

تأثير استخدام التدريب بنظام القوة الدائري على بعض القدرات البدنية الخاصة لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين

دكتور/ عدي عادل يوسف دراغمة

محاضر في كلية علوم الرياضة الجامعة العربية الامريكية

مقدمة البحث:

تعد رياضة كرة القدم واحدة من الرياضات التي لاقت اهتماماً عالمياً متزايداً بوصفها الأكثر شعبية في العالم مما جعل المتخصصين يسعون دائماً إلى تطور اللعبة من خلال رفع مستويات اللاعبين في نواحي الإعداد المختلف وخصوصاً الصفات البدنية والفسولوجية التي تعد الجسر الذي يربط بين الأداء المهارى والصفات الحركية التي يجب أن يمتلكها لاعب كرة القدم. (٥٦:٢١)

وتعتبر كرة القدم من الأنشطة التي تتميز بالعمل الهوائي والعمل اللاهوائي على حد سواء حيث يحتاج اللاعب إلى القدرة الهوائية نظراً لطول فترة المنافسة والقدرات اللاهوائية في أداء بعض الواجبات المهارية الهجومية كالهجوم المرتد والتي تلعب القدرات الفسيولوجية دورها في إنجاز الهجمة وخاصة في الأداء في نهاية المباراة وقت حدوث التعب العضلي. (٨٧:١٣)

وأن كرة القدم تحتوي على مجموعة من المهارات والخطط الأساسية التي يجب على الناشئ معرفتها والتدريب عليها باستمرار، وتطوير الأداء فيها يتم باستخدام الأدوات والأجهزة والنظريات الحديثة في مجال النشاط وتبعاً للمتغيرات الناتجة عن اختلاف الفروق الفردية بين الناشئين. (٢٥:١٥)

ويعد التخطيط للتدريب الرياضي من أهم الشروط اللازمة لضمان نجاح العملية التدريبية ونجاح عملية التخطيط يتوقف على مدى إمكانية المدرب في مراعاة طبيعة مواصفات العينة المدربة من جميع النواحي الداخلية والخارجية وتحديد اتجاهات الإعداد المختلفة واختيار أنسب الوسائل والطرق الخاصة بتحقيقها ومعنى أن يكون التخطيط سليماً أن يكون لدى المدرب وسائل التخطيط الواضحة والخاصة بالتدريب المستقبلي الفردي والجماعي. (٥٢:٧)(٩:٢٠)

والتدريب الرياضي من الوجهة البيولوجية ما هو إلا عمليات تعريض أجهزة الجسم لأداء أنواع مختلفة من الحمل البدني تؤدي في النهاية إلى تغيرات فسيولوجية (وظيفية) ومورفولوجية (بنائية) ينتج عنها

زيادة كفاءة الجسم في التعود على مواجهة المتطلبات الفسيولوجية والبنائية لطبيعة نوع معين من الأنشطة الرياضية وتحسين مستوى الأداء المهارى. (٢: ٥)

ويتفق توماس ريلي Thomas Reilly (٢٠٠٠م) ريدالى Ryder (٢٠٠٤م) أن كرة القدم لها تأثيرها الفعال على جميع المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية والخطية والنفسية فهي تعمل على تنشيط الدورة الدموية والمتغيرات البيوكيميائية وتنشط الأجهزة الداخلية للاعب وترتبط ارتباط وثيق بخصائص وقدرة الفرد وطاقته. (١٠١:٣٠) (٤١:٣١)

وهذا ما يؤكد ارتوراس وآخرون Arturas, et al. (٢٠٠١م) من أن مستوى أداء لاعب كرة القدم يتوقف بشكل كبير على مستوى قدراته البدنية والفسيولوجية، حيث أن الأداء في كرة القدم لا يسير على وتيرة واحدة، ولذلك فالتحمل الخاص يعتبر من أهم عناصر الإعداد البدني للاعب كرة القدم، كونه يعد أساساً لتطوير الأداء المهارى والفني والخطي والنفسى. (٢٩: ٢٥)

ويذكر كلا من "عويس الجبالي" (٢٠٠٣م) وعصام عبد الخالق (٢٠٠٣م) أن على المدرب أن يكون ملم بالأسس الهامة للعلوم المرتبطة بالعملية التدريبية ولا يعتمد على الخبرة فقط في إنجاز عملية التدريب بل يسعى دائما لاستكمال هذه الجوانب من خلال دراسته المستمرة المتزامنة مع عملية التدريب. (١٧:٢٢) (٩٥:١٩)

وفعالية كرة القدم تعد احد الفعاليات التي تعتمد في تحقيقها للأهداف على عنصر المنافسة وقد نالت اهتماماً كبيراً للارتقاء بمستوى الأداء الفني وان هذا المستوى هو نتيجة حتمية لعملية التعلم الحركي المتوافق مع تنمية القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات الفسيولوجية التي تساعد على إنجاز الواجبات المهارية وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أهمية أساليب المنافسة في تدريب الناشئين وأظهرت هذه البحوث أن أساليب المنافسة (الذاتي وبين أفراد المجموعة وبين المجموعات) تعد وسائل تدريبية فعالة وقوية في التأثير في الارتقاء بعملية التدريب الرياضي. (٨٧:١٢) (١٣٦:١١)

إلى أن نظام تدريب القوة الدائري يعتبر أحد الإشكال التدريبية المستخدمة حديثا في المجال الرياضي، فهو نظام يجمع بين العراقة والحداثة، عن طريق مزج العلوم الحديثة بطرق تدريب قديمة. (٧٧: ١٣)

