

"تأثير استخدام تمارين قوة خاصة في بعض القدرات البدنية والمهارية للناشئين بكرة القدم"

م.د. صادق جعفر محمود

استلام البحث: ٢٠١٥/٥/٣١

قبول النشر: ٢٠١٥/٨/١١

هدف البحث الى ما يأتي :-

- اعداد تمارين قوة خاصة .
 - التعرف على تأثير تمارين قوة خاصة في بعض القدرات البدنية والمهارية للناشئين بكرة القدم .
 - استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة وطبيعة البحث ، وتم تنفيذ التجربة على عينة من لاعبي ناشئين نادي الصناعة الرياضي بكرة القدم للموسم الرياضي (٢٠١٤ - ٢٠١٥) اختيروا بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (٢٩) لاعب وبأعمار (١٤ - ١٦) سنة وقسموا بالطريقة العشوائية الى مجموعتين وبواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة بعد ان تم استبعاد (١٠) لاعبين منهم ، (٦) لاعبين للتجربة الاستطلاعية و(٣) لاعبين لكونهم حراس مرمى . وتم التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات (قيد البحث) وقد تم اعتماد التصميم التجريبي الذي يطلق عليه تصميم المجموعات المتكافئة ذات التصميم التجريبي ذات الاختبارين القبلي - البعدي واستخدام الباحث الوسائل الاحصائية الاتية: (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار (t) للعينات المرتبطة ، اختبار (t) للعينات المستقلة) . وتوصل الباحث الى الاستنتاجات الاتية :-
 - ادى البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث تطوراً في جميع القدرات البدنية والمهارية التي تناولها البحث .
 - ان استخدام تمارين قوة خاصة والمعدة ساعد وبشكل كبير في تطوير كافة المتغيرات (قيد البحث) .
- * **الكلمات المفتاحية :** تمارين قوة خاصة - بدنية ومهارية - كرة قدم .

"The effect of using specific strength exercises on some physical and ,skillfull abilities for Junior football players "

Dr. Sadiq Jafar Mahmood

The research aims at : -

- Preparation of using a specific strength exercises.
- Understand the effect of specific strength exercises on some physical and ,skillfull abilities of junior football players.

The researcher used the experimental method to suit the nature of the research, it was carried out the experiment on a sample of players junior Industry Club Sports football for the sports season (2014 - 2015) were chosen the way intentional totaling (29) player and aged (14-16 years) and were divided randomly into two groups and by (10) players for each group after they were excluded (10) players of whom, (6) players to experience the exploratory and (3) players for being goalkeepers.

It was parity between the two groups in the variables (in question) has been experimental design called the same experimental design equal groups of two tests tribal design - the adoption of the post and use researcher statistical means the following: (mean, standard deviation, test (t) of the samples associated with, test (t) for independent samples).

The researcher reached the following conclusions: -

- Training program prepared by the researcher led development in all physical and skill capabilities addressed by the research.
- The use of force and stomach exercises helped greatly in the development of all variables (under discussion).

* **Keywords:** specific strength exercises-physical and ,skillfull- football

١- التعريف بالبحث :-

١-١ المقدمة و اهمية البحث :-

ان خطوات نجاح اي نشاط رياضي ، يجب ان يتبع الاسلوب المناسب الصحيح الذي يهدف الى التطوير الايجابي لهذا النشاط ويصبح برنامج فعلي لممارسيه وصولاً الى اعلى المستويات من خلال الاساليب التدريبية والطرق العلمية المستخدمة في جميع مكونات ذلك النشاط ، بما في ذلك استخدام المناسب للقدرات البدنية والمهارية .

ولعبة كرة القدم من الالعاب التي تحتاج الى الجانبين البدني والمهاري وهما بحاجة الى القوة العضلية مما يعطي اهمية بخصوصية القوة للاعبين ، بالكرة او بدون كرة في التهديف والتمرير وكذلك في عملية قطع الكرة ومحاولة الانتقال بين اللاعبين كما يحتاجها في عملية الهجوم او الدفاع .

ومن هنا جاءت اهمية البحث من خلال اهتمام الباحث في اعداد برنامج تدريبي باستخدام تمارين قوة خاصة مساعدة ومنظمة تحدث تطوراً في الجانبين البدني والمهاري ومن ثم الاستفادة في العملية التدريبية .

