

ISSN: 2392-5442, ESSN : 2602-540X	مجلة المنظومة الرياضية
المجلد: 06 العدد: 16 السنة: 2019	مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة_الجزائر
تاريخ النشر: 2019-09-30	تاريخ الإرسال: 19-08-06 تاريخ القبول: 19-09-19

أثر برنامج تمارين خاصة في تنمية صفة القوة  
المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم  
أشبال u17

د. قرقور محمد

المركز الجامعي تيسمسيلت.

أ. رشام جمال الدين

جامعة البويرة

*d.recham@univ-bouira.dz*

د. بعوش خالد

جامعة البويرة

*khaled.baouchestaps@yahoo.com*

### الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تمارين خاصة في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم، حيث استخدم الباحثين المنهج التجريبي، وتمثل مجتمع البحث في الأندية الناشطة في الرابطة الولائية بالبويرة لكرة القدم فئة أشبال، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة وتمثلت في 32 لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة (أ) 16 لاعب من النادي الرياضي الهاوي واد البردي التي طبق عليها برنامج التمارين الخاصة، والمجموعة (ب) 16 لاعب من النادي الرياضي الهاوي أمل الهاشمية التي تدرت وفق البرنامج العادي. وقد استخدم الباحثين اختبار القوة المميزة بالسرعة، كما تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية spss لتحليل نتائج الدراسة وقد أسفرت النتائج عن الآتي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي لصفة السرعة بين المجموعة (أ) والمجموعة (ب)، هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لسرعة بين المجموعة (أ) والمجموعة (ب).  
الكلمات المفتاحية: برنامج- التمارين الخاصة-القوة المميزة بالسرعة - كرة القدم- لاعبي أشبال u17.

The effect of a special exercise program in the development of the strength characteristic of the speed of football players u17.

### Abstract :

The aim of this study was to identify the effect of a special exercise program in the development of the strength characteristic of the speed of football players. The researchers used the experimental method. The research community in clubs active in the state league in Al-Bouira football club is a cubes category. 32 players were divided into two groups (A)16 players from the amateur sports club Wad Al-Burdi, which was applied to the special exercise program, and the group (B) 16 players from the amateur sports club Amal Al-Hashimiya, which was trained according to the regular program. Pious, was also used spss statistical package program to analyze the results of the study results revealed the following: There were no statistically significant differences in the pre-velocity test between group (A) and group (B).

There are statistically significant differences in the post-test of speed between group (A) and group (B).

**Key words:** program -Special Exercises Program - Speed Strength - Football -Football Players Clubs u17.

### 1-1-مقدمة:

يعد التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم خاصة وفي الرياضة الأخرى عامة عملية تربية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة، تعمل على الوصول باللاعبين إلى التكامل في الأداء المهاري والرياضي أي أن عملية التدريب الرياضي تتميز بالاستمرارية والتخطيط منذ اللحظة الأولى من انخراط اللاعب بالممارسة الرياضية وهذا ما يؤكد "weinck" حيث يقول "إن الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن تحقيقها ما لم يكون هناك بناء قاعدي متين خلال مرحلة الطفولة " (jurgon, Weineck, 1986, p. 309)، منذ البدء بتدريب الناشئين وحتى الوصول بهم إلى مستويات عالية وذلك باستخدام البرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية وإن إتقان المهارات الأساسية للعبة يعتبر من أهم العوامل التي تحقيق للفريق الفوز والانتصار وأن نجاح الفريق في كرة القدم يعتمد على مدى استطاعة اللاعبين أداء المهارات الأساسية للعبة بأنواعها المختلفة بتفوق وأقل عدد ممكن من الأخطاء ومن بين الأساليب العلمية الحديثة في مجال التدريب الرياضي عامة والتدريب الرياضي في كرة القدم خاصة هي برامج التمارين الخاصة التي أثارت اهتمام الكثيرين من الباحثين والمعنيين بشؤون التدريب الرياضي بهدف الوصول إلى أفضل الطرق التي من شأنها تطوير مستوى الإنجاز لدى الرياضيين (لأعبي كرة القدم) ونجد الكثير من البرامج ركزت على تطوير القدرات البدنية والمهارة للرياضات الجماعية أو الفردية.