ويشير ريتشارد مانشير, Richard Manchur (٢٠١٠) إلى أن سكوت سونون Scott Sonnon, هو مؤسس هذا النظام بهدف تطوير الأساليب التدريبية التي تساعد اللاعبين على الأداء بحرية وكفاءة. (٢٤:٢٣)

ويضيف سكوت سونون **Scott Sonnon** (٢٠٠٦) إلى أن ما ساعد على انتشار نظام تدريب القوة الدائري هو تفاديه لقيود التدريب التقليدية بالإضافة إلى فوائدها البدنية والصحية العالية وتميزها بالتنوع الحركي مقارنة بطرق التدريب الأخرى. (٢٥:٢٢)

إلى أن نظام تدريب القوة الدائري يتكون من ثلاث عناصر رئيسية هي:

١ - **تمارين الانسيابية: Intu-Flow** وهي تتشابه مع تمارين الإطالة والمرونة إلا أنها تتميز عن تمارين الإطالة في كونها تركز على المدى الحركي للمفاصل الذي يقوم بعمل مهمتين أساسيتين عند الأداء وهما (غسل وتزييت) المفصل بالسائل الزلالي وهذه الطريقة يطلق عليها (تغذية المفصل) لكي يعيد وينسق حركة المفصل دون حدوث تشوهات للأنسجة الرخوة في العضلات، ويطلق عليها (تمارين التقوية المفصلية).

٢ - **تمارين البراسارا يوجا Prasara yoga**: وهي تعتبر أفضل أنواع اليوجا لكونها تحتوي على مجموعة من الأوضاع تتشابه في أدائها بالحركات الرياضية، بالإضافة إلى عدم وجود توقفات بين كل وضع والآخر، فهي تتميز بالاستمرارية وسرعة التنقل من وضع إلى آخر، مع الالتزام بأساسيات اليوجا من تنوع أساليب التنفس المستخدمة واستخدام التأمل والتركيز عند الأداء.

٣ - **تمارين الصولجان Clubbell exercises**: الصولجان يعتبر أحد الأسلحة التي استخدمها القدماء منذ الاف السنين، بدءا من القدماء المصريين ثم اليونانيين ثم الفارسيين ثم الهنود ونهاية بالإنجليز، وحديثا تم استخدام الصولجان كأداة تدريبية بهدف تحسين القوة العضلية والمرونة الديناميكية حيث تقع ضمن مجموعة الإثقال الحرة free weights وبالتالي فهي تتميز بتنوع حركاتها خاصة المرجحات التي تؤدي من خلال المخططات الثلاثة (الرأسي - العرضي - السهمي). (١٣: ٧٧)

ومن خلال الاطلاع على ما أتيح للباحث من دراسات سابقة والاطلاع على شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) ، لاحظ الباحث أن بعض مدربي كرة القدم يهتموا بتنمية المتطلبات البدنية الخاصة جنبا إلى جنب بتنمية الجانب المهارى ، وقد لاحظ الباحث كثرة استخدام مدربي كرة القدم على المستوى الدولي والمحلى لمقولة أن أفضل تدريب كرة القدم هو كرة القدم ذاته واستنادهم في ذلك إلى إننا لو لاحظنا حركات القدمين نجد إنها تماثل تدريبات البليومتريك ويرى الباحث أن هذا الجانب يشوبه بعض الصواب والخطأ ، فتكرار الأداء قد يعمل على تحسين الذاكرة العضلية للاعبين، والذي قد يؤدي بدوره إلى تحسين القدرات الحركية ، لكن قد ينتج عنه شعور اللاعبين بالملل لتكرار الأداء اليومي حيث يتم التركيز على مجموعات عضلية بعينها قد تفتقر إلى التكامل العضلي للأداء ، ومن هنا تأتي أهمية التنوع في استخدام أشكال وأنماط التدريب المستخدمة ومنها نظام تدريب القوة الدائري وهذا ما دفع الباحث الى القيام بهذه الدراسة للتعرف على

تأثير استخدام التدريب بنظام القوة الدائري على بعض القدرات البدنية الخاصة لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين

هدف البحث

يهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام التدريب بنظام القوة الدائري على بعض القدرات البدنية الخاصة لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين

فروض البحث

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين ولصالح القياس البعدي لدى مجموعة البحث التجريبية.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين ولصالح القياس البعدي لدى مجموعة البحث الضابطة.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين ولصالح مجموعة البحث التجريبية.

بعض المصطلحات الواردة في البحث

القوة الدائرية

أحد الإشكال التدريبية المستخدمة حديثاً في المجال الرياضي، فهو نظام يجمع بين العراقة والحداثة، عن طريق مزج العلوم الحديثة بطرق تدريب قديمة ويتكون من ثلاث مكونات تمرينات الانسيابية وتدرينات البراسارا يوجا وتدرينات الصولجان.(١٤:١)

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث

لتحقيق أهداف البحث واختباراً لفروضه استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياسات القبلية والبعديّة لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث

أشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة القدم الحرة تحت (١٨) سنة نادي طوباس والمسجلين بالاتحاد الفلسطيني لكرة القدم خلال الموسم الرياضي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م ، ولقد اختار الباحث عينة البحث بالطريقة

العمدية قوامها (١٢) اثنتا عشر لاعب من لاعبين نادي طوباس الرياضي ، والتي قام بتقسيمها إلى مجموعتين متكافئتين ومتساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل منهما (٦) لاعبين ، بالإضافة إلى (٦) لاعبين لإجراء التجربة الاستطلاعية للبحث ومن خارجة عينة البحث ولقد اختار الباحث هذه العينة للأسباب الآتية :-

١- يقوم الباحث بتدريب هذه العينة.