١-٢ مشكلة البحث :-

كرة القدم من الالعاب الرياضية التي لها خصائص متنوعة تميزها عن باقي الالعاب الرياضية الاخرى لما لها من مزايا كثيرة لممارسيها من النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية والاجتماعية ، الا ان مستوى هذه اللعبة لفرقنا مقارنة بالفرق العالمية لا يلي الطموح وان من اهم الاسباب في رأي الباحث المتواضع كونه لاعباً سابقاً ومدرساً لمادة كرة القدم هو ضعف الاعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي . وبما ان لعبة كرة القدم من الالعاب التي يحتاج لممارسيها القوة العضلية والسرعة لأداء الحركات المختلفة والمتكررة للقدرات المهارية والبدنية بمستوى عالي ، اذ لابد من البحث عن تمارين تساهم في تطوير مستوى الاداء البدني والمهاري للاعبين ومن هنا جاءت مشكلة البحث في عدم اعطاء المدربين هذه التمارين والاهتمام والذي ينعكس سلباً على الجانبين البدني والمهاري للاعبين كرة القدم الناشئين من خلال تنفيذ برنامج تدريبي باستخدام تمارينات قوة خاصة .

١-٣ هدفا البحث :-

١-٣-١ اعداد تمارينات قوة خاصة .

١-٣-٢ التعرف على تأثير تمارين قوة خاصة في بعض القدرات البدنية والمهارية للناشئين بكرة القدم .

١-٤ فرضا البحث :-

١-٤-١ هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة - البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية والمهارية .

١-٤-٢ هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض القدرات البدنية والمهارية .

١-٥ مجالات البحث :-

١-٥-١ المجال البشري : لاعبو نادي الصناعة الرياضي للناشئين بكرة القدم .

١-٥-٢ المجال المكاني : ملعب نادي الصناعة الرياضي بكرة القدم .

١-٥-٣ المجال الزمني : ابتداءً من ٢١/١/٢٠١٥ ولغاية ١/٥/٢٠١٥ .

٢- اجراءات البحث :-

٢-١ منهج البحث :-

استخدم الباحث المنهج التدريبي وطبيعة مشكلة البحث .

٢-٢ مجتمع وعينة البحث :-

تكون مجتمع البحث من لاعبي نادي الصناعة الرياضي فئة الناشئين للأعمار (١٤ - ١٦) سنة ، والبالغ عددهم (٢٩) لاعباً وكان الاختيار بالطريقة العمدية اما عينة البحث فتكونت من (٢٠) لاعباً يمثلون نسبة (٦٨.٩٦%) من مجتمع البحث اذ قسمت العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة . وتم استبعاد (٣) لاعبين كونهم حراس للمرمى واستبعاد عينة التجربة الاستطلاعية وعددهم (٦) لاعبين .

٢-٣ تكافؤ مجموعتي البحث :-

تم اجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية والمهارية (قيد البحث) التي تم الاعتماد عليها في البحث وكما موضح في الجدول

الجدول (١)

يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للتكافؤ في القدرات البدنية والمهارية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

المعاليم الاحصائية القدرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	دلالية الفروق
		س-	ع±	س-	ع±		
القوة الانفجاري للرجلين	سم	٣٧.٥٦	١.٠٦٩	٣٦.٦٠١	١.٤٤٥	١.٦٠١	غير معنوي
السرعة الانتقالية	ثانية	٤.٧٧٥	٠.٣٠٣	٥.٠٠٣	٠.٢٤١	١.٧٦٧	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	ثانية	٥.٩	٠.٣١٧	٦.٠٠٨	٠.١٨٤	٠.٨١٠	غير معنوي
دقة التمرير المتنوع	درجة	٥٩	٧.٣٧٨	٦٠	٦.٦٦٦	٠.٣٠٢	غير معنوي
التهديف	درجة	٤.٩	٠.٨٧٥	٥.٢	٠.٧٨٨	٠.٧٦٣	غير معنوي
الجري بالكرة	ثانية	٨.٠٩٥	٠.٢٥١	٨.١٠٨	٠.٢٢٩	٠.١١٤	غير معنوي

* قيمة (t) الجدوليه عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ ودرجة حرية (١٨) = (٢.١٠) .

- اختبار التهديف : دحرجة الكرة بين الشواخص والتهديف نحوى المرمى : (ثامر محسن واخرون ، ١٩٩١ ، ١٦٣) .

- اختبار الجري بالكرة : الجري بالكرة (٥٠) متر : (يوسف لازم كماش وصالح بشير ابو خيط ، ٢٠١٢ ، ٢٨٠) .

٢-٧ التصميم التجريبي :-

تم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه (تصميم المجموعات المتكافئة) العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي - البعدي (محمد حسن علاوي ، و اسامة كامل راتب ، ١٩٩٩ ، ٢٣٢) .

٢-٨ خطوات الاجراءات الميدانية :-

٢-٨-١ البرنامج التدريبي :-

قام الباحث بعد تلليل محتوى الدراسات والمصادر العلمية بتصميم برنامج تدريبي قائم على اسس علمية .

٢-٧-١-١ الملاحظات العلمية الخاصة بتنفيذ البرنامج التدريبي :-

وقد راعى الباحث مجموعة من النقاط الاساسية عند تنفيذ البرنامج التدريبي وهي :-

- بدء الوحدة التدريبية بالإحماء العام وذلك لتهيئة جميع عضلات الجسم للاعبين فضلاً عن القيام بالإحماء الخاص لجميع العضلات المشاركة في اداء التمارين المختلفة للوحدات التدريبية .

- يتكون البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية من (٨) اسابيع ، بواقع دورتين متوسطتين وتكونت كل دورة متوسطة من اربع

٢-٤ الاجهزة و الادوات المستخدمة :-

- ساعات ايقاف عدد (٣) ، - حاسبة الكترونية (لابتوب) عدد (١) ، - شريط قياس بطول (٥٠) م ، - صدرية مثقلة عدد (١٠) مع اوزان مختلفة ، - حواجز عدد (١٥) ، - شواخص بأحجام مختلفة عدد (٢٠) ، - حلقات دائرية قطرها (٢) م عدد (٩) ، - اشربة ملونة ، - كرات قدم قانونية عدد (١٥) ، - صافرة عدد (٤) ، - طباشير ملون .

٢-٥ وسائل جمع البيانات (ادوات البحث) :-

تم استخدام ادوات البحث الاتية :-

- تحليل المحتوى - المقابلة الشخصية - الاختبارات والقياسات .

٢-٦ الاختبارات المستخدمة في البحث :-

- اختبار القوة الانفجارية للرجلين : القفز العمودي من الثبات : (ابو العلا محمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين ، ١٩٩٧ ، ٢٢٠) .

- اختبار السرعة الانتقالية : الركض (٣٠) متر من البدء الطائر : (محمد صبحي حسانين ، ١٩٩٥ ، ٣٨) .

- اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين : القفز على ساق واحدة لمسافة (٣٠) م : (موفق اسعد ، ٢٠٠٩ ، ٣٧) .

- اختبار التمرير بالكرة : دقة التمرير المتنوع (القصير - المتوسط - الطويل) : (محمد عبده صالح الوحش ومفتي ابراهيم ، ١٩٩٤ ، ١٦٣) .

- دورات صغرى وثلاث وحدات تدريبية في الدورة الصغرى الواحدة .
- تم اجراء الوحدات التدريبية الثلاثة في الدورات التدريبية الصغرى في ايام (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) والجدول (٢) يبين
- يكون تموج الحمل في الدورة المتوسطة (١:٣) وحسب الشدة
- العمل القصوي .
- انتهاء الوحدة التدريبية تمارين تهدئة واسترخاء .
- طريقة التدريب المستخدمة في البرنامج التدريبي هي (التكراري) .

الجدول (٢)

يبين البرنامج التدريبي للدورة الصغرى الاولى من الاسبوع الاول للمجموعة التجريبية .

اليوم	التمارين المستخدمة	الغرض من التمرين	زمن التمرين	عدد التكرارات	عدد التكرارات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
الاحد الخميس	التمرين الاول	تطوير القوة الانفجارية للرجلين ، الجري بالكرة ، التمرير ، التهديف .	١٠ ث	٣	٢	٨٠-٧٠ ث	٣-٢ د
	التمرين الرابع	تطوير السرعة الانتقالية ، التمرير	٩٠.٤ ث	٣	٢	٣-٢ د	٣-٢ د
	التمرين الثاني	تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، التهديف	٦ ث	٣	٢	٣-٢ د	٣-٢ د
الثلاثاء	التمرين السادس	تطوير القوة الانفجارية للرجلين ، التهديف .	٨٠.٢ ث	٤	٣	٦٠-٥٠ ث	٣-٢ د
	التمرين الثالث	تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، التهديف	٧٠.١٩ ث	٤	٣	٥٠-٤٠ ث	٣-٢ د
	التمرين الخامس	تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، التمرير	١٥ ث	٤	٣	٧٠-٦٠ ث	٣-٢ د

٢-١-٨-٢ تمارينات قوة خاصة المستخدمة في

البرنامج التدريبي :-

- يبدأ اللاعب من كل مجموعة بالقفز العميق بين (٥٠ سم ول (٥) حواجز بارتفاع (٥٠) سم) ثم استلام كرة من المدرب بعد المانع الاخير ثم القيام بعملية التهديف مسافة (١٦) م .
- تمرين الثالث : الهدف من التمرين : (تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، والتهديف) .
- يبدأ اللاعب الاول من كل مجموعة حجل على رجل اليمين بين (٥) مانع مقلوبة ثم استلام الكرة من المدرب ثم القيام بعملية التهديف مسافة (٢٠) م .
- تمرين الرابع : الهدف من التمرين : (تطوير السرعة الانتقالية ، والتمرير ، والجري بالكرة) .

- تمرين الاول : الهدف من التمرين : (تطوير القوة الانفجارية للرجلين ، والجري بالكرة ، والتمرير ، والتهديف) .
- يبدأ اللاعب الاول من كل مجموعة الجري بالكرة مسافة (١٠) م ثم تمرير الكرة الى المدرب الذي يبعد عنه (١٠) م ثم القفز العميق بين (٥٠ سم ول (٣) حواجز بارتفاع (١) م) ثم استلام الكرة من المدرب المساعد والقيام بعملية التهديف مسافة (١٦) م بارتداء الجاكيت الثقيل .
- تمرين الثاني : الهدف من التمرين : (تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، والتهديف) .

٢-٨-٤ الاختبارات القبلية :-

تم اجراء الاختبارات القبلية للقدرة البدنية والمهارية ابتداءً من ٢٠١٥/١/٢٨ ولغاية ٢٠١٥/١/٢٩ وأجريت على النحو الاتي :-

- اليوم الاول : تم اجراء الاختبارات البدنية حسب التسلسل الاتي :-

- اختبار القوة الانفجارية للرجلين .

- اختبار السرعة الانتقالية .

- اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

- اليوم الثاني : تم اجراء الاختبارات المهارية حسب التسلسل الاتي :-

- اختبار دقة التمرير المتنوع (القصير - المتوسط - الطويل) .

- اختبار التهديف .

- اختبار الجري بالكرة .

٢-٨-٥ تنفيذ التجربة الرئيسية للبحث :-

تم البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي بتاريخ ٢٠١٥/٢/١ ولغاية ٢٠١٥/٣/٢٦ اذ طبقت المجموعة التجريبية (تمرينات قوة خاصة) بينما طبقت المجموعة الضابطة المنهاج الخاص بالمدرّب ويواقع (٣) وحدات تدريبية في الدورة الصغيرة الواحدة ولمدة (٨) اسابيع اذ قسمت على دورتين متوسطتين ، وعليه تم تنفيذ (٢٤) وحدة تدريبية ونفذ هذا البرنامج في الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية .

٢-٨-٦ الاختبارات البعيدة :-

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي لمجموعتي البحث تم اجراء الاختبارات البعيدة للقدرة البدنية والمهارية جميعها على عينة البحث بتاريخ ٢٠١٥/٣/٢٩ ولغاية ٢٠١٥/٣/٣٠ وبنفس طريقة وتسلسل تنفيذ الاختبارات القبلية .

٢-٩ الوسائل الاحصائية :-

تم استخراج الوسائل الاحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الاحصائية (spss) بوساطة الحاسوب الالي (الكومبيوتر) وهي : (النسبة المئوية ، الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار (t) للعينات المرتبطة ، اختبار (t) للعينات المستقلة) .

٣- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :-

- يبدأ اللعب الاول من كل مجموعة بعمل تمرير طويلة باتجاه المرمى ثم الجري بكرة اخرى مسافة (٣٠) م بارتداء الجاكيت المثقلة .

تمرين الخامس : الهدف من التمرين : (تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، والتمرير) .

- يبدأ اللعب الاول من كل مجموعة بعمل تمريرة متوسطة الى الزميل بالكرة المسافة بينهما (١٥) م لمدة (١٥) ثانية .

تمرين السادس : الهدف من التمرين : (تطوير القوة الانفجارية للرجلين ، والتهديف) .

- يبدأ اللعب الاول من كل مجموعة بتمرير الكرة من اسفل الحاجز ثم القفز من فوق الحاجز الاول وهكذا الى الحاجز الثالث والمسافة بين الحاجز الاول ونقطة البداية (٢) م وبين حاجز واخر (٢) م وبارتفاع (١) م ، ثم القيام بالتهديف .

٢-٨-٢ التجارب الاستطلاعية :-

اجرى الباحث عدد من التجارب الاستطلاعية وبمساعدة فريق العمل المساعد منها اجريت على (٦) لاعبين من مجتمع البحث والذين تم استبعادهم عند تنفيذ التجربة الرئيسية للبحث ومنها اجريت على عينة البحث التجريبية :-

- التجربة الاستطلاعية الاولى : اجريت هذه التجربة بتاريخ ٢٠١٥/١/٢١ على (٦) لاعبين تم استبعادهم عند تنفيذ التجربة الرئيسية لمعرفة مدى امكانية تنفيذ وتطبيق الاختبارات وتلافي الصعوبات والمشاكل التي تواجههم .

- التجربة الاستطلاعية الثانية : اجرى الباحث هذه التجربة على عينة البحث التجريبية بتاريخ ٢٠١٥/١/٢٥ للتمرينات القوة الخاصة والتي تم التدريب عليها من خلال تنفيذ وحدة تدريبية .

- التجربة الاستطلاعية الثالثة : تم اجراء وحدة تدريبية لعينة البحث التجريبية بتاريخ ٢٠١٥/١/٢٦ كان الهدف منها بتعويد اللاعبين على الاحساس بشدة الاداء المطلوب في التمارين المستخدمة من خلال الاعتماد على الزمن او المسافة وأعطاه اللاعبين الفكرة الكافية عن الاداء .

٢-٨-٣ تحديد القيم القصوى :-

تم تحديد القيم القصوى للتمارين القوة الخاصة وتم تنفيذ هذا الاجراء على عينة البحث التجريبية ليتم في ضوئها تحديد الشدد المراد العمل بها في البرنامج التدريبي . وتم ايضاً قياس معدل النبض وفقاً للقيم القصوى في اداء التمارين .

لأجل التحقق من أهداف البحث واختبار فروضه العلمية تم - البعدية ومعالجتها بجداول احصائية كما يأتي :-
استخلاص النتائج التي تم الحصول عليها من الاختبارات القبلية

١-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي - البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القدرات البدنية والمهارية :-

الجدول (٣)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للاختبارات القبلية - البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة في القدرات البدنية والمهارية.

المعالم الاحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	دلالة الفروق
		ع±	س-	ع±	س-		
المجموعة التجريبية	القوة الانفجارية للرجلين	سم	٣٧.٥٦	١.٠٦٩	٤٣.٢٨٨	١.٤٣٥	٢٥.٥٤٥
	السرعة الانتقالية	ثانية	٤.٧٧٥	٠.٣٠٣	٤.٢	٠.٤٦٣	٧.٣٠٧
	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	ثانية	٥.٩	٠.٣١٧	٤.٩٧	٠.١٩٧	٨.٨٩٤
	دقة التمرير المتنوع	درجة	٥٩	٧.٣٧٨	٨٢	٧.٨٨٨	٧.٩٠١
	التهديف	درجة	٤.٩	٠.٨٧٥	٨.٥	٠.٥٢٧	١٩.٦٧٢
	الجري بالكرة	ثانية	٨.٠٩٥	٠.٢٥١	٧.٣٧٩	٠.٢٢٩	٢١.٦٩٧
المجموعة الضابطة	القوة الانفجارية للرجلين	سم	٣٦.٦٠١	١.٤٤٥	٣٩.٢١٣	١.٨١٢	٩.٦٢٩
	السرعة الانتقالية	ثانية	٥.٠٠٣	٠.٢٤١	٤.٧٤٢	٠.٣١٩	٢.٥٢٣
	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	ثانية	٦.٠٠٨	٠.١٨٤	٥.٦٠٣	٠.٢٧٠	٨.١٧٣
	دقة التمرير المتنوع	درجة	٦٠	٦.٦٦٦	٦٥	٥.٢٧١	٢.٦٨٤
	التهديف	درجة	٥.٢	٠.٧٨٨	٥.٨	٠.٧٨٨	٠.٧٦٧
	الجري بالكرة	ثانية	٨.١٠٨	٠.٢٢٩	٨.٠٥٨	٠.٣٤١	٥.١٥٤

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ وامام درجة حرية (٩) قيمة (t) الجدولي = (٢.٢٦) .

من خلال الجدول (٣) يتضح ماياتي :-

- من خلال الجدول (٣) يتضح ان قيم (t) المحسوبة في القدرات البدنية والمهارية (قيد البحث) للمجموعة التجريبية تقاربت بين (٧.٣٠٧ - ٢٥.٥٤٥) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولي والبالغة (٢.٢٦) عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي - البعدي للمجموعة الضابطة وللمصلحة الاختبار البعدي في القدرات الاتية : (القوة الانفجارية للرجلين ، السرعة الانتقالية ، القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، التمرير ، الجري بالكرة) وذلك لان قيم (t) المحسوبة اكبر من قيمة (t) الجدولي ، كذلك عدم ارتقاء (التهديف) الى مستوى المعنوية لان قيمة (t) المحسوبة اقل من قيمة (t) الجدولي . ويعزو الباحث هذه المعنوية في القدرات البدنية والمهارية التي تناولها البحث لدى المجموعتين التجريبية والضابطة وجود فروق ذات دلالة معنوية باستثناء (التهديف) للمجموعة الضابطة . وهذا

وكنتيجة لزيادة الشدة المستخدمة تصل من (٣-٦) تكرارات (امر الله البساطي ، ١٩٩٨ ، ٩٥) .

ويرى الباحث ان التطور الحاصل في القدرات البدنية والمهارية في دراسته يعود الى تكيف اجسام لاعبيه فسيولوجياً نتيجة تدريباتهم التي احتوت تمرينات قوة خاصة والتي تضمنت في طياتها جوانب بدنية ومهارية ساعدت في تطوير جميع القدرات البدنية والمهارية ، ولابد من الاشارة الى ان البرنامج التدريبي والذي استغرق (ثمانية اسابيع) بشكل مستمر ومنظم كان سبباً رئيساً ادى الى حالة تثبیت هذا التكيف والذي ادى على رفع مستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً في العملية التدريبية . وفي هذا الخصوص يشير (ابو العلا) انه "من اجل الحصول على تكيفات فسيولوجية حقيقية يجب ان يتم تدريب الرياضي بشكل منظم ومستمر لمدة لا تقل عن (٨ - ١٢) اسبوعاً" (ابو العلا احمد عبد الفتاح ، ١٩٩٤ ، ٤٢) .

- من خلال ملاحظة الجدول (٣) يتبين لنا ان هناك فروقاً ذات معنوية في القدرات البدنية والمهارية لدى المجموعة الضابطة ويعزو الباحث الفروق المعنوية بسبب تدريبات المدرب اذ كانت مرتكزة على التمارين البدنية العاملة على تطوير القدرات المختلفة كالقوة العضلية بأوجهها المختلفة وكذلك السرعة والرشاقة والتحمل والمرونة اذ تحتوي في جوهرها على تمارين قفز وتمرارين مع ضرب الكرة بالرأس وكذلك الركض لمسافات قصيرة ومتوسطة وقد تكون للتمرارين المهارية دوراً إضافياً في التطور الحاصل لدى لاعبي هذه المجموعة . وكل هذه الاسباب ادت الى هذه النتيجة المعنوية وكن ليس بالشكل المطلوب ولا يرتقي الى التطور الذي حصل لدى المجموعة التجريبية .

التطور يعود الى فاعلية وكفاءة البرنامج التدريبي المعد بأسلوب علمي وفقاً لأسس وقواعد وشروط التدريب الذي كان له الاثر الايجابي في تطوير القدرات البدنية والمهارية وان تقنين الحمل التدريبي من (شدة - حجم - راحة) كان له دور فاعل في التطوير المعنوي لان "عملية تقنين الحمل التدريبي بصورة سليمة يصحبها تقدماً في مستوى عمل اجهزة وأعضاء الجسم ومن ثم تطوير القدرات البدنية لتحقيق افضل مستوى رياضي" (يوسف لازم كماش ، ١٩٩٩ ، ٣١) اذ ان لكل قدرة بدنية في لعبة كرة القدم متطلبات خاصة يجب الاهتمام بها عند تقنين البرامج التدريبية ، ويشير (Macardle.et.ul) بان "خصوصية التدريب تحدث تكيفات خاصة تتولد من التأثيرات الخاصة لعملية التدريب" (Macardle.et.ul,1981,28) وهذا ما اكده في هذا الخصوص (الحيالي) اذ ان "طبيعة التدريب الخاصة يعد امراً ضرورياً لحدوث عملية التكيف للنشاط الممارس والذي يؤدي الى تطوير المستوى وإمكانية الارتقاء بالحمل التدريبي ومستوى الانجاز" (الحيالي، ٢٠٠١ ، ٥٧) كذلك يعزو الباحث المعنوية الى التأثيرات الايجابية الفعالة للتمرينات المستخدمة والمعد والمتضمنة التناغم والتبادل بين مكونات الحمل (الشدة العالية والمثالية في الاداء وتكرار التمرين لعدة مرات مع وجود اوقات راحة بين تكرار واخر وبين مجموعة واخرى) . والتي تخدم الجانبين البدني والمهاري والذي انعكس على التطور الحاصل في المجاميع العضلية العاملة والمشاركة في الاداء وهذا هو اساس التدريب التكراري اذ اكد (بسطويسى) ان طريقة التدريب التكراري تتميز بان الشدة فيها تصل من (٩٠-١٠٠%) من الشدة القصوى بالنسبة لتدريبات العدو" (بسطويسى ، ١٩٩٩ ، ٣١٤) كما اشار (البساطي) "الى عدد التكرارات المستخدمة

٢-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية والمهارية :-

الجدول (٤)

يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية والمهارية .

المعالم الإحصائية القدرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	دلالية الفروق
		ع±	س-	ع±	س-		
القوة الانفجارية للرجلين.	سم	٤٣.٢٨٨	١.٤٣٥	٣٩.٢١٣	١.٨٢١	٥.٢٨٥	معنوي
السرعة الانتقالية	ثانية	٤.٢	٠.٤٦٣	٤.٧٤٢	٠.٣١٩	٢.٨٩٨	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين.	ثانية	٤.٩٧	٠.١٩٧	٥.٦٠٣	٠.٢٧٠	٥.٧٠٣	معنوي
دقة التمرير المتنوع .	درجة	٨٢	٧.٨٨٨	٦٥	٥.٢٧١	٤.٦٥٥	معنوي
التهديف	درجة	٨.٥	٠.٥٢٧	٥.٨	٠.٧٨٨	٨.٥٤٤	معنوي
الجري بالكرة	ثانية	٧.٣٧٩	٠.٢٢٩	٨.٠٥٨	٠.٣٤١	٤.٩٥٦	معنوي

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ وأمام درجة حرية (١٨) قيمة (t) الجدولي = (٢.١٠) .

من خلال الجدول (٤) يتضح ما يأتي :-

(and owen,1975,13) كما ان تمارين القوة الخاصة مع الكرة

وفرت للاعبين اجواء مشابهة لما يحدث في المباراة مما اعطى اللاعبين جدية اكثر نحو التدريب وهذا يتفق مع ما اشار اليه (حنفي محمود مختار) بان " التدريب على المهارات يجب ان يكون تحت ظروف مشابهة لأجواء المباراة " (حنفي محمود مختار ١٩٨٧، ١١٢) . كما ان التدرج العلمي الصحيح الذي اتبعه الباحث خلال البرنامج التدريبي من السهل الى الصعب ادى الى زيادة الثقة عند اللاعبين والرغبة في التدريب ودفعتهم الى اداء التمارين بشكل جدي انعكس على الجانبين البدني والمهاري وتقوهم على المجموعة الضابطة . اذ اكد (محمد خضر اسمر) بان " احساس اللاعبين بالرضا و الاشباع نتيجة لأدائهم الحركات البدنية والمهارية المختلفة يؤدي الى شعورهم بالارتياح لممارسة تلك الحركات والفعاليات ، فضلاً عن التغلب على كثير من الصعوبات التي تواجههم عند التدريب ، وكذلك اثاره الدافعية لديهم نحو الاستمرار في مزاوله الانشطة الرياضية " (محمد خضر اسمر ، ١٩٩٨ ، ٣٣) . ولابد من الاشارة الى ما اتفق الباحث والعلماء في مجال التدريب الرياضي في تحقيق مبدأ الخصوصية كونه احد الركائز الاساسية لنجاح اي برنامج تدريبي وهذا بدوره يساعد على تطوير القدرات البدنية وفقاً لخصائص اللاعب الممارسة فضلاً عن اعطائهم صفة الاقتصادية بالحركة الى اقل

- من خلال الجدول (٤) يتضح ان قيم (t) المحسوبة في القدرات البدنية والمهارية قيد البحث تقاربت بين (٢.٨٩٨ - ٨.٥٤٤) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولي والبالغة (٢.١٠) عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية .

من خلال ما تقدم عرضه في الجدول (٤) والتحليل العلمي الذي بين وجود تطور معنوي ولمجمل القدرات البدنية والمهارية التي تناولها البحث ولمصلحة المجموعة التجريبية الى البرنامج التدريبي المستخدم بأسلوب التمارين البدنية المهارية وباستخدام قوة خاصة وطريقة التدريب التكراري ، وما تضمنته من تمارين موجه الى تطوير الجانبين البدني والمهاري فضلاً عن الاهتمام بتوزيع الحمل والانتظام والاستمرار في التدريب على وفق اسلوب علمي وتخطيط سليم. اذ يعد التدريب العلمي الوسيلة المثلى التي يتبعها المدرب في بناء لاعبيه وتعويدهم على مواجهة المغيرات التي تواجههم في الميدان ، فضلاً عن التدرج الصحيح في اعادة التمرينات وتكرارها مما ادى الى اتقان اللاعبين للمهارات اذ يشير (clark and owen) بان " اعادة التمرين عدة مرات تمكن اللاعب من اتقان المهارة وأدائها بشكل سليم خلال اللعب " (clark

٥-٢-٢ إمكانية استخدام طريقة التدريب التكراري في تطوير القدرات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم .

٥-٢-٣ عدم الاعتماد على نوع واحد من التمرينات في تطوير عدد من القدرات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم .

٥-٢-٤ ضرورة اتباع مدربي كرة القدم للفئات العمرية كافة مبدأ التدرج بأسلوب علمي عند التخطيط للمناهج في تدريبات القوة .

٥-٢-٥ اجراء دراسات مشابهة في العاب رياضية اخرى ومستويات عمرية مختلفة .

المصادر العربية والاجنبية :-

- ابو العلا احمد عبد الفتاح (١٩٩٤) : تدريب السباحة للمستويات العليا ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ابو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسنين (١٩٩٧) : فسيولوجيا و مرفولوجيا الرياضي وطرق قياس والتقويم ، دار افكر العربي ، القاهرة .
- اثير محمد صبري (١٩٨٣) : تأثير تطوير مطاولة القوة على انجاز ركض المسافات المتوسطة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، بغداد .
- امر الله البساطي (١٩٩٨) : قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاتها ، منشأة المعارف ، الاسكندرية .
- بسطويسى احمد بسطويسى (١٩٩٩) : اسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ثامر محسن (اخرين) (١٩٩١) : الاختبار والتحليل بكرة القدم ، مطبعة جامعة الموصل ، الموصل .
- حنفي محمود مختار (١٩٨٧) : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الكتاب الحديث ، الكويت .
- عبد الناصر القدومي (١٩٩٨) : دراسة مقارنة بين استخدام البليومترية والتدريب الاعتيادي على القدرة الاوكسجينية لدى لاعبي كرة الطائرة ، مجلة جامعة النجاح للابحاث ، العدد (١٢) .
- محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب (١٩٩٩) : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- محمد خضر اسمر (١٩٩٨) : اثر اسلوب المنافسات والتربية الراجعة المقارنة في الرضا الحركي بكرة القدم ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .

مستوى من الطاقة لأداء عمل معين . ويشير كلاً من (القدومي و lamb) الى ان " مبدأ الخصوصية في التدريب يعني اشتمال التدريب على الحركات المشابهة لطبيعة الاداء في النشاط الممارس " (عبد الناصر القدومي ، ١٩٩٨ ، ٧٢) و (lamb,1984,29) . ولا يفوتنا بان استخدام الادوات المساعدة في التدريب والتي استخدمها الباحث كان لها الاثر الايجابي والفعال في تطوير القدرات البدنية والمهارية اي ان عن طريق الادوات يستطيع المدرب ان يعطي التمارين السهلة والصعبة وبدقة كما يستطيع ان يعلم اللاعب النواحي المهارية والخطئية كذلك يستطيع ان يطور في الوقت نفسه القدرات البدنية .

٤- الاستنتاجات والتوصيات :-

٤-١ الاستنتاجات :-

- بعد ان انهى الباحث اجراءات البحث توصل الى الاستنتاجات الاتية :-
- ٥-١-١ احدثت التمرينات القوة الخاصة والمتضمنة الجانبين البدني والمهاري في البرنامج التدريبي تطوراً في القدرات البدنية والمهاري (قيد البحث) .
- ٥-١-٢ حقق البرنامج التدريبي بطريقة التدريب التكراري الذي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً في القدرات البدنية والمهارية (قيد البحث) .
- ٥-١-٣ ان اسلوب اختيار خصوصية التمرينات ونوعيتها وعددها وتوزيعها بشكل متساوي كان له الاثر الايجابي الواضح في تطوير جميع القدرات التي تناولها البحث .
- ٥-١-٤ ادى المنهج المعد من قبل المدرب الى تطوير القدرات البدنية والمهارية وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة - البعديّة للمجموعة الضابطة .
- ٥-١-٥ حققت المجموعة التجريبية تطوراً افضل من المجموعة الضابطة في جميع القدرات البدنية والمهارية التي تناولها البحث ، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

٤-٢ التوصيات :-

يوصي الباحث بما يأتي :-

- ٥-٢-١ إمكانية استخدام التمرينات القوة الخاصة والمتضمنة في محتواها الجانبين البدني والمهاري في تدريب لاعبي كرة القدم للناشئين .

- محمد صبحي حسانين (١٩٩٥) : القياس والتقييم في التربية الرياضية والبدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- محمد عبده صالح الوحش ومفتي ابراهيم (١٩٩٤) : اساسيات كرة القدم ، ط^١ ، دار عالم المعرفة ، القاهرة .
- معن عبد الكريم جاسم (٢٠٠١) : اثر استخدام تدريبات السرعة بالمساعدة والمقاومة على بعض الصفات البدنية والانجاز في عدو ١٠٠ متر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- موفق اسعد محمود (٢٠٠٩) : الاختبارات والتكنيك في كرة القدم ، ط^٢ ، دار دجلة ناشرون وموزعون ، عمان .
- يوسف لازم كماش (١٩٩٩) : المهارات الاساسية بكرة القدم تعلم تدريب ، دار الخليج ، عمان .
- يوسف لازم كماش وصالح بشير ابو خيط (٢٠١٢) : الاسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم ، ط^١ ، دار زهران للنشر والتوزيع ، عمان .
- Clark ,B. and owen ,n.,(1975): Beginners out do to scoring and caching , pelhan book , ltd . london.
- Lamb , D .(1984) :physiology of exercise response and Adaptation , macmillam publishing ,New york .
- macrdle , William D. etal (1981) : Exercise physiology : Energy ,Nutrition , and human performance . Lea & febiger CO. ,Philadelphia , U.S.A.