

أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفة "القوة السريعة" لدى لاعبي كرة القدم صنف ناشئين اقل من 17 سنة خلال مرحلة المنافسة

The effect of a proposed training program to develop the "quick strength" characteristic of football players, a junior class less than 17 years old, during the competition phase.

قاسمي عبد المالك^{1*}

¹ معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة باتنة 2، a.gasmi@univ-batna2.dz

تاريخ النشر: 2022/05/30

تاريخ القبول: 2022/05/15

تاريخ الإرسال: 2021/12/22

الملخص:

هدف البحث إلى إعداد برنامج تدريبي لتطوير صفة القوة السريعة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة خلال مرحلة المنافسة ومعرفة اثره على تطوير صفة القوة السريعة، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي واشتمل مجتمع البحث على (25) لاعب من فريق الاتحاد الرياضي صناوة -ميلة-(5) لاعبين استخدموا لإيجاد معامل الثبات والصدق اما (20) لاعب المتبقية فقد تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين (تجريبية وضابطة) وهذا بعد اجراء التكافؤ والتجانس على افراد العينة، حيث طبقت المجموعة التجريبية البرنامج التدريبي المقترح اما المجموعة الضابطة فقد خضعت لبرنامج المدرب، كما تطرق الباحثان الى الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة، وخطوات اجراء البحث الميدانية، والتجربة الاستطلاعية، والاختبارات القبلية، والوحدات التدريبية ومن ثم اجراء الاختبار البعدي و المعالجة الاحصائية لها.

الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبي؛ القوة السريعة؛ كرة القدم؛ ناشئين؛ مرحلة المنافسة.

Abstract:

The aim of the research is to prepare a training program to develop the characteristic of quick strength for football players less than 17 years old during the competition stage and to know its impact on the development of the characteristic of quick strength. The athlete Sanawa - Mila - (5) players were used to find the coefficient of reliability and validity. As for the remaining (20) players, they were divided into two equal groups (experimental and control). And this is after conducting equivalence and homogeneity on the sample members, where the experimental group applied the proposed training program, while

the control group was subjected to the trainer's program. Training units, and then post-test and statistical treatment.

Key words: Training program; fast strength; football; juniors; competition stage.

1- مقدمة

تشير الأبحاث العلمية التي تجرى لإعداد وتطوير برامج التدريب الرياضي أنها تلعب دوراً هاماً في تقدم ورقي الدول في العصر الحالي، وخصوصاً التي تحظى بفكر وقناعة المسؤولين فيها إلى القناعة بأهمية التدريب الرياضي في بناء قاعدة عريضة من الناشئين عن طريق إكسابهم قدرات بدنية للارتقاء بهم إلى مستوى الإنجاز، حيث يتم تخطيط برامج التدريب على مستوى طويل المدى ليصبح الناشئ على درجة عالية من القدرات البدنية التي تمكنه من الأداء المهاري لأقصى مدى تسمح به قدرته، ومن ثم الوصول إلى مستوى عال، فالقدرات البدنية لدى ناشئ كرة القدم تعد شرطاً أساسياً وضرورياً، فهي العمود الفقري الذي تبنى عليه المهارات المختلفة بكفاءة عالية، ويرجع هذا إلى كونها العامل الحاسم في كسب المباريات، خاصة عند تساوي أو تقارب المستوى المهاري والخططي لدى الفرق.

وتمتاز لعبة كرة القدم بمهاراتها الأساسية والمركبة ذات الطابع السريع التي يتطلب أدائها دقة كبيرة من أجل إصابة الهدف. إضافة إلى بعض الصفات البدنية ومنها القوة المميزة بالسرعة أو ما يطلق عليها بالقوة السريعة هي من أهم الصفات البدنية التي تتطلبها هذه اللعبة بل وتصنف كرة القدم على أنها ضمن قطاع القوة السريعة وان هذه الصفة تكاد تكون صفة بدنية ملازمة لمهارات كرة القدم وهي ما تحدد دقة أداء هذه المهارات، وفي عدم توفرها يظهر الضعف واضحاً في الأداء الفني وخاصة وان متطلبات هذه اللعبة عبارة عن عملية إنتاج القوة بأقصر وقت ممكن، وذلك لما يميز كرة القدم من سرعة الأداء وهذا ما يظهر التناغم ما بين الهجوم والدفاع واستخدام المهارات المعقدة وخاصة التهديف والجري ثم الهجمات المرتدة السريعة.