٢- توافر العينة المطلوبة لإجراءات البحث من حيث عدد اللاعبين

٣. موافقة المسؤولين على تنفيذ التجربة.

٤. توافر المكان والأدوات اللازمة لإجراء البحث.

تكافؤ مجموعتي البحث:

قام الباحث بالتأكد من تكافؤ أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في ضوء المتغيرات التالية: معدلات النمو " السن، الطول، الوزن " ، القدرات البدنية قيد البحث.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ن=١٢

المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة				وحدة القياس	المتغيرات
معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠.٠٦	١٦.٥	١.٠١	١٦.٤	٠.٥٩	١٦.٣	٠.٦٩	١٦.٣	سنة	العمر
٠.٤٣	١٧٠	٣.٨٠	١٦٩.٩	١.٥٠-	١٧٠	٢.١٠	١٦٨.٨	سم	الطول
٠.٤٨-	٧٢.٥	١.٠٨	٧٠.٧	٠.٣٧-	٧٢.٥	١.٠٣	٧٠.٥	كجم	الوزن
٠.٠٦-	٤.٢	٠.٢٤	٤.١٧	٠.١١-	٤.٥	٠.٣٨	٤.٦٥	سنة	العمر التدريبي
٠.٢٩	٢٤.٤	٠.٤٥	٢٤.٣٨	صفر	٢٤.٥	٠.٤٦	٢٤.٥	كجم	قوة القبضة اليمنى
صفر	٢٠.٥	٠.٩٢	٢٠.٥	١.٦٧	٢٠.٥	١.٠٣	٢٠.٧٥	كجم	قوة القبضة اليسرى
٠.٦٦	٢.١٨	٠.١١	٩٧.٨	صفر	٩٧.٠٠	٠.٦٨	٩٧.٢	كجم	قوة عضلات الظهر
٠.٧٦	٨٨.٥	٣.٢٩	٨٩	١.١٣	٨٧	٣.٧٠	٨٧.٥	كجم	قوة عضلات الرجلين
٠.١٧-	٦٢.٥	١.٩٩	٦٢.٦	٠.١٧-	٦٢.٥	١.٩٩	٦٢.٦	كجم	قوة عضلات الذراعين

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء في الاختبارات قيد البحث قد انحصرت ما بين (± 3) وهذا يشير إلى أن التوزيعات تقترب من الاعتدالية في كل الاختبارات مما يدل على تجانس عينة البحث.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث

ن = ١٢

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة ن=٦		المجموعة التجريبية ن=٦		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
العمر	سنة	١٦.٣	١٦.٤	١.٠١	٠.٦٣	
الطول	سم	١٦٨.٨	١٦٩.٩	٣.٨٠	٠.٦٩	
الوزن	كجم	٧٠.٥	٧٠.٧	١.٠٨	٠.٢٥	
العمر التدريبي	سنة	٤.٦٥	٤.١٧	٠.٢٤	٠.٦٢	
قوة القبضة اليمنى	كجم	٢٤.٥	٢٤.٣٨	٠.٤٥	٠.٣١	
قوة القبضة اليسرى	كجم	٢٠.٧٥	٢٠.٥	٠.٩٢	٠.٣٢	
قوة عضلات الظهر	كجم	٩٧.٢	٩٧.٨	٠.١١	٠.٤١	
قوة عضلات الرجلين	كجم	٨٧.٥	٨٩	٣.٢٩	٠.٣٦	
قوة عضلات الذراعين	كجم	٦٢.٦	٦٢.٦	١.٩٩	٠.٥٢	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٢.٢٠

يتضح من الجدول السابق (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين

أدوات البحث:

استخدم الباحث عدة أدوات لتحقيق أهداف البحث واشتملت أدوات جمع البيانات على: -

أولاً: استمارة لتسجيل البيانات

قام الباحث بتصميم استمارة خاص بكل لاعب وتتضمن:

- بيانات شخصية (الاسم - السن - الطول - الوزن)
- القياسات موضوع الدراسة (المتغيرات البدنية) مرفق (٢)

ثانيا: أدوات وأجهزة القياس المستخدمة:

- ١- قياس الطول بالسنتيمتر بجهاز الرستاميتير.
- ٢- ساعة الإيقاف الرقمية من نوع واحد وتعمل لأقرب ١/١٠٠ من ث.
- ٣- جهاز قياس القوة الثابتة لعضلات الظهر والرجلين Dynamometer
- ٤- جهاز ديناموميتر قياس قوة القبضة.
- ٥- بار حديد متعدد الأوزان لقياس قوة عضلات الذراعين.
- ٦- مقياس الوثب العمودي Vertical Jump Scale
- ٧- ميزان إلكتروني لقياس الوزن (الكيلوجرام)
- ٨- آلة تصوير فيديو

ثالثا: الاختبارات المستخدمة في البحث: - الاختبارات البدنية:

قام الباحث باختيار الاختبارات البدنية بناء على استمارة الاستبيان والتي عرضت على الخبراء لاختيار
انسب الاختبارات البدنية لهذه المرحلة .