فالتدريب يسمح للاعب بأن يرفع مستوى أداءه البدني إلى أقصى مدى باكتسابه لأعلى مستوى من اللياقة البدنية بكل عناصرها حيث يعتبر التدريب الرياضي ذلك الإعداد للرياضي من النواحي البدنية والمهارة والخططية والنفسية والمعرفية باستخدام النشاط البدني. وذلك يكون من خلال تطبيق البرامج التدريبية والمنتهجة بطريقة علمية في تقنين وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية واعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين وكذا المدة و الجهد المناسبين لتفادي مظاهر التعب والإجهاد، كما يستلزم اختيار الطرق التدريبية الصحيحة لتحسين عناصر اللياقة البدنية.

### 2-2-مشكلة الدراسة:

هل يساهم برنامج التمارين الخاصة في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة عند لاعبي كرة القدم أشبال (u17).

### 3-1- أهمية الدراسة: تكمن أهمية الدراسة في الآتي :

- إعداد تمارين خاصة لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أشبال.
- توفير للمدربين اختبارات بدنية مقننة تساعد على معرفة مستويات لاعبيهم.
- تنفيذ المدربين في استخدام هذه التمارين ضمن البرامج التدريبية أو التعديل عليها بما يلاءم قدرات اللاعبين لمحاولة تحقيق أفضل المستويات.

- إبراز دور المدرب في اختيار أحسن الطرق التدريبية المستخدمة للوصول إلى المستويات المطلوبة.

4-1 أهداف الدراسة : تهدف هذه الدراسة إلى :

- إعداد برنامج تمارين خاصة مقنن ويرعي جميع المتغيرات المتعلقة بالفئة العمرية (u17) لتحسين صفة القوة المميزة بالسرعة.

- إبراز أهمية اختيار الطريقة التدريبية بنسبة للمدربين.

- التعرف على أهم الخصائص البدنية لدى الفئة العمرية قيد الدراسة.

- التحسس بأهمية استخدام مختلف طروق التدريب في تدريبات الفئات العمرية المختلفة.

5-1 فروض البحث:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي لصفة السرعة بين المجموعة (أ) والمجموعة (ب).

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لسرعة بين المجموعة (أ) والمجموعة (ب).

2-1 الإطار النظري للدراسة:

1-1-2 مفهوم التدريب الرياضي الحديث:

يعرف مفتي (2001، ص143) التدريب الرياضي بأنه كل ما يبذله الجسم من جهد ينتج عنه تكيف سواء من الناحية الوظيفية أو التكوينية أو المهارية ويؤثر بالإيجاب على الأعضاء الداخلية للفرد فيرتفع مستواه إلى أعلى مستوى من الفعالية خلال التطبيق العملي.

ويعرفه علاوي (2002، ص 17) "التدريب الرياضي عملية تربية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة"

يعرف Matveev التدريب الرياضي علي أنه: "ذلك التحضير، البدني، المهاري، الخططي، الفكري والنفسي للرياضي بمساعدة تمارين بدنية (jurgon, Weineck, 1986, p. 17).

ويعرفه مفتي إبراهيم ( 2009، ص 10) على أنه: "أنشطة وعمليات تربية مخططة يقودها مدرب متخصص وتنفذ على المدى القصير والمدى الطويل طبقا لأسس وقواعد علمية وينفذها (اللاعب/اللاعبة) بفاعلية بهدف تطوير مستواه الرياضي لأعلى مدى ممكن.

يعرف التدريب الرياضي بأنه العمليات التعليمية والتنموية والتربوية التي تهدف الى تنشئة واعداد اللاعبين والفرق الرياضية، من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية من أجل تحقيق أعلى مستوى في النشاط الرياضي الممارس.