لذا يسعى جميع المدربين في استخدام شتى الطرق والأساليب التدريبية من اجل تحقيق أقصى مستويات القوة المميزة بالسرعة.

1.الإشكالية: تعتبر القوة المميزة بالسرعة أهم أنواع القوة العضلية الأكثر استخداما في لعبة كرة القدم على الإطلاق ويرجع ذلك إلى أن الأداء البدني والمهارى الخططي خلال المباراة يتطلب سرعة أداء عالية ومن أمثلة ذلك أن اللاعب يحتاج إلى أن يصوب الكرة بقوة وفي نفس الوقت السرعة قبل أن يلحق بها اللاعب الخصم أو حارس المرمى.

ويرى الباحث أن القوة المميزة بالسرعة لها دور بارز ومحدد لتحقيق نتائج طيبة عند القيام بالأداء وخصوصاً عندما يتطلب الموقف إنتاج القوة في اللحظة وبالسرعة المناسبة.

وأيضاً أن القوة المميزة بالسرعة تتمثل في الحركات التي تستدعي القوة المنفجرة مثل الوثب والتصويب وخاصة التصويب المفاجئ السريع.

ويشير الباحثون إلى إن متطلبات الأداء في لعبة كرة القدم الحديثة تفرض ضرورة التحكم في نظم وإعداد وتنفيذ برامج تدريب متغيرات اللعبة المختلفة ومن خلال ما لاحظته الباحث بصفته طالب في التدريب الرياضي أن المدربين بقطاع الناشئين في مجال كرة القدم يركزون بنسبة عالية على الجانب المهاري وإهمال الجوانب الأخرى، ومن خلال ذلك جاءت فكرة القيام بهذه الدراسة المتمثلة في القيام ببرنامج تدريبي يهدف إلى تطوير وتحسين جزء من الصفات البدنية والمتمثلة في خاصية القوة المميزة بالسرعة.

ومن هذا المنطلق يمكن طرح التساؤل التالي: هل البرنامج التدريبي المقترح له أثر على تطوير صفة القوة السريعة لدى لاعبي كرة القدم صنف ناشئين اقل من 17 سنة خلال مرحلة المنافسة؟

إن الإجابة على هذا التساؤل تتوقف أساساً على الإجابة عن التساؤلات التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسي الاختبارين القبلي والبعدي للاعبين المجموعة التجريبية في تطوير صفة القوة السريعة لدى لاعبي كرة القدم صنف ناشئين اقل من 17 سنة خلال مرحلة المنافسة ولصالح القياس البعدي؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسي الاختبارين البعدين في تطوير صفة القوة السريعة لدى لاعبي كرة القدم صنف ناشئين اقل من 17 سنة في مرحلة المنافسة ولصالح المجموعة التجريبية؟

2. فرضيات الدراسة:

« الفرضية العامة: البرنامج التدريبي المقترح له أثر ايجابي على تطوير صفة القوة السريعة لدى لاعبي كرة القدم صنف ناشئين اقل من 17 سنة خلال مرحلة المنافسة.

« الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسي الاختبارين القبلي والبعدي للاعبين المجموعة التجريبية في تطوير صفة القوة السريعة لدى لاعبي كرة القدم صنف ناشئين اقل من 17 سنة خلال مرحلة المنافسة ولصالح القياس البعدي.

- توجد فروق دالة إحصائية بين قياسي الاختبارين البعدين في تطوير صفة القوة السريعة لدى لاعبي كرة القدم صنف ناشئين اقل من 17 سنة في مرحلة المنافسة ولصالح المجموعة التجريبية.

3. أهداف الدراسة: تهدف الدراسة إلى الكشف عن أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفة القوة السريعة لدى لاعبي كرة القدم صنف ناشئين اقل من 17 سنة في مرحلة المنافسة:

- معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفة القوة السريعة لدى لاعبي كرة القدم لفريق الاتحاد الرياضي صناعاً صنف ناشئين اقل من 17 سنة.

- إبراز أهمية صفة القوة السريعة للاعبي كرة القدم صنف ناشئين وأثرها على الأداء في المنافسة.