- ١- اختبار القوة الثابتة للعضلات المادة للرجلين. Leg Lift Strength – Test (٥٤:١)
- ٢- قياس قوة عضلات الظهر بالديناموميتر Back Lift Strength Test (٨٤:١)
- ٥- اختبار الديناموميتر لقياس قوة القبضة اليمنى واليسرى.(٩٩:٣)
- ٦- اختبار رفع ثقل حديدي إماما لقياس قوة عضلات الذراعين. (٨٥:٢٤) مرفق (٢)

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية في الفترة من ٨/١٥ وحتى ٢٠/٨/٢٠٢٢م على العينة الاستطلاعية
وعدددهن (٦) لاعبين ، وذلك للتأكد من:

- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- تدريب المساعدين على إجراء القياسات وتطبيق البرنامج.
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء إجراء الدراسة الأساسية.
- مناسبة البرنامج لعينة البحث الأساسية.

- تحديد شدة الأداء وعدد التكرارات وفترات الراحة بين كل تمرين وآخر.
 - إيجاد المعاملات العلمية (الصدق- الثبات) للاختبارات البدنية قيد البحث.
- المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث:

أ- الصدق:

قام الباحث باستخدام صدق المقارنة الطرفية عن طريق تطبيق متغيرات البحث (البدنية) على عينة استطلاعية عددها (٦) لاعبين ومن خارج العينة الأساسية، وتمت المقارنة بين الرباعي الأعلى والأدنى وذلك للتأكد من أن الاختبارات صادقة فيما وضعت لقياسة: -

جدول (٣)

معاملات الصدق للاختبارات المتغيرات البدنية

ن = ٦

مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		وحدة القياس	المتغيرات
			ع±	س	ع±	س		
دال	٢.٩٠	٤.٣	٠.٩٦	٢٢.٥	١.١٢	٢٦.٨	كجم	قوة القبضة اليمنى
دال	٢.٦٥	٣.٣	٠.٥٤	٢٠.٢	٠.٤٥	٢٣.٥	كجم	قوة القبضة اليسرى
دال	٢.٥٤	٣.٥	٠.٨٥	٨٩.٦	٠.٦٨	٩٣.١	كجم	قوة عضلات الظهر
دال	٢.٦٧	٣.٥	٠.٢٥	٨١.٦	١.١٢	٨٥.١	كجم	قوة عضلات الرجلين
دال	٢.٦٤	٣.٣	٠.٤١	٥٦.٩	٠.٩٦	٦٠.٢	كجم	قوة عضلات الذراعين

قيمة "ت" الجدولية (٢.٥٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (٤) وجود فروق دالة بين الإرباعين الأعلى والأدنى لصالح مجموعة الربيع الأعلى في جميع الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث مما يشير إلى صدق هذه الاختبارات فيما وضعت من أجله.

ب: الثبات

حتى يتحقق الباحث من ثبات الاختبارات المستخدمة في البحث قامت البحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test - Re test) فقام بإجراء التطبيق الأول للاختبارات علي العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (٦) لاعبين وذلك في الفترة الزمنية ٢٣/٨/٢٠٢٢ م ، ثم إعادة تطبيق الاختبارات للمرة الثانية علي ذات العينة وبفارق ثلاث أيام بين التطبيق الأول والثاني يوضح ذلك جدول (٤) الآتي.

جدول (٤)

معاملات الثبات بين التطبيق الأول والثاني لاختبارات المتغيرات البدنية ن = ٦

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
		س	ع±	س	ع±			
قوة القبضة اليمنى	كجم	٢٤.٦	٠.٩٨	٢٥.٩	٠.٩٠	١.٣	٠.٩٦٠	دال
قوة القبضة اليسرى	كجم	٢٢.٣	٠.٥٤	٢٢.٦	٠.٥٧	٠.٣	٠.٦٠٠	دال
قوة عضلات الظهر	كجم	٩١.٣	٠.٥٤	٩٢.١	٠.٧٤	٠.٨	٠.٩٨٠	دال
قوة عضلات الرجلين	كجم	٨٣.٣	٠.٧٤	٨٤.٢	٠.٤٥	٠.٩	٠.٩٩٠	دال
قوة عضلات الذراعين	كجم	٥٨.٥	٠.٦٨	٨٦.٢	٠.٦٩	٢٧.٧	٠.٩٦٠	دال

*قيمة "ر" الجدولية (٠.٥٧٦) عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (٤) وجود علاقة ارتباطية دالة بين تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه مرة ثانية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٩٠٠ ، ٠.٩٩٠) مما يشير إلى أن الاختبار المستخدم على درجة عالية من الثبات.

محددات البرنامج التدريبي: مرفق (٤)

من خلال ما قام به الباحث من الاطلاع على الدراسات السابقة والمراجع العلمية (٥)،(٦)،(٨)،(٩)،(١٠) والتي أشارت الى أهمية استخدام تدريبات القوة الدائري قام الباحث بتحديد ما يلي:-

- مدة البرنامج (٨) أسابيع.
- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (٣) وحدات.
- إجمالي عدد الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة تدريبية.

