	
الأسبوع الخامس	متوسط	17	*جمعة 7/30	أسلوب التدريب الدائري والمحطات الدائرة التدريبية المتوسطة الثانية
	تحت قصوي	18	سبت 7/31	
	قصوي	19	اتنين 8/2	
	تحت قصوي	20	أربعاء 8/4	
الأسبوع السادس	متوسط	21	*جمعة 8/6	

	تحت القصوي	22	سبت 8/7
	قصوي	23	اثنين 8/9
	تحت القصوي	24	أربعاء 8/11
الأسبوع السابع	متوسط	25	*جمعة 8/13
	تحت القصوي	26	سبت 8/14
	قصوي	27	اثنين 8/16
	تحت قصوي	28	أربعاء 8/18
الأسبوع الثامن	متوسط	29	*جمعة 8/20
	تحت القصوي	30	سبت 8/21
	قصوي	31	اثنين 8/23
	تحت قصوي	32	أربعاء 8/25

❖ واطى (قليل) 30-50%

❖ تحت المتوسط 50-70%.

❖ المتوسط 75-80%.

❖ تحت القصوي 80-90%.

❖ القصوي 90-100%.

1. 1. 2. 6 الاختبارات البعدية Post test :

بعد الانتهاء من التجربة الرئيسية أجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث في المتغيرات المهارية (التمريرة والدرجة والتهديف) والقوة المميزة بالسرعة (للرجلين والذراعين والجذع) وفي الظروف نفسها والمتغيرات التي تم استخدامها في الاختبارات الأولية

1. 2. 2 الوسائل الإحصائية Statistical method used :

لتحليل نتائج البحث اعتمد الباحث على المعالجات الإحصائية الآتية :

1. الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية.

2. اختبار (t -test) للمجاميع المتناظرة.

3. اختبار (t -test) للمجاميع المستقلة.

1. 3 أهمية البحث:

تعد القوة المميزة بالسرعة من القدرات البدنية المهمة والأساسية للعبة كرة القدم وهي مزيج من القوة والسرعة وهي أحد متطلبات لعبة كرة القدم وأهمها وأن ربطها تدريبيًا بالمهارات الأساسية يلعب دورا كبيرا في زيادة فاعلية الأداء والوصول إلى المستوى العالي بالأداء، لذلك تكمن أهمية البحث إلى استخدام أسلوبين تدريبيين هما: (الأسلوب الدائري والمحطات) للوقوف على أفضلية هذه الأساليب في الحصول على نتائج فعالة ومؤثرة بالمتغيرات المبحوثة.

2. الاطار النظري :

2.1. القوة العضلية وأساليب التدريب الرياضي

تعد القوة العضلية عنصرا أساسيا وعاملا رئيسيا مؤثرا في الأداء المهاري في التدريب والمنافسات مع الاختلاف في درجة الاعتماد عليها في الألعاب الرياضية ومنها لعبة كرة القدم ويتفق المختصون في مجال علم التدريب على أهمية القوة المميزة بالسرعة للألعاب والفعاليات الرياضية ، إذ إن القوة المميزة بالسرعة تلعب دورا هاما كإحدى

الصفات الأساسية لمكونات الإعداد البدني التي تميز الأنشطة الرياضية مثل العدو والوثب والوثب للأعلى والتهديف بكرة القدم [1، ص 99].

يمثل التدريب الدائري نظاماً وأسلوباً معيناً في التدريب يعتمد على قواعد وقوانين مستمدة من دراسة وتحليل حمل التدريب المستخدم، وكذلك من عمليات التكيف المتعلقة به. حيث يتم استغلال هذه المعرفة في التركيز على رفع الحالة التدريبية والارتقاء بمستوى اللياقة البدنية والكفاءة الرياضية [2، ص 72]. وتترتب فيه التمرينات المختلفة بعضها مع بعض في نظام دائري ينتقل فيها اللاعب من تمرين لآخر بعدد محدد يقدره المدرب وفقاً لاحتياج اللاعب من لياقة أو مهارة تبعا لموسم التدريب. وهذه الطريقة من التدريب شائعة الاستعمال في المدارس ومراكز التدريب للناشئين في الأندية والهيئات الرياضية المختلفة أكثر منها في المستويات التدريبية والتنافسية العالية [3، ص 225].