- أهمية تطوير صفة القوة السريعة لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين.

4. مصطلحات الدراسة:

-البرنامج التدريبي: البرنامج التدريبي هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا، فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف. وهناك بعض الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي(على البيك، عماد الدين عباس أبو زيد، 2003: 123).

كما يمكن تعريفه اجرائيا بأنه عبارة عن وحدات تدريبية مبنية على أسس علمية يقوم المدرب بتخطيطها مسبقا وتنفيذها خلال الموسم التدريبي من اجل الارتقاء بمستوى اللاعبين.

- القوة السريعة: هي قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومة عالية نسبياً من خلال استخدام الانقباضات العضلية السريعة(يوسف لازم كماش، 2002: 57).

اما اجرائيا نعرفها بأنها صفة من الصفات البدنية المركبة، تتشكل من القوة والسرعة، وتعتبر من أهم الصفات التي يجب على كل لاعب كرة قدم أن يحتويها.

- ناشئي كرة القدم: وهم اللاعبون المسجلون في قوائم الاتحاد الجزائري لكرة القدم والمنظمون في التدريب والمشاركون في البطولات المحلية على مستوى الوطن، والذين تتراوح أعمارهم ما بين 16 إلى 17 سنة.

- مرحلة المنافسة: حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة وتحقيق مستواه النخبوي(Matviev, 1997 : 154).

بينما اجرائيا نعرفها بأنها مرحلة من مراحل الموسم الرياضي، حيث تقوم بين عدة فرق عن طريق القيام بمباريات تحسم الفريق المتوج باللقب في نهاية الموسم.

II- الطريقة والأدوات:

1. الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة متكونة من (5) لاعبين كرة القدم صنف ناشئين من فريق الاتحاد الرياضي صناوة، حيث تم استبعادهم من خارج عينة البحث المتكونة من (20) لاعب، وقد أجريت عليهم الاختبارات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة. وهذا بغرض حساب معاملات الصدق والثبات للاختبارات البدنية، حيث قام الباحثان بتطبيق طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار (test – retest).

1.1. أدوات الدراسة: استخدم الباحثان مجموعة من الأدوات تتمثل في:

1.1.1. المصادر والمراجع: الإلمام النظري حول الموضوع من خلال الدراسة في كل من:- المصادر العربية والأجنبية. - أفلام تحليلية.

- مجلات رياضية ومحاضرات وانترنت...الخ.

2.1.1. الملاحظة: قام الباحثان بعدة زيارات ميدانية للتدريبات والمقابلات الودية لجمع البيانات والحقائق.

3.1.1. المقابلة الشخصية: قام الباحثان بعدة مقابلات شخصية مباشرة فردية كانت أم جماعية لجمع المعلومات والبيانات من مصادرها لاستخدامها في البحث العلمي والاستعانة بها في عمليات التوجيه والتشخيص.

4.1.1. الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث: جهاز طبي لقياس الطول والوزن، شريط متري (الديكامتر)، ساعات توقيت الكترونية، صافرة، جهاز إعلام ألي، شواخص وأقماع.

5.1.1. استمارة تحكيم الاختبارات المقترحة: التي تتضمن مجموعة من الاختبارات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة تم عرضها على الخبراء المحكمين من ذوي الاختصاص.

6.1.1. الاختبارات البدنية المستخدمة في الدراسة: من أجل قياس القوة المميزة بالسرعة في كرة القدم تم الاعتماد على الاختبارات التالية:

- إختبار الحبل على رجل واحدة 30م:
- الغرض من الاختبار: يقيس هذا الاختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساق.

- طريقة الاختبار: يقف اللاعب وساق القفز تمس خط البداية والساق الحرة (المرجحة) طميقة إلى الخلف، وعند إعطاء إشارة البدء من طرف المحكم الذي يقف عند خط النهاية، ويحجل اللاعب بأسرع ما يمكن حتى يجتاز خط 30 م. ينطلق اللاعبون على شكل أزواج بقابلية متساوية وتعطى محاولة لكل لاعب.

- التسجيل: حساب الزمن المستغرق لقطع المسافة المحددة بـ 30 متر.
- الأدوات المستعملة: ساعتاً توقيت، خط بداية ونهاية تكون المسافة بينهما 30 متر، شريط قياس متري(الحياني و محمد خضر أسمر، 1999: 98).