جدول (٥)

توزيع نسب الإعداد والأزمنة لفترة الإعداد
(البدني - المهاري - الخططي)

الزمن الكلي بال دقائق	نسب الإعداد %	فترة الإعداد												الأسابيع والشهور				
		٨		٧		٦		٥		٤		٣			٢		١	
		الزمن	%	الزمن	%	الزمن	%	الزمن	%	الزمن	%	الزمن	%		الزمن	%	الزمن	%
٢٠٧٣.٦	٣٠	١٣٨.٢٤	٢	١٣٨.٢٤	٢	٢٠٧.٣٦	٣	٢٠٧.٣٦	٣	٢٧٦.٤٨	٤	٢٧٦.٤٨	٤	٤١٤.٧٢	٦	٤١٤.٧٢	٦	بدني
٢٣٥٠.٠٨	٣٤	٢٠٧.٣٦	٣	٢٧٦.٤٨	٤	٢٧٦.٤٨	٤	٣٤٥.٦	٥	٣٤٥.٦	٥	٣٤٥.٦	٥	٢٧٦.٤٨	٤	٢٧٦.٤٨	٤	مهاري
٢٤٨٨.٣٢	٣٦	٤١٤.٧٢	٦	٣٤٥.٦	٥	٣٤٥.٦	٥	٣٤٥.٦	٥	٢٧٦.٤٨	٤	٢٧٦.٤٨	٤	٢٧٦.٣٦	٤	٢٠٧.٣٦	٣	خططي
٦٩١٢	١٠٠	٧٦٠.٣٢	١١	٧٦٠.٣٢	١١	٨٢٩.٤٤	١٢	٨٩٨.٥٦	١٣	٨٩٨.٥٦	١٣	٨٩٨.٥٦	١٣	٩٦٧.٦٨	١٤	٨٩٨.٥٦	١٣	مجموع

خطوات تنفيذ البحث:

القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي للاختبارات البدنية قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة وذلك في الفترة من ٢٥/٨/٢٠٢٢م إلى ٣٠/٨/٢٠٢٢م.

تطبيق تدريبات القوة الدائري:

تم تطبيق تدريبات نظام القوة الدائرية المقترحة على المجموعة التجريبية لمدة ٨ أسابيع ٣ وحدات تدريبية في الأسبوع أيام السبت والاثنين والأربعاء بواقع ٢٤ وحدة تدريبية في الفترة من ١/٩/٢٠٢٢م إلى ٢٥/١٠/٢٠٢٢م وذلك في فترتي الإعداد البدني العام والخاص وبعد انتهاء زمن الوحدة التدريبية للمجموعتين.

القياس البعدي:

بعد انتهاء المدة المحددة لتطبيق تدريبات القوة الدائرية المقترحة قام الباحث بإجراء القياس البعدي لعينة البحث في ٢٧/١٠/٢٠٢٢م حتى ١/١٢/٢٠٢٢م بنفس خطوات القياس القبلي

المعالجات الإحصائية:

المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار T - معامل الارتباط

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى مجموعة البحث التجريبية

ن = ٦

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		ع±	س	ع±	س				
قوة القبضة اليمنى	كجم	٢٤.٣٨	٠.٤٥	٢٨.٦	٠.٣٣	٤.٢٢	%١٧.٣	٣.١٢	دال
قوة القبضة اليسرى	كجم	٢٠.٥	٠.٩٢	٢٤.٥	٠.٦٨	٤.٠٠	%١٩.٥	٣.٢٥	دال
قوة عضلات الظهر	كجم	٩٧.٨	٠.١١	١٠٣.٢	٠.٥٩	٥.٤٠	%٥.٥٢	٢.٨٧	دال
قوة عضلات الرجلين	كجم	٨٩	٣.٢٩	٩٣.٥	١.١٢	٤.٥	%٥.٠٥	٢.٨٥	دال
قوة عضلات الذراعين	كجم	٦٢.٦	١.٩٩	٦٦.٣	١.١٧	٣.٧	%٥.٩١	٢.٩١	دال

قيمة "ت" الجدولية (٢.٥٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق دالة بين القياس القبلي والقياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى تحسن المتغيرات البدنية لدى مجموعة البحث التجريبية.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى مجموعة البحث الضابطة

ن = ٦

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		ع±	س	ع±	س				
قوة القبضة اليمنى	كجم	٢٤.٥	٠.٤٦	٢٦.٢	٠.٦٨	١.٧	%٦.٩٣	٢.٩٠	دال
قوة القبضة اليسرى	كجم	٢٠.٧٥	١.٠٣	٢١.٧	٠.٥٧	٠.٩٥	%٤.٥٧	٣.٠٠	دال
قوة عضلات الظهر	كجم	٩٧.٢	٠.٦٨	٩٩.٦	١.١٢	٢.٤٠	%٢.٤٠	٢.٦٠	دال
قوة عضلات الرجلين	كجم	٨٧.٥	٣.٧٠	٩١.١	١.١٧	٢.٦٠	%٢.٩٧	٢.٦٣	دال
قوة عضلات الذراعين	كجم	٦٢.٦	١.٩٩	٦٣.٩	٠.٩٨	١.٣٠	%٢.٠٧	٢.٧١	دال

قيمة "ت" الجدولية (٢.٥٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق دالة بين القياس القبلي والقياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى تحسن المتغيرات البدنية والمهارية لدى مجموعة البحث الضابطة.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسيين البعديين لدى مجموعة البحث التجريبية

والضابطة في مستوى بعض المتغيرات البدنية

ن = ١٢

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		ع±	س	ع±	س		
قوة القبضة اليمنى	كجم	٢٨.٦	٠.٣٣	٢٦.٢	٠.٦٨	٢.٦٦	دال
قوة القبضة اليسرى	كجم	٢٤.٥	٠.٦٨	٢١.٧	٠.٥٧	٢.٥٢	دال
قوة عضلات الظهر	كجم	١٠٣.٢	٠.٥٩	٩٩.٦	١.١٢	٢.٥٣	دال
قوة عضلات الرجلين	كجم	٩٣.٥	١.١٢	٩١.١	١.١٧	٢.٦٠	دال
قوة عضلات الذراعين	كجم	٦٦.٣	١.١٧	٦٣.٩	٠.٩٨	٢.٦٠	دال

قيمة "ت" الجدولية (٢.٢٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (٨) وجود فروق دالة بين القياسين البعدين لدى مجموعة البحث التجريبية والضابطة في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى تحسن المتغيرات البدنية لدى مجموعة البحث التجريبية.

مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية لدى اللاعبين ولصالح القياس البعدي ويعزى الباحث حدوث هذه التغيرات إلى التخطيط الجيد لبرنامج تدريبات القوة الدائري وتقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنية والتدريبية لعينة البحث وإلى استخدام تدريبات الصولجان واليوجا كجزء رئيسي في التدريبات المقترحة بهدف تنمية القوة العضلية ، حيث راعى الباحث التدريب بأحمال متدرجة أثناء تطبيق البرنامج وذلك بتدريب المجموعات العضلية المختلفة وبخاصة عضلات الذراعين والرجلين وتركيز الباحث على المجموعات العضلية العاملة أثناء الأداء المهارى في كرة القدم حيث أدى ذلك إلى تحسين المتغيرات البدنية .

ويؤكد على ذلك كلا من "عويس الجبالي" (٢٠٠٠م)، "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٣م) على أن القوة العضلية تعتبر من أهم العناصر البدنية التي يحتاج إليها اللاعبون نظراً لأن جميع تحركاته تعتمد على كيفية تحريك جسمه، والعضلات هي التي تتحكم في هذه الحركة عن طريق الانقباض والانسياب من موضع لآخر، وكلما كانت العضلات قوية كلما زادت فاعلية هذه الانقباضات وساعدت في إنجاز الواجب المهارى وتحسين مستوى اللياقة البدنية والفسولوجية. (٢٠ : ٣٥١-٣٦٠)(١٧:٨٤)

وفى هذا الصدد يؤكد توماس Thomas Reilly (٢٠٠١)(٣١) إلى أن نظام تدريب القوة الدائري نظام متكامل من أهم أهدافه تطوير عناصر اللياقة البدنية ومنها القوة العضلية والقدرة العضلية والرشاقة والمرونة وذلك لاحتوائه على تدريبات الصولجان كجزء رئيسي في النظام التدريبي والتي تعتمد على المخططات الثلاثة للحركة لاحتوائها على مرجحات دائرية للذراعين. مما يحقق الفض الأول والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي في مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى اللاعبين مجموعة البحث التجريبية.

ويتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات المتغيرات البدنية لدى اللاعبين مجموعة البحث الضابطة ويرجع الباحث ذلك إلى نتيجة تأثير البرنامج التدريبي للمجموعة ككل قبل فصل المجموعتين وما أحتوى عليه من تدريبات متنوعة موجّهة بصورة مباشرة للهدف التدريبي للبرنامج ضمن أجزاء الوحدة التدريبية .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه أبو العلا عبد الفتاح ، إبراهيم شعلان(٢٠٠٣م) أن التدريب عملية نظامية بدنية مخططة ومنظمة جيدا وذلك لتنمية القدرات البدنية للفرد. (١ : ١٧٧)
مما يحقق الفرض الثاني والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي في مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى اللاعبين مجموعة البحث الضابطة.

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ويرجع الباحث تلك الفروق إلى البرنامج المقترح باستخدام نظام القوة الدائري.

وان التميز الحركي الرياضي في كرة القدم بصفة خاصة والذي يتصف بالتركيب والتعقيد لكونه مركب من أجزاء متداخلة قد تكون متشابهة أو متباينة ، فهي رياضة جماعية مثيرة تتميز بطبيعة خاصة عن سائر ألعاب الأخرى سواء من حيث طريقة الأداء أو كيفية احتساب النقاط وكذلك عدم ارتباطها بايقاع معين وتتوع ادئها من الدفاع الى الهجوم يجعل من دور عنصري التوازن والحركي درجة كبيرة في تحسين مستوى الأداء المهارى.(١٦:١) (٥٢:١٩)

ومن أهم العوامل التي ساعدت على التقدم الكبير في مجال كرة القدم في السنوات الأخيرة الارتفاع الكبير في مستويات الأحمال التدريبية وذلك في المستويات العليا ،حيث تراوح الحجم التدريبي السنوي من (٩٠٠ إلى ١٢٠٠) ساعة سنويًا والذي أصبح معه من الصعب استمرارا لارتفاع بالإحجام التدريبية ، وأصبح التقدم المستقبلي مرتبطاً قبل كل شئ ليس بارتفاع الأحجام التدريبية بل سوف يتعلق بالاختيار الأكثر فاعلية للوسائل التدريبية وكيفية التركيز على توليف الجرعات التدريبية التي تحقق النتائج الأفضل ، أي التقدم سوف يحدث على حساب نوعية التدريب وليس على الارتفاع بالأحجام الخاصة فقط.(١٨:٢) (٤٨:٢٤)