ويعرفه (جوزيه مانيول باليستروز 1992) التدريب الدائري بأنه ((مجموعة من التمرينات تؤدي على شكل دائرة بطريقة مستمرة تتخللها راحة محددة، ويؤدي كل تمرين فيها 20 مرة وتتضمن الوحدة من (5-10) تمرينات ويمكن أن تتكرر مرتين أو ثلاث مرات)) [4، ص 18].

(أما فوكس وماتثيوس Fox & Mathews 1982) فيعرفانه بأنه: ((نوع من التدريب يتكون من محطات ينفذ فيها نوع من التمارين عادة ضمن مدة زمنية بمجرد أن ينتهي التمرين ينتقل الرياضي بسرعة إلى محطة تالية مؤدياً تمريناً آخر ضمن مدة زمنية وينتهي التدريب الدائري بمجرد أن تنفذ التمارين كافة)) [5، ص 162]. أما تدريب المحطات فما هو إلا أسلوب من أساليب التدريب الدائري إذ يعتمد في مبادئه على تنفيذ التمارين كمجموعة واحدة من الأفراد عندما تنتهي من أداء التمرين تأخذ الراحة المقررة ثم تنتقل لتنفيذ التمرين الثاني وهكذا. لذا يخدم تدريب المحطات بمجموعات متكررة من التمارين أساساً تنمية القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة ويتصف بما يأتي:

*يتألف من عدة محطات.

*يكرر في كل محطة تنفيذ تمرين معين بعدة مجموعات بالمتطلبات المحددة مسبقاً ثم ينتقل الرياضي إلى المحطة الثانية فالثالثة وهكذا يفضل التدريب بالمحطات تمارين مناسبة لتنمية جسم الرياضي كله وبصورة خاصة لتقوية مجموعة من العضلات المتعاونة [6، ص 507].

يخدم التدريب بأسلوب المحطات بمجموعات متغيرة من التمارين أساساً تنمية القوة المميزة بالسرعة والقوة العظمى وتحدد متطلبات تدريب المحطات (بمجموعات متكررة من التمارين) [6، ص 507]. وتبرز أهمية البحث في كون التدريب الدائري في هذا المجال من أفضل الأساليب التدريبية لتحقيق التكيف الوظيفي ورفع مستوى اللياقة البدنية وخاصة التنمية الشاملة لتحمل القوة والمرونة وكذا التحمل الدوري والتفسي والسرعة والقدرة وتحمل السرعة إذ تتطلب هذه العناصر التصميم والعزيمة القوية مع الأداء.

وبخبرة الباحثين لاحظوا قلة اهتمام بعض المدربين باستخدام الأساليب التدريبية العلمية المختلفة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبين مما أثر سلباً على مستوياتهم في اللعب السريع وبالأخص في الهجوم السريع الذي يعد السلاح الفعال بكرة القدم الحديثة لرفع قابليات اللاعبين الناشئين وقدراتهم خدمة للأداء الأمثل، لذا ارتأى

الباحثون استخدام أسلوب التدریب الدائري والمحطات لمعرفة أثرهما في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

3. النتائج

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعدية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لمجموعة أسلوب التدریب الدائري

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	الدالة الإحصائية
			ع	س	ع	س			
1	اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين	عدد	60.3	5.26	65.02	4.16	3.66	2.07	معنوي
2	اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	28.4	1.33	35.37	3.55	6.33		معنوي
3	اختبار القوة المميزة بالسرعة للجذع	عدد	14.2	2.59	16.2	1.66	3.3		معنوي
4	اختبار تمرير واستلام الكرة	عدد	6.5	2.11	11.08	1.83	4.67		معنوي
5	اختبار الدرجة بالكرة	ثا	14.7	2.41	12.08	1.9	2.79		معنوي
6	اختبار دقة التهديف	درجة	11.92	3.3	16.44	2.24	4.67		معنوي

عند درجة حرية 11 ومستوى دلالة 0.05

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعدية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لمجموعة أسلوب التدریب بالمحطات

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	الدالة الإحصائية
			ع	س	ع	س			
1	اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين	عدد	59.6	4.42	69.33	4.6	5.11	2.07	معنوي
2	اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	27	1.52	38.67	3.47	2.86		معنوي
3	اختبار القوة المميزة بالسرعة للجذع	عدد	13.5	2.01	17.08	1.91	4.33		معنوي

معنوي		3.14	1.91	9.88	1.87	7.2	عدد	اختبار تمرير واستلام الكرة	4
معنوي		2.87	0.94	12.34	2.18	14	ثا	اختبار الدرجة بالكرة	5
معنوي		3.66	0.83	14.22	2.32	10.8	درجة	اختبار دقة التهديف	6

عند درجة حرية 11 ومستوى دلالة 0.05

جدول (5) يبين الاوساط الحسابية والاحترافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية والمعنوية للأسلوبين

الدائري والمحطات في الاختبارات البعدية لعينة البحث بالمتغيرات المبحوثة

الدلالة الإحصائية	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	أسلوب المحطات		أسلوب الدائري		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات	ت
			ع	س	ع	س			
معنوي	2.07	3.92	4.6	69.83	4.16	65.02	عدد	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	1
معنوي		4.32	3.47	38.67	3.55	35.37	عدد	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	2
معنوي		3.15	1.81	19.08	1.66	16.2	عدد	القوة المميزة بالسرعة للذراع	3
معنوي		2.41	1.91	9.88	1.83	11.08	عدد	التمرير والاستلام	4
غير معنوي		1.84	0.94	12.34	1.9	12.08	ثا	الدرجة بالكرة	5
معنوي		3.78	0.83	14.12	2.24	16.44	درجة	دقة التهديف	6

- عند درجة حرية 22 ومستوى دلالة 0.05

المناقشة:

من الاطلاع على جدول (3) الذي يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعة أسلوب التدريب الدائري في المتغيرات البدنية والمهارية المبحوثة، ففي المتغيرات البدنية ظهرت لنا فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية ويعزو الباحثون ذلك التطور جاء نتيجة فاعلية المنهج التدريبي الذي طبق على المجموعة التي استخدمت أسلوب التدريب الدائري والذي قد احتوى على تمارين ذات شدة تصاعدية وتكرارات استمرت طيلة فترة التجربة وهذا ما يتفق عليه الخبراء إذ يؤكدون أنه (إذا اردت تطوير القوة استخدم تدريبات ذات مقاومات تصاعدية). [8، ص111]، وأن هذه الفروق المعنوية جاءت نتيجة لاستخدام أسلوب التدريب الدائري الذي هو (شكل من أشكال التدريب الهامة

والرئيسية التي تعمل بطريقة مباشرة على الارتقاء بكفاءة الاجهزة الحيوية الداخلية في جسم الإنسان (القلب، الرئتين، الدورة الدموية) ويعتبر من أفضل الطرق المستخدمة في تنمية عناصر اللياقة البدنية ومشتقاتها).

أما التطور في المتغيرات المهارية فيرى الباحثون أن هذه الفروق المعنوية في الاختبارات المهارية (التمرير والاستلام، الدرجة - دقة التهديف) جاءت نتيجة لتطبيق أسلوب التدريب الدائري لما له من أثر في التطوير وكذلك (تميز التدريب الدائري علاوة على احتوائه على عوامل التشويق والإثارة على أن يتعرض بطريقة مباشرة للمساهمة الفعالة والإيجابية في الارتقاء بالكفاءة الرياضية للممارسين للياقة البدنية + التكنيكية + التكتيكية + النفسية).

وبالاطلاع على جدول (4) الذي يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعة أسلوب التدريب المحطات في المتغيرات البدنية والمهارية المبحوثة. ففي المتغيرات البدنية ظهرت لنا فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية ويعزوا الباحثون ذلك التطور نتيجة استخدام تدريبات الأثقال الموجهة على العضلات العاملة للذراعين والرجلين والجذع أي إن هذه العضلات قد تطورت نتيجة لتطور القوة العضلية بأشكالها المختلف إذ يكون فيه (عمل تكرار عضلي للوصول إلى مرحلة التعب جعل العضلة تعمل بحمل أكثر من قدرتها، عزل المجموعات العضلية الخاصة الواجب تقويتها، تكرار مجموعات التدريب وتكرار وحدات التدريب) [9 ، ص 156]. وجاء ذلك نتيجة استخدام أسلوب تدريب المحطات الذي له الأثر الكبير في تطوير الجانب البدني.

أما في ما يخص المتغيرات المهارية والتي ايضا ظهرت فروقا معنوية ولصالح الاختبارات البعدية إذ يعزو الباحثون ذلك التطور إلى تطور مهارة الاستلام والتمرير نتيجة اكتساب العضلات القوة المناسبة وزيادة سرعتها وتقليل زمن أدائها وهذا يعني أن تطوير القوة المميزة بالسرعة للأعبين التي تناولها التدريب قد عملت على تطوير سرعة أداء الحركة لأن السرعة تلعب دورا هاما في الأداء المهاري وتعتمد بالدرجة الأساس على القوة العضلية حيث يؤكد (بارو ومك جي) على أن القوة العضلية هي أحد العوامل الديناميكية للأداء الحركي وأنها سبب التقدم فيه، وأن تطوير القوة العضلية يؤدي إلى تطور صفة حركية الوقت نفسه [10 ، ص 40] وعملت هذه على سرعة الأداء المهاري الدرجة نتيجة زيادة سيطرته على الكرة وقدرته على التحكم بها، لهذا يؤكد (ماريو) ضرورة زيادة قدرة اللاعب وقابليته وهو مسيطر على الكرة في الدرجة إذ تصبح امتدادا لليد وليست منفصلة عنها [11، ص 11] لأهميتها لأنها مهارة قائمة بذاتها ولها خصوصيتها ودورها الفاعل عند السيطرة عليها والتحكم بها في الأداء في المباريات [12 ، ص 79]. إن تطور القوة العضلية لعضلات الرجلين وتطور قوة عضلات الذراعين تعتمد بالدرجة الأساس على تدريبات الأثقال المختلفة الأوزان واستخدام الكرات الطبية وبأداء يعتمد على القوة والسرعة، كل ذلك أدى إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة التي يحتاجها العمل الحركي في التصويب وبذلك أثرت إيجابيا على الأداء (براين وبيتر)

بالاطلاع على الجدول (5) الذي يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين: (مجموعة أسلوب التدريب الدائري ومجموعة أساليب التدريب بالمحطات) بالمتغيرات البدنية والمهارية المبحوثة، ففي المتغيرات البدنية بالقوة المميزة بالسرعة (للذراعين والجذع والرجلين) ظهر لنا تفوق مجموعة أسلوب التدريب بالمحطات على مجموعة أسلوب

التدريب الدائري، ويعزى سبب ذلك إلى تطور المجموعات العضلية المشتركة في الأداء الحركي نتيجة التدريب بالأثقال المتمثلة في عضلات الرجلين واستخدام الكرات الطبية مما أدى إلى تطوير وزيادة تحسين التوافق الحركي لأداء اللاعب الذي يعمل على الترابط والانسجام الكامل والسليم ما بين الجهاز العصبي ودوره في توزيع الإثارة العصبية للمجموعات العضلية المعنية من دون غيرها مما أدى إلى تفوق الاختبارات البعدية التي استخدمت أسلوب تدريب المحطات وهذا ما يؤكد (سليمان علي حسن) أن السرعة تعتمد كلياً على القوة وإذا رجعت إلى وجهة النظر الفيزيائية فإننا نعرف أن السرعة هي حركة ناتجة عن القوة مع ارتباطها بعامل الزمن [13، ص 276]

وأن فاعلية المنهج والنتيجة عن تأثير تدريبات الأثقال والكرات الطبية الموجهة على العضلات العاملة للذراعين أي إن هذه العضلات قد تطورت نتيجة لتطور القوة العضلية بأشكالها المختلفة، إن الزيادة المتدرجة في وزن الأثقال وكذلك وزن الكرات الطبية المستخدمة في التدريب مما جعل العضلة أكثر قدرة على مواجهة العبء الجديد الذي ساعد على تحسين القوة العضلية في الأداء وتطويرها. وأشار بعض الباحثين منهم (Harre نقلاً عن محمد عثمان 1990) إلى أن عملية الارتقاء بمستوى القوة السريعة تتطلب العمل باستخدام الأثقال أو باستخدام ثقل وزن الجسم [2، ص 107].

أما في ما يخص الجانب المهاري بين الأسلوبين فلاحظ أن هناك فروقا معنوية في مهارة الاستلام والتمرير ومهارة دقة التهديف لصالح المجموعة التي استخدمت أسلوب التدريب الدائري، ويعزى سبب هذا التطور إلى التمارين والأحمال والأدوات المساعدة المستخدمة في التدريب مما أدى إلى هذا التطور وكذلك إلى استخدام أسلوب التدريب الدائري الذي يتميز بطريقة مباشرة للمساهمة الفعالة والإيجابية في الارتقاء بالكفاءة الرياضية (اللياقة البدنية والتكنيكية). بينما لم تظهر هناك فروق معنوية بين المجموعتين (أسلوب المحطات وأسلوب الدائري)، في مهارة الدرجة بالكرة.

الاستنتاجات conclusions:

وعلى ضوء النتائج التي توصل إليها بعد إجراء التطبيقات العملية لاستخدام أسلوب التضمين وتداخله مع أسلوب التمرين العشوائي والمتسلسل وأثره في تعلم الطلاب بعض مهارات كرة القدم والاحتفاظ به، نستنتج ما يأتي :-

- إن مجموعة أسلوب التدريب الدائري حققت تطوراً في الاختبارات البعدية بالقوة المميزة بالسرعة (للرجلين - الذراعين - الجذع) والاختبارات المهارات الأساسية بكرة القدم (الاستلام والتمرير - الدرجة - دقة التهديف)
- إن مجموعة أسلوب التدريب بالمحطات حققت تطوراً بالاختبارات البعدية للقوة المميزة بالسرعة والاختبارات المهارية بكرة القدم قيد الدراسة.
- إن مجموعة أسلوب التدريب الدائري حققت تطوراً أكثر من مجموعة أسلوب التدريب بالمحطات في الاختبارات المهارية (الاستلام والتمرير - دقة التهديف).
- لم تظهر هناك فروق معنوية في اختبار الدرجة بين مجموعة أسلوب التدريب الدائري ومجموعة أسلوب المحطات.