التدريب البدني هو أحد عناصر الاعداد أو أحد أجزاء التدريب الموجه نحو تطوير الصفات والقدرات البدنية أو ما يسمى بعناصر اللياقة البدنية وذلك بهدف الرفع من مستوى أداء الرياضي خلال المباريات (البساطي، 1998، ص 44)

ويضيف (هاولي، Hawley، 2002) في ظل تحسين الأداء الرياضي، نجد التدريب الرياضي هو تلك العملية المعقدة التي تهدف إلى تحسين القدرات الوظيفية المنظمة للحصول على الخبرة المعرفية والتقنية الفنية والنفسية اللازمة للمنافسة. الهدف من التدريب الرياضي في العديد من الرياضات هو زيادة القدرات كتطوير السرعة أو المرونة القسوى في مسافة ووقت محدد (Hawley J.A, 2002, p. 29).

## 1-2- التمارين البدنية:

تعتبر التمارين البدنية القاعدة الأساسية لكل نشاط بدني للوصول إلى الأداء الأمثل سواء كان ذلك النشاط في الميدان الرياضي أو الميدان المهني أو العلاجي كما ان التمرينات البدنية تكاد تكون النشاط البدني الوحيد الذي هدفه النمو المتكامل والمتزن للإنسان من حيث النواحي التكوينية والشكلية والوظيفية والمعنوية وكذا النواحي النفسية والاجتماعية.

فالتمارين الرياضية يجب أن يتم إختيارها بعناية طبقا للمبادئ والأسس التربوية والنفسية والاجتماعية والفسولوجية والتشريحية، فيجب عند إختيار التمرينات أن تتسم بالطابع التربوي للبيئة والمجتمع الذي نعيش فيه مراعيًا في ذلك طبيعة نوع الفرد المؤدي ذكرا أو أنثيين كما يراعى عند إختيار الأوضاع والحركات أن تتوافق مع المبادئ الفسيولوجية والتكوين التشريحي والنمط الجسدي للفرد.

التمارين الرياضية لا يتوقف تأثيرها على الجانب البدني فقط بل يتعدى تأثيرها إلى الجانب المهاري والعقلي والنفسي والاجتماعي فهي ليست تمرينات بدنية تهتم بالبدن دون غيره من مجالات بناء الفرد، وإنما تهدف إلى تنمية وتطوير الفرد من كل الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية وذلك بشكل متكامل ومتوازن (السيد، 2016، ص 46).

## 2-1-3 تقسيم التمرينات البدنية:

لقد اختلفت الآراء حوال تقسيم التمرينات البدنية، وقد خضعت هذه التقسيمات إلى اعتبارات خاصة، ومن هذه التقسيمات:

- 1-التقسيم من حيث التأثير الفسيولوجي.
- 2-التقسيم من حيث الغرض والهدف.
- 3-التقسيم من حيث الأداة والاسلوب.
- 2-1-4 طرق التقدم وتصعيب التمرينات :

### \*أسس التقدم بالتمرينات:

1. أن يكون التقدم بالتمرينات وفقا لخطه متدرجة وليس عشوائية .
2. أن يتم التقدم من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب ومن المعلوم إلى المجهول.
3. أن تتناسب سرعة التقدم بالتمرين مع سن وقدرات الأفراد.
4. أن تتم عملية التقدم بناء على الإلتقان التام لأداء التمرين المراد التقدم به أو تصعبه.

\*أساليب التقدم بالتمرينات:

1. المطالبة بدقة الأوضاع والحركات.
2. أداء التمرين لمدى أكبر أو لأقصى مدى ممكن.
3. التغيير في الأوضاع الأبتدائية لزيادة صعوبة الحركة.
4. التغيير في سرعة أداء التمرين بزيادة السرعة أو إبطائها حسب نوع التمرين.
5. إطالة الذراع الرافعة.
6. الثبات في بعض الأوضاع المبنية لمدى مناسبة (العمل العضلي الثابت)
7. إضافة عمل عضلي آخر (حركة جديدة) للتمرين لم تكون موجودة به.
8. تضيق قاعدة الارتكاز.
9. إستخدام أكثر من أداة في وقت واحد.
10. الأداء بصورة زوجية أو جماعية بدلا من الأداء الفردي.
11. إدخال أداة في التمرين.
12. إختيار تمرينات التوافق العضلي العصبي وتمرينات عمل الأطراف بالتبادل في إتجاهات معاكسة لبعضها ثم إضافة عمل عضلي آخر لها. (السيد وتوت، أحمد محمد ، 2012، الصفحات 68-69).

2-2 الدراسات السابقة:

1-2-2 دراسة: مفاق كمال "أثر تمارين بدنية بطريقة التدريب التكراري على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر" أطروحة لنيل شهادة دكتوراه علوم في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية السنة الجامعة 2012/2013.

مشكلة البحث: هل هناك أثر لبعض التمارين البدنية والمهارة المقترحة بطريقة التدريب التكراري على بعض المتغيرات البدنية والمهارة لدى اصاغر كرة القدم ؟

هدفة الدراسة للكشف عن أثر التمارين البدنية والمهارة المقترحة على تطوير الصفات البدنية والمهارة عند فئة أصاغر كرة القدم . إعتد الباحث على المهاج التجريبي ويتكون المجتمع الأصلي للدراسة من 30 لاعبا تم استبعاد اللاعبين الذين شاركوا في الدراسة الاستطلاعية. عينة الدراسة: المجموعة التجريبية: تكونت من 15 لاعبا. المجموعة الضابطة: تكونت من 15 لاعبا أدوات البحث: الاختبارات المهارة والبدنية .

وتوصل الباحث إلى أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في تنمية مهارة التحكم في الكرة بين القياسين القبلي والبعدي ولمصلحة القياس البعدي للمجموعة التجريبية. هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في تنمية مهارة درجة الكرة بين القياسين القبلي والبعدي ولمصلحة القياس البعدي للمجموعة التجريبية. هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في تنمية مهارة مراقبة الكرة بين القياسين القبلي والبعدي ولمصلحة القياس البعدي للمجموعة التجريبية. هناك فروق ذات دلالة إحصائية

بين اللاعبين الممارسين والغير ممارسين لتمارين المرونة المقترحة بطريقة التدريب التكراري في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الممارسين والغير ممارسين لتمارين الرشاقة المقترحة بطريقة التدريب التكراري في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الممارسين والغير ممارسين لتمارين السرعة المقترحة بطريقة التدريب التكراري في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

2-2-2 دراسة: محمد علي إبراهيم"تأثير تمارينات خاصة في تطوير قوة الأنا وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم" رسالة مقدمة إلى مجلس كلية التربية الأساسية /قسم التربية الرياضية/جامعة ديالي وهي جزء من متطلبات نيل شهادة ماجستير في التربية الرياضية2013.  
مشكلة البحث:

1. ما مستوى قوة الأنا لدى طلاب كلية التربية الرياضية/جامعة ديالي في لعبة كرة القدم؟.
  2. ما المهارات الأساسية التي يتمتع بها طلاب كلية التربية الرياضية في لعبة كرة القدم؟.
  3. هل هناك اثر للتمرينات الخاصة في رفع مستوى قوة الأنا وفي اكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى طلاب كلية التربية الرياضية؟.
- يهدف البحث الحالي إلى:بناء مقياس قوة الأنا لدى طلاب كلية التربية الرياضية في كرة القدم.إعداد تمارينات خاصة في تطوير قوة الأنا لدى طلاب كلية التربية الرياضية في كرة القدم تعرف على تأثير التمارينات الخاصة في تطوير قوة الأنا لدى طلاب كلية التربية الرياضية في كرة القدم. كما إعتد الباحث على المهام التجريبي. في حين تمثل مجتمع الأصلي للدراسة في جميع طلبة المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية جامعة ديالي والبالغ عددهم ( 250 ) طالباً وطالبة أم العينة تمثلة في ( 175 ) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية جامعة ديالي وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.أدوات البحث:-مقياس قوة الانا.-المقابلة.
- اعتمادا على نتائج هذا البحث تم التوصل إلى:-وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي ما يدل على أن التمارينات الخاصة لها أثر كبير في زيادة قوة الأنا لدى طلبة كلية التربية الرياضية. إتضح من نتائج البحث أن للتمرينات الخاصة أثر كبير في تطور المهارات الأساسية بكرة القدم لدى طلبة كلية التربية الرياضية. إن التمارينات الخاصة المعدة من قبل الباحث كانت ذات انسجام قوي مع إمكانية اللاعبين وهذا ظهر واضحا من خلال التطور الذي حصل في القدرات البدنية للاعبين.

### 3- إجراءات البحث:

1-3 منهج البحث : استخدمنا المنهج التجريبي.

2-3 مجتمع وعينة البحث: مجتمع البحث في الأندية الناشطة في الرابطة الولائية بالبويرة لكرة القدم فئة أشبال . وتم إختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة وتمثلت في 32 لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة (أ) 16 لاعب من النادي الرياضي الهواوي واد البردي التي طبق عليها برنامج التمارين الخاصة، والمجموعة (ب) 16 لاعب من النادي الرياضي الهواوي أمل الهاشمية التي تدرت وفق البرنامج العادي.

### 3-3 تصميم البرنامج المقترح:

بالرجوع إلى الدراسات السابقة والإطار النظري وآراء الخبراء والعلماء في المجال التدريب الرياضي قمنا بتصميم برنامج تمارين خاصة بصفة القوة المميزة بالسرعة.

### 4 4 أداة الدراسة:

-إختبار القوة المميزة بالسرعة. (محمد عزيز، 2013، ص 183)

-إختبار الحجل على رجل واحدة (30) م.

الغرض من الاختبار: يقيس هذا الإختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساق.

طريقة الاختبار: يقف اللاعب وساق الففز تمس خط البداية و الساق لجرة ( الممرجة) طليقة الى الخلف و عند إعطاء إشارة البدء من طرف المحكم الذم يقف عند خط النهاية، يحجل اللاعب بأسرع ما يمكن حتى يجتاز خط 30. تعطى محاولة واحدة لكل لاعب.

الادوات المستعملة: ساعت توقيت.خط بداية خط نهاية المسافة بينهما 30 متر..شريط قياس .

التوصيات: الحجل على ساق نفسها لطول المسافة، السطح الجيد لكي لاتحدث إصابة ، إعطاء محاولات كهيئة للساق.

### 5-3 الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من بين أهم الطرق التمهيدية للدراسة الأساسية وذلك من أجل الوصول إلى أحسن طريقة لإجراء الاختبارات والمقاييس التي تؤدي بدورها للحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة، وهي بهذا تعد من الخطوات الهامة والضرورية التي يجب أن يتأسس عليها بحث أو دراسة علمية معينة، لكونها الحجر الأساس والقاعدة الأساسية للبحث الميداني، حيث تعمل هذه الأخيرة على تعميق المعرفة بالموضوع المراد دراسته والكشف عن جوانبه المختلفة، وبالتالي تحدد الإطار العام الذي تجرى فيه الدراسة الميدانية.

الدراسة الاستطلاعية هي عملية يقوم بها الباحث قبل بداية العمل الميداني وكذلك هي عملية الاستطلاع على الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي. (مروان عبد المجيد ، 2000، ص 38).

- أهداف الدراسة الاستطلاعية: تتمثل أهداف الدراسة الاستطلاعية في النقاط الآتية:
- الوقوف على الصعوبات التي قد تعرقل البحث ومحاولة تدليلها وتجاوزها.
  - محاولة إيجاد الكيفيات التي تسمح للباحث بالتقرب من مجتمع .
  - \* الدراسة الأساسية.
  - ضبط لغة الاختبار والقياس بحسب المستوى المعرفي للعينة قصد الدراسة.
  - اختبار مدى ملائمة مكونات الاختبار وصلاحيته.
  - الرجوع إلى المراجع والمصادر لضبط إجراءات ومتغيرات الدراسة.
  - التحقق من صدق وثبات الاختبارات المستخدمة على العينة الاستطلاعية.
  - التحقق من صدق المحكمين (الصدق الظاهري) لبرنامج التمارين الخاصة .
  - التأكد من ملائمة أدوات الدراسة التي تم اختيارها .
  - صدق وثبات اختبار القوة المميزة بالسرعة.

الدرجة	الدرجة الحرة	قيمة " ر " الثبات الجدولية	مستوى الدلالة	معامل	معامل الصدق	حجم العينة	الاختبارات
دال	04	0.917	0.01	0.05	0.96	0.97	06
							القوة المميزة بالسرعة

يتضح من الجدول أن اختبار القوة المميزة بالسرعة يتمتع بمعامل صدق وثبات عالي بحيث قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولة مما يجعلها مناسبة أكثر كأداة لدراسة.

#### 4 -الوسائل الإحصائية:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية، تمد بالوصف الموضوعي الدقيق، فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظات فقط ولكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة...الخ، وبالتالي سيلجأ الباحث إلى برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS) لحساب المعادلات المختلفة.

5- عرض ومناقشة النتائج:

عرض وتحليل نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة البعدية للمجموعتين المجموعة (أ) و (ب)

الدلالة الإحصائية	حجم الأثر	(T) الجدولة	(T) المحسوبة	قيمة (F)	الانحراف	المتوسط	العينات	الاختبارات البدنية
دال	0.38	2.04	2.28	3.19	0.69	7.69	المجموعة (أ)	إختبار الحجل على رجل واحدة (30م)
					1.01	8.39	المجموعة (ب)	

الجدول يمثل نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة البعدية للمجموعتين المجموعة (أ) و (ب) من خلال النتائج المسجلة في الجدول الذي يوضح نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة البعدي للمجموعتين (أ) و (ب) نلاحظ: الإختبار المتعلق بالحجل على رجل واحدة (30م)، حقق الاختبار البعدي للمجموعة (أ) متوسطا حسابيا قدره (7.69) وانحرافا معياريا قدره (0.69)، في حين حقق الاختبار البعدي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (8.39) وانحرافا معياريا قدره (1.01)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (2.28) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2.04) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (30).

6-الاستنتاج:

نستنتج من خلال التحليل السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في إختبار القوة المميزة بالسرعة البعدي المطبقة على للمجموعتين (أ) و (ب) قيد الدراسة وهذا بعد تنفيذ برنامج التمارين الخاصة وهذا ما يعني وجود فروق بين المجموعتين بعد تنفيذ البرنامج لصالح المجموعة (أ) التي طبقت عليها برنامج التمارين بطريقة التدريب الدائري. وجاءت هذه النتائج المعنوية لاختبار القوة المميزة بالسرعة للمجموعة (أ) التي خضعت لبرنامج التمارين الخاصة مقارنة بالمجموعة (ب). ويرجع الباحث ذلك إلى المنهجية العلمية المبنية على أسس علمية والتي تم إتباعها في تنفيذ التمارين خلال طول البرنامج من حيث التكيف والتثبيت وكذلك التدرج بالتمارين

وضبط الحجم والشدة والكثافة وكذلك إلى خصوصية التمارين المعطاة والتي تحمل في طياتها خصوصيات الطريقة التدريبية المعتمدة ومراعاة في نفس الوقت لخصائص الفئة العمرية قيد الدراسة وهذا مكان مفقودا لدى المجموعة (ب) لهذا ظهر التطور المعنوي لصالح المجموعة (أ) بحيث يرى علاوي (2002، ص 17) أن التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول للاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملالذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما إماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي كما أكد محمد رضا (2008، ص 118) على أنه "يجب على المدرب تنظيم ومراقبة استخدام الحجم والشدة التدريبية بشكل دقيق لضمان عملية تحسين مستوى الرياضيين بشكل جيد جدا". وهذا ما صنع الفرق في التطور الحاصل في صفة القوة المميزة بالسرعة قيد الدراسة بين المجموعتين.

#### 7-خاتمة:

لقد بدأنا هذا العمل من خلال إختيار موضوع الدراسة ومن ثم جمع المعطيات النظرية لموضوع الدراسة، إذ بدأه بإشكالية وافتراضات وها نحن الآن نهيئه بحلول ونتائج، وفي خاتمة بحثنا هذا سنحاول تقديم زبدة الموضوع ومدى قدرة الباحث على تقديم افتراضات مستقبلية تساعد الباحثين على مواصلة البحث أو إعادة دراسته من جوانب أخرى، حيث انطلقنا من تعاريف ومصطلحات، وجسدت بجمع المعلومات ومعالجتها وتحليلها معتمدين في ذلك على العمل المنهجي الذي لا يخلو من الضوابط والالتزامات المنهجية المطلوبة، حيث وضعنا في مقدمة أهدافنا إزالة الغموض والإلتباس الذي لمسناه أثناء بداية هذا الموضوع، لهذا كانت من أهم الخطوات المعتمدة هي تنظيم العمل في إطار علمي ومنهجي وبعدها تم التوصل الى:

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي لصفة السرعة بين المجموعة (أ) والمجموعة (ب).

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لسرعة بين المجموعة (أ) والمجموعة (ب).  
والتي أكدت على هاته النتائج : دراسة بوعلي(2015) حيث اكد على ضرورة أن تكون هذه البرامج مبنية على شروط علمية تراعي مؤهلات وخصائص المراحل العمرية للاعبين، أيضا استعمال الوسائل البيداغوجية أثناء فترات التدريب تساعد على تحسين قدرات اللاعبين وتشجيع اللاعبين لبذل مجهود مضاعف مع فهم جوانب القوة والضعف لديهم للعمل على تحسينها وحثا على الاعتماد على برامج تدريبية بأساليب مختلفة لمعرفة دور كل أسلوب تدريبي والفائدة التي تعود من استعماله على اللاعبين كما يجب استخدام التخطيط المناسب للبرنامج البدني والمهاري المقترح والإشراف عليه بعناية ودقة والحرص على ضرورة إتباع أسس علمية حديثة أثناء القيام بإعداد برامج تدريبية وأيضا عند القيام بعملية التدريب.

### 8-المراجع:

- 1-مفتي إبراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق - قيادة (ط 2). مصر: دار الفكر العربي.
- 2-محمد حسن، علاوي. (2002). علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية. مصر: دار الفكر العربي.
- 3-مفتي، إبراهيم. (2009). المرجع الشامل في التدريب الرياضي التطبيقات العلمية (ط1). مصر: دار الكتاب الحديث.
- 4-محمد رضا إبراهيم، المدامغه. (2008). التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي (ط 1). العراق: مكتب الفضلي.
- 5-مروان عبد المجيد، إبراهيم . (2000). أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية. عمان : مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع .
- 6-أمر الله ، أحمد البساطي. (1998). قواعد وأسس التدريب الرياضي. مصر: منشأة المعارف الاسكندرية.
- 7-خالد جمال، السيد. (2016). الأحمال في كرة القدم (ط1). مصر: دار الوفاء لدنيا الطباعة
- 8-حمدي أحمد السيد وتوت، أحمد محمد عبد العزيز. (2012). التمارينات البدنية(ط1). مصر: دار الطبعة للوفاء والنشر.
- 9-إبراهيم محمد، عزيز. (2013). التعلم البنائي والتحصيل المعرفي والحركي للمهارات الحركية بكرة القدم (ط1) الأردن: دار غيداء للنشر والتوزيع.
- 10-Jugen weineck. (1999). Manuel D'entraînement (éd. 4 édition). Vigoé.
- 11-Hawley J.A. (2002). Adaptation of skeletal muscle to prolonged intense endurance training. Clin Exp., Éd (P. P.)