إلى أن التنوع في طرق التدريب الرياضي مهم ومطلوب مع الأخذ في الاعتبار عند إعداد برامج التدريب ضرورة مراعاة اختلاف أشكال الحركات التي تؤدي خلال فترة التدريب، كما أن تحديد حجم التدريب المناسب وشدته والاختيار الأمثل لسرعة الأداء خلال التدريب يؤدي إلى تحسين وتطوير مستوى الأداء البدني وكذلك تطوير المستوى المهارى. (٢٦:١٤) (٢٩:٢١)

وأن العديد من الباحثين والمتخصصين في المجال الرياضي يتفقوا على وجود ارتباط قوى بين القدرات البدنية وبين مستوى الأداء المهارى، فالفرد الرياضي لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للقدرات البدنية لهذا النوع من النشاط.(٤١:٢٧) (٩١:٢٨)

الاستنتاجات

- استخدام نظام القوة الدائري يؤدي إلى تحسين مستوى القوة العضلية لدى اللاعبين
- استخدام نظام القوة الدائري يؤدي إلى تحسين مستوى القوة العضلية لدى اللاعبين بدجة أكبر من البرنامج التقليدي.

التوصيات:

- ١ - الاعتماد على نظام تدريب القوة الدائري بنفس الشدة والتكرارات والراحة البينية على للاعبين.
- ٢- إجراء دراسات مماثلة على مراحل سنية مختلفة.
- ٣ - إجراء مثل هذه الدراسة في الألعاب الأخرى ومقارنتها بكرة القدم.
- ٤ - ضرورة أن يضع مدربي كرة القدم في تدريباتهم أجزاء من نظام تدريب القوة الدائري.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أبو العلا عبد الفتاح ، إبراهيم شعلان(٢٠٠٣م): فسيولوجيا التدريب في كرة القدم ، ط٣، دار الفكر العربي ، القاهرة
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح(٢٠٠٢م): "بيولوجيا الرياضة" ط٤، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- احمد خميس راضي(٢٠٠٩م): " تأثير مناهج تدريبي باستخدام تمرينات تنافسية في تطوير المعرفة الخطئية وأداء بعض التكوينات الهجومية للشباب بكرة اليد، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع ، المجلد، الثاني، بغداد.
- ٤- أمر الله أحمد ألبساطي(٢٠٠٦):"التدريب والأعداد البدني في كرة القدم" منشأة المعارف، ط٤، الإسكندرية.
- ٥- بهاء الدين إبراهيم سلامة(١٩٩٩م): "التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي"، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة
- ٦- بهاء الدين إبراهيم سلامة(٢٠٠٠م) : فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني (لاكتات الدم)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٧- حسن السيد أبو عبده(٢٠٠١م):"الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم" الطبعة الأولى، مطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
- ٨- حارث غفوري جاسم(٢٠١٠م) تأثير استخدام الأسلوبين التنافسي والتقليدي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثالث، المجلد الثالث، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، بغداد.
- ٩- حنفي محمود مختار(٢٠٠٢م):"برنامج التدريب السنوي في كرة القدم" دار الفكر العربي، ط٢، القاهرة.
- ١٠- حمادة إبراهيم سلطان (٢٠٠٧م) " برنامج تدريبي للارتقاء ببعض المتغيرات البيوكيميائية والبدنية والمهارية لناشئ كرة القدم تحت ١٥ سنة وفقا لنمط الإيقاع الحيوي، بحث علمي منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون الرياضية، مصر.
- ١١- خيرية إبراهيم السكري(٢٠٠١م)" سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل"، منشأة المعارف ، الإسكندرية.

- ١٢- رمزي جابر عطا الله (٢٠١٠م) " مدى شيوع ظاهرة السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة، بحث علمي منشور، مجلة جامعة النجاح للعلوم الإنسانية، العدد(٢٤) المجلد (١٠)، فلسطين.
- ١٣- راندى عبد العزيز حسن(٢٠٠١م): "تأثير استخدام طريقه التدريب الطولي على الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي لناشئ كره القدم"رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.
- ١٤- سعد كمال طه (٢٠٠٠م): " مقالة حول الإيقاع الحيوي في النشاط الرياضي " مجلة علوم وفنون الرياضة، العدد الثاني، المجلد السادس، كلية التربية الرياضية للبنين القاهرة، جامعة حلوان.
- ١٥- سليمان فاروق سليمان، حمدي محمد علي(٢٠٠٧م) " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتدريبات الفارتك على بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية للاعبي كرة القدم، بحث علمي منشور، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة بورسعيد
- ١٦- عبد الباسط محمد عبد الحليم ، عادل إبراهيم عمر (٢٠٠١م) : " وضع مستويات معيارية لبعض الاختبارات مهارية المركبة لناشئ كرة القدم في ج. م . ع " ، بحث علمي منشور ، العدد ١٣ ، الجزء الأول ، نوفمبر مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ،
- ١٧- عصام الدين عبد الخالق مصطفى(٢٠٠٣م) :ط٢ "التدريب الرياضي (نظريات- تطبيقات)"،دار المعارف الإسكندرية.
- ١٨- علي فهمي البيك(٢٠٠٠م): "تخطيط التدريب الرياضي" ط ٢، منشأة المعارف الإسكندرية.
- ١٩- عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل(١٩٩٧م): تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم، الجزء الأول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٠- عويس علي الجبالي(٢٠٠٣م): "التدريب الرياضي- النظرية والتطبيق" الطبعة الرابعة، القاهرة.
- ٢١- فتحي احمد هادي السفال (٢٠٠٥م) " مدى تأثير التدريب الرياضي التنافسي لكرة القدم على البعد الاجتماعي والثقافي اليمني، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة صنعاء، اليمن.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- ٢٢- **Al-Hazzaa, H.M., Almuzaini, K.S., Al-Refaee, S.A., Suleiman, M.A., Dafterdar, M.Y., Al-Ghamedi,A., & Al-Khurairji, K.N. (٢٠٠١):** Aerobic and anaerobic power characteristics of Saudi elite soccer players. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, ٤١, ٥٤-٦١.
- ٢٣-**Arbason A Sigurdsson Sb, Goodman, Holem, Engebeten (٢٠٠٤) :** Physical Fitness, injuries and team Performance in soccer, *medicine, science and sport exercise*, vol (٣٦) P٢٤٣-٢٨٥.
- ٢٤-**arturas andziulis, audios gocentas,nijole jascaniniene, (٢٠٠١):** cardiopulmonary function of elite basketball and soccer players during ,the preseason, *journal of human kinetics volume ٦*, pp٢٩-٣٩
- ٢٥- **Gaibo, H. (٢٠٠٠):**"Hormonal and metabolic Adaptation to exercise" them verlag, Stuttgart, New York,.
- ٢٦- **Harry Golby and Simon Moore (١٩٩٩):** Intensive ١٠ week training program for ultimate GB, Captain, ٢١-**Impellizzeri F.M Marcoro S. M Castagna,C. Reilly,t, Sassi,A,laia,F.M,and Rampinini,E.(٢٠٠٦)** physiological and performance effects on generic versus specific aerobic training in soccer players ,*sport Med* ٢٧.pp. ٤٨٣-٤٩٢
- ٢٧-**Impellizzeri F.M Marcoro S. M Castagna,C. Reilly,t, Sassi,A,laia,F.M,and Rampinini,E.(٢٠٠٦)** physiological and performance effects on generic versus specific aerobic training in soccer players ,*sport Med* ٢٧.pp. ٤٨٣-٤٩٢
- ٢٨- **McMillan., K. Helgerud, J., Macdonald, R., Hoff, j., (٢٠٠٥):** Physiological adaptations to soccer specific endurance training in

- professional youth soccer players, British journal of sports medicine, vol ٣٩ (issue ٥) : pp ٢٧٣-٧
- ٢٩– **Niyazi Eniselern**(٢٠٠٥): Heart Rate and Blood Lactate Concentrations as Predictors of Physiological Load on Elite Soccer Players During Various Soccer Training Activities, The Journal of Strength and Conditioning Research: pp. ٧٩٩-٨٠٤
- ٣٠– **Ryder J, Cotterrell D, Kellatt, Lafferty, Brodid** (٢٠٠٤): An investigation into the impact of Limiting the Number of matches of the Competitive Soccer on the Fitness of the elite Youth Team Soccer Players aged (١٠) and (١١) Years old university of Cambridge , Journal of Physiology.
- ٣١– **Thomas Reilly and George A, Brooks** (٢٠٠٠): selective persistence of circadian thymms in physiological responses to exercise, chronobiology International, Vol.٧, No.١

ملخص البحث

تأثير استخدام التدريب بنظام القوة الدائري على بعض القدرات البدنية الخاصة لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين

دكتور/ عدي عادل يوسف دراغمة

محاضر في كلية علوم الرياضة الجامعة العربية الامريكية

يهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام التدريب بنظام القوة الدائري على بعض القدرات البدنية الخاصة لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين ولتحقيق أهداف البحث واختباراً لفروضه استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياسات القبلية والبعدية لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملائمته لطبيعة البحث وأشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة القدم الحرة تحت (١٨) سنة نادي طوباس والمسجلين بالاتحاد الفلسطيني لكرة القدم خلال الموسم الرياضي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م ، ولقد اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية قوامها (١٢) اثنتا عشر لاعب من لاعبين نادي طوباس الرياضي ، والتي قام بتقسيمها إلى مجموعتين متكافئتين ومتساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل منهما (٦) لاعبين ، بالإضافة إلى (٦) لاعبين لإجراء التجربة الاستطلاعية للبحث ومن خارجه عينة البحث وكانت من اهم النتائج ان استخدام نظام القوة الدائري يؤدي إلى تحسين مستوى القوة العضلية لدى اللاعبين واستخدام نظام القوة الدائري يؤدي إلى تحسين مستوى القوة العضلية لدى اللاعبين بدرجة أكبر من البرنامج التقليدي.

Research Summary

The effect of using circular strength training on some special physical abilities With soccer players in Palestine

Dr. Uday Adel Yousef Daraghmeh

The research aims to identify the effect of using training with the circular strength system on some of the special physical abilities of soccer players in Palestine. To achieve the objectives of the research and test its hypotheses, the researcher used the experimental approach using tribal and remote measurements for two groups, one experimental and the other control, due to its suitability to the nature of the research. The research community included soccer players. Freestyle football is under (١٨) years old Tubas Club and registered in the Palestinian Football Association during the sports season ٢٠٢٢/٢٠٢٣ AD, and the researcher chose the research sample by the intentional method consisting of (١٢) twelve players from the players of the Tubas Sports Club, which he divided into two equal and equal groups, one of which is experimental And the other is a control and the strength of each of them is (٦) players, in addition to (٦) players to conduct the exploratory experiment for the research and from outside the research sample. muscular players to a greater extent than the traditional program.