-إن مجموعة أسلوب التدريب بالمحطات حققت تطوراً أكثر من مجموعة أسلوب الدائري في اختبارات القوة المميزة بالسرعة (للرجلين والذراعين والجذع) وعلى ضوء الاستنتاجات جاءت التوصيات كالآتي:

التوصيات : Recommendations

وعلى ضوء ما تقدم من استنتاجات البحث يوصي الباحث بالآتي :

1. ضرورة استخدام أسلوب التدريب الدائري لتطوير الجانب المهاري (الاستلام والتمرير - دقة التهديف)
2. ضرورة استخدام أسلوب التدريب بالمحطات لتطوير القوة المميزة بالسرعة (للذراعين والجذع والرجلين)
3. إجراء دراسات أخرى لمتغيرات بدنية ومهارية أخرى

المصادر : References

- [1] عادل عبد البصير. التدريب الدائري والتكامل في النظرية والتطبيق. ط1، القاهرة : مطبعة مركز الكتاب للنشر، (1999).
- [2] محمد عثمان. موسوعة ألعاب القوى، تكتيك، تدريب، تعلم، تحكيم. الكويت : دارالقلم، (1990).
- [3] أكمل جميل الربضي. التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، الجامعة الأردنية، عمان، (2001).
- [4] جوزيه مانيول باليسيتورز. أسس التعليم والتدريب (ترجمة عثمان حسين رفعت ومحمود فتحي) القاهرة : الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، (1992).
- [5] Fox. Edward I. And Mathews.Donald ,K ,The physiological Basis of physical and athletics 3rd ed philadelphia Saunders college publishing ,(1982).
- [6] ريسان خريبط مجيد. تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، دار الشروق، عمان (1997).
- [7] أحمد عبد الأمير حمزة. أثر تمارين مقترحة في تطوير الإدراك الحس حركي بالكرة لبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الناشئين، بحث منشور في مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد 9، العدد 2، (2009).
- [8] منصور جميل. أساليب تدريب القوة القصوى وعلاقتها ببعض المتغيرات الفسيولوجية والقياسية، أطروحة دكتوراه جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، (1994).
- [9] فاضل سلطان شريدة. وظائف الأعضاء والتدريب البدني، ط1، الرياض:دار الهلال للادفست، (1990).
- [10] عبد علي نصيف قاسم حسن حسين. تدريب القوة، ط1، بغداد : الدار العربية للطباعة،(1978).
- [11] Mario Blasone. LETS BUILD A TEAM , ITALY,(1995)
- [12] محمد توفيق. كرة اليد - تعليم - تدريب - تكتيك، الكويت : شركة مطابع السلام، (1989).
- [13] سليمان علي حسن. المدخل في التدريب الرياضي، مطبعة جامعة الموصل، الموصل،(1993).

ملحق (1) التمرينات المستخدمة

(التمرينات البدنية)

1. تمرين بطن.
2. تمرين استناد أمامي.
3. الوقوف بتقابل مع الزميل تشابك الأيدي ثني ومد الذراعين بمقاومة 50%.
4. القدم فوق مسطبة سويدية والقفز إلى الأعلى بالتناوب.
5. مسك كرة طبية زنة 3 كغم واليدين إلى الأسفل رفع الجذع إلى الأعلى.
6. وقوف فتحة أمام مقعد سويدي ثم الوثب عاليًا بالقدمين للهبوط على المقعد ثم الوثب للهبوط بالقدمين على الأرض (المقعد بين الرجلين).
7. القفز بالحجل إلى منتصف الملعب بساق اليمين ثم التبديل بساق اليسار.
8. القفز بكتلتا القدمين مسافة 20م.
9. القفز مع سحب الركبتين للأعلى.
10. نصف دبري بحمل كرة طبية زنة 5 كغم خلف الرقبة.
11. حمل كرة طبية باليدين والحجل بالتناوب لمسافة 40م.
12. وقوف فتحة على مقعد سويدي حمل كرة طبية زنة 3 كغم ثني الركبتين ثم الوثب عاليًا للهبوط على الأرض.

(التمرينات المهارية)

13. تمرير واستلام الكرة بين زميلين المسافة بينهما 10م.
14. الدرجة بين شواخص لمسافة 10م ذهابًا وإيابًا.
15. الدرجة لمسافة 40م.
16. التهديف على المرمى من خارج منطقة الجزاء.
17. تمرير واستلام ثم التهديف على المرمى من خارج منطقة الجزاء.
18. تمرير واستلام ثم درجة من بين الشواخص.
19. الدرجة من بين 5 شواخص ثم التهديف على المرمى من خارج منطقة الجزاء.
20. تمرير واستلام ثم درجة من بين الشواخص ثم التهديف على المرمى.
21. تمرير واستلام الكرة من بين شاخص في الوسط مرة من جهة اليمين ومرة أخرى من جهة اليسار.
22. تمرير الكرة واستلامها مع الزميل من بين شاخص في الوسط مرة من جهة اليمين ومرة أخرى من جهة اليسار لمدة 10 ثانية ثم القيام بالدرجة من بين 5 شواخص.
23. تمرير الكرة واستلامها مع الزميل من بين شاخص في الوسط مرة من جهة اليمين ومرة أخرى من جهة اليسار لمدة 10 ثانية ثم القيام بالتهديف على المرمى من خارج منطقة الجزاء.

24. تمرير الكرة واستلامها مع الزميل من بين شاخص في الوسط مرة من جهة اليمين ومرة أخرى من جهة اليسار لمدة 10 ثانية ثم الدرجة من بين 5 شاخص وينتهي التمرين بعملية التهديف على المرمى من خارج منطقة الجزاء.

ملحق (2) أنموذج لوحدة تدريبية

الشهر : الأول

الأسبوع : الأول

زمن الوحدة التدريبية: 90 دقيقة

رقم الوحدة التدريبية : 3

المكان : ملعب المركز الوطني لكرة القدم

اليوم والتاريخ : الاثنين/ 2021/7/5

الهدف : تطوير القوة المميزة بالسرعة

وبعض المهارات الأساسية

الشدة	الوقت الكلي	وقت الراحة بين		الحجم التدريبي	التمارين المستخدمة	أجزاء الوحدة
		المجايع	التكرار			
80-90%	10د				إحماء عام	الجزء التحضيري 15د
					هرولة حول الملعب مع ضرب الكعب بالورك	
					هرولة مع رفع الركبتين عاليا	
					هرولة جانبية بالتبادل كل ثلاث خطوات	
		5د			إحماء خاص	
					تمارين للذراعين والرجلين باستخدام منافس أو زميل	
					تمارين للجزء العلوي من الجسم	
	6	45ثا	45ثا	15×6	تمرين بطن	الجزء الرئيسي 70د الجانب البدني 35د
	5	75ثا	45ثا	15×5	تمرين استناد أمامي	
	6.45	90 ثا	45ثا	15×6	الوقوف بتقابل مع الزميل تشابك الايدي ثني ومد الذراعين بمقاومة 50%	
	6	45ثا	45ثا	15×6	القدم فوق مسطبة سويدية والقفز إلى الأعلى بالتناوب	
	6	45ثا	45ثا	15×6	مسك كرة طبية زنة 3كغم واليدين إلى الأسفل رفع الجذع إلى الأعلى	
	6	45ثا	45ثا	15×6	وقوف فتحا أمام مقعد سويدي ثم الوثب عاليا بالقدمين للهبوط على المقعد ثم الوثب للهبوط بالقدمين على الأرض (المقعد بين الرجلين)	

	6	ثا45	ثا45	ثا15×6	تمرير الكرة واستلامها بين زميلين المسافة بينهما 10م	الجانب المهاري 35د
	6	ثا45	ثا45	ثا15×6	الدرجة بين شواخص لمسافة 10م ذهابا وإيابا	
	6	ثا45	ثا45	ثا15×6	الدرجة لمسافة 40م	
	6	ثا45	ثا45	ثا15×6	التهديف على المرمى من خارج منطقة الجزاء	
	6	ثا45	ثا45	ثا15×6	تمرير واستلام ثم التهديف على المرمى من خارج منطقة الجزاء	
	5	ثا75	ثا45	ثا15×5	تمرير واستلام ثم درجة من بين الشواخص	
	5 د				تمارين تهدئة عامة	الجزء الختامي 5د