- اختبار الخمس وثبات المتتالية:
- الغرض من الاختبار: يقيس هذا الاختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساق.

- طريقة الاختبار:
- يقف اللاعب خلف خط البداية.
- عند إعطاء إشارة البدء من طرف المحكم الذم يقف عند خط النهاية.
- ينجز اللاعب 5 خطوات كبيرة.
- التسجيل: تحتسب المسافة التي حققها اللاعب من خلال إنجاز 5 وثبات.

- الأدوات المستعملة: خط بداية، شريط قياس (الحياني و محمد خضر أسمر، 1999: 98).

2.1. الاسس العلمية لأدوات الدراسة:

1.2.1. الثبات: هو صفة من الصفات التي يجب أن تتصف بها ذات القياس الجيدة، ويقصد بالثبات "ثبات القياس" أي كم تكون علامة اختبار ما متسقة و غير مختلفة من وقت لآخر (علي سموم الفرطوسي و اخرون، 2014: 156). ومن اجل حساب معامل الثبات، قام الباحثان بتطبيق طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار (test-retest) على عينة التجربة الاستطلاعية والتي تم استبعادها من عينة الدراسة، وقد تم ذلك بتطبيق الاختبارات على 05 لاعبين وذلك يوم 2019/12/24، ومن ثم إعادة تطبيق الاختبارات عليهم بعد مرور أسبوع وذلك يوم 2019/12/31 وبعد احتساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون، تم إيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية والجدول (01) يبين ذلك.

2.2.1. الصدق: ويعرف بأنه "الصحة فيما وضع من اجله أو الصلاحية التي يقيس بها الاختبار ما وضع لقياسه (علي سموم الفرطوسي واخرون، 2014: 159). تم القيام بصدق المحكمين والصدق الذاتي كما هو مبين في الجدول رقم 01

الجدول رقم (01) معاملات الثبات والصدق للاختبارات البدنية:

الصدق الذاتي	معامل الثبات	إعادة الاختبار		الاختبار		الاختبارات
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
0.977	0.956	0.152	8.53	0.145	8.55	الحجل على ساق واحدة 30م
0.933	0.871	0.130	9.63	0.093	9.65	الخمس وثبات المتتالية

*معنوي عند نسبة الخطأ 0.05 وعند درجة الحرية 04 وقيمة الجدولية.

يتبين من الجدول (01) أن معامل الارتباط بين الاختبار وإعادة الاختبار (test-retest) يقترب من الواحد في الاختبارات البدنية المستخدمة قيد الدراسة مما يدل على أن للاختبارات معامل ثبات وصدق عالي.

3.2.1. الموضوعية: وهي عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع ما (علي سموم الفرطوسي و اخرون، 2014: 156).

بما أن الاختبارات المستخدمة في الدراسة الحالية سهلة الفهم وواضحة وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي والتسجيل لها يتم باستخدام وحدات الزمن والمسافة، وبهذا تعد الاختبارات المستخدمة ذات موضوعية عالية.

2. الدراسة الأساسية:

1.2. المنهج العلمي المتبع: نظرا لطبيعة الموضوع الذي قمنا به ومن خلال المشكلة التي تم طرحها فان المنهج التجريبي بأسلوب دراسة حالة فريق هو الأكثر ملاءمة لطبيعة البحث، كما أن الرغبة في التعرف أكثر على عمق المسار التدريبي بتوظيف برنامج تدريبي خاضع لأسس علمية يحتم على التعامل بأكثر دقة مع هذه الظواهر نظرا لصعوبة الموضوع لان البحث التجريبي يتميز عن غيره من البحوث بالتصميمات التي تسمح بالضبط، أي ضبط كل المتغيرات المتصلة بالظاهرة قيد الدراسة.

2.2. مجتمع الدراسة: تمثل مجتمع البحث في لاعبي كرة القدم لفريق لفئة الناشئين اقل من 17 سنة.

3.2. عينة الدراسة: تمثل عينة البحث في لاعبي كرة القدم لفريق الاتحاد الرياضي صناوة لولاية ميله لفئة الناشئين اقل من 17 سنة والبالغ عددهم (25) لاعب حيث تم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية.

4.2. الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث: استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا أن هنالك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع.

- تعريف المتغير المستقل وتحديده: هي الأداة التي تؤدي إلى تغيير في قيم متغيرات أخرى ذات صلة بها والتأثير عليها.

تحديد المتغير المستقل: "برنامج تدريبي مقترح"

- تعريف المتغير التابع وتحديده: وهو الذي تتوقف قيمته على تأثير مفعول قيم متغيرات أخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على المتغير المستقل حتما ستظهر نتائجه على المتغير التابع (عريف سامي، 1999: 65).

تحديد المتغير التابع: "القوة السريعة".

6.2. مجالات البحث:

1.6.2 المجال المكاني: تم القيام بالبرنامج التدريبي في الملعب البلدي لحي صناوة العليا ميلة.

2.6.2. المجال الزمني: الاختبار القبلي أجري يوم 2020/01/07 أما بداية العمل الميداني فكان يوم 2020/01/14 أما الاختبار البعدي فقد تم يوم 2020/03/25

وبناء على هذه التواريخ التي تحددت بالتشاور مع مدرب الفريق، وهذا تماشيا مع برنامجه السنوي وأهدافه للموسم الرياضي.

كما توصلنا إلى تحديد البرنامج التدريبي المقترح إلى حوالي شهرين ونصف من التدريب بداية من يوم 2020/01/14 إلى غاية يوم 2020/03/18 أي 20 حصص تدريبية بمعدل 02 حصص تدريبية في الأسبوع وهي الفترة التي تزامن في البرنامج السنوي للمدرب فترة المنافسة ذات الطابع الولائي.

3.6.2. المجال البشري: تمت الدراسة على 25 لاعب كرة قدم فئة ناشئين اقل من 17 سنة المنتمون لفريق الاتحاد الرياضي صناوة ولاية ميلة.

7.2. الوسائل الإحصائية: قام الباحثان بتسجيل النتائج وإدخالهم إلى الحاسبة الالكترونية لإجراء التحليلات الإحصائية وتم معالجتها بواسطة استخدام البرنامج الجاهز (SPSS) واستخراج ما يلي:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط بيرسون
- معامل الالتواء
- معامل التقلطح
- اختبار شايبيرويك
- اختبار ليفين
- اختبار ستودنت "ت"

III- النتائج ومناقشتها:

1- عرض وتحليل نتائج فروق القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية:

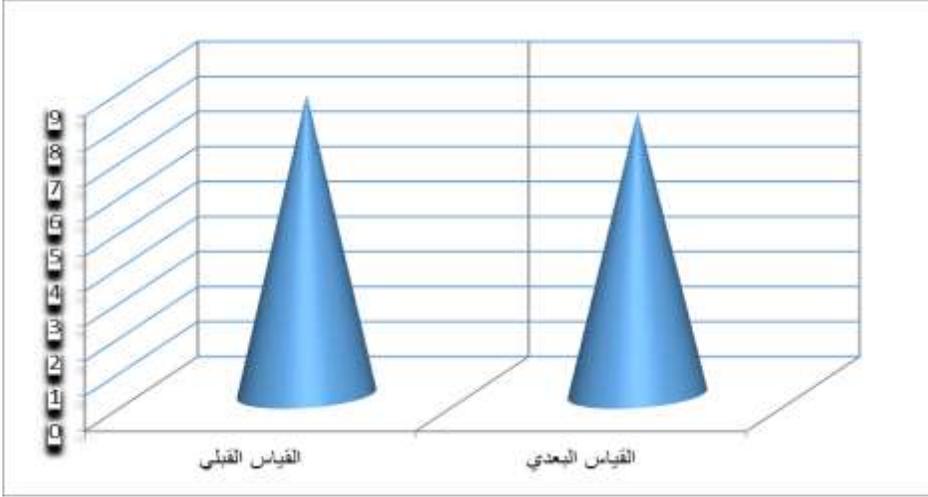
1-1- عرض وتحليل نتائج فروق القياسات القبليّة والبعدية لاختبار الحجل على ساق واحدة 30 م:

الجدول (04) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة لاختبار الحجل على ساق واحدة 30متر لأفراد المجموعة التجريبية

قيمة (ت) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
10.60	0.32	8.06	0.40	8.56	ثانية	الحجل على ساق واحدة 30متر

* قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية (09) وعند نسبة خطأ $0.05 = 1.833$

يتبين من خلال الجدول (04) انه توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي و البعدي لاختبار الحجل على ساق واحدة 30 متر للمجموعة التجريبية وذلك لان قيمة (ت) المحسوبة و البالغة (10.60) هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية و البالغة (1.83) .

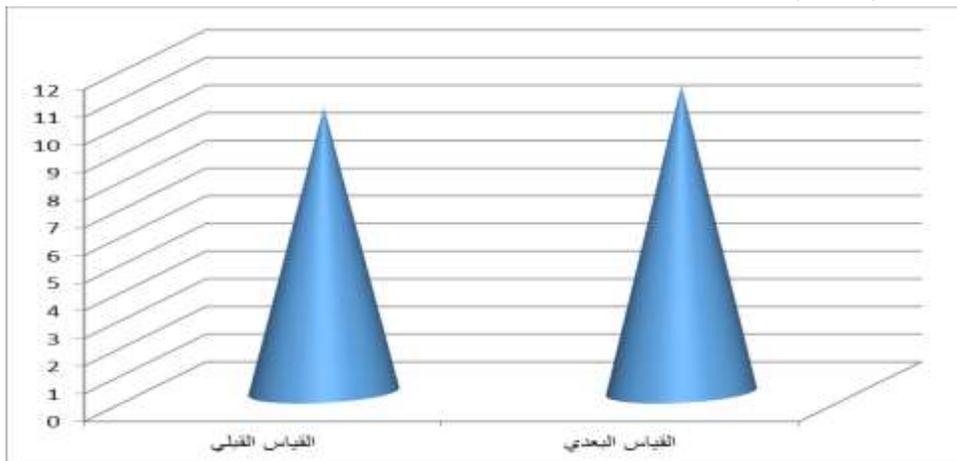


الشكل رقم (01) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبعدي في اختبار الحجل على ساق واحدة 30م للمجموعة التجريبية. عرض نتائج القياسات القبليّة والبعديّة لاختبار الخمس وثبات المتتالية: 1-2- عرض نتائج القياسات القبليّة والبعديّة لاختبار الخمس وثبات المتتالية: الجدول (05) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة لاختبار الخمس وثبات المتتالية لأفراد المجموعة التجريبية

قيمة (ت) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
7.95	0.69	11.09	0.96	10.28	متر	الخمس وثبات المتتالية

أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفة "القوة السريعة" لدى لاعبي كرة القدم صنف ناشئين اقل من 17 سنة خلال مرحلة المنافسة

*قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية (09) وعند نسبة خطأ $0.05 = 1.833$ يتبين من خلال الجدول (05) انه توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي و البعدي لاختبار الخمس وثبات المتتالية للمجموعة التجريبية وذلك لان قيمة (ت) المحسوبة و البالغة (7.95) هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية و البالغة (1.83).



الشكل رقم (02) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبعدي في اختبار الخمس وثبات المتتالية للمجموعة التجريبية.

2- عرض وتحليل نتائج فروق القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة:

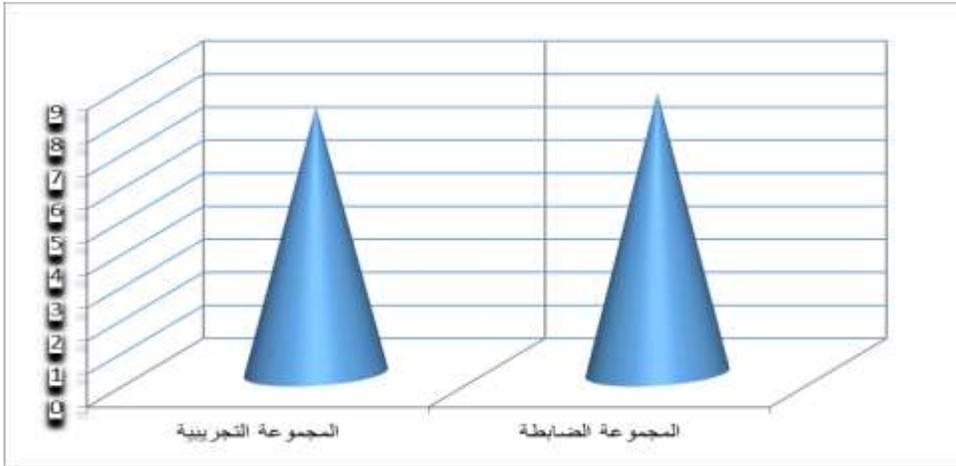
2-1- عرض وتحليل نتائج فروق القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة لاختبار الحجل على ساق واحدة 30م:

الجدول (08) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة لاختبار الحجل على ساق واحدة 30م لأفراد المجموعة التجريبية و الضابطة:

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسو
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	

ب	المعياري	الحسابي	المعياري	الحسابي		
2.26	0.49	8.48	0.32	8.06	ثانية	اختبار الحجل على ساق واحدة 30م

*قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية (18) وعند نسبة خطأ $0.05 = 2.101$ يتبين من خلال الجدول (08) انه توجد فروق ذات دلالة معنوية في القياس البعدي لاختبار الحجل على رجل واحدة 30 م بين المجموعة التجريبية والضابطة و لصالح المجموعة التجريبية وذلك لان قيمة (ت) المحسوبة و البالغة (2.26) هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية و البالغة (2.10) .



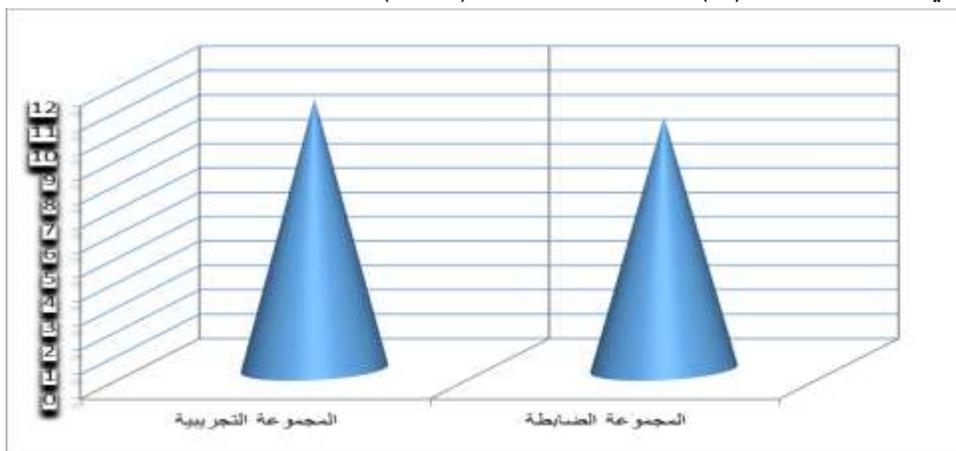
الشكل رقم (05) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبعدي في اختبار الحجل على ساق واحدة 30م للمجموعة الضابطة. 2-2- عرض وتحليل نتائج فروق القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة لاختبار الخمس الوثبات المتتالية:

الجدول (09) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة لاختبار الخمس وثبات المتتالية لأفراد المجموعة التجريبية والضابطة:

أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفة "القوة السريعة" لدى لاعبي كرة القدم صنف ناشئين أقل من 17 سنة خلال مرحلة المنافسة

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الاختبارات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
2.76	0.51	10.33	0.69	11.09	متر	الخمس وثبات المتتالية

*قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية (18) وعند نسبة خطأ $0.05 = 2.101$ -يتبين من خلال الجدول (09) انه توجد فروق ذات دلالة معنوية في القياس البعدي لاختبار الخمس وثبات المتتالية بين المجموعة التجريبية و الضابطة و لصالح المجموعة التجريبية وذلك لان قيمة (ت) المحسوبة و البالغة (2.76) هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية و البالغة (2.10).



الشكل رقم (06) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبعدي في اختبار الحجل على ساق واحدة 30م للمجموعة الضابطة.

3- مناقشة نتائج الاختبارات البدنية:

3-1- مناقشة نتائج اختبارات المجموعة التجريبية:

يوضح الجدول (04) و(05) إلى دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي في الاختبارين المطبقين (اختبار الحجل على رجل واحدة 30 م و الخمس وثبات المتتالية) و لصالح القياس البعدي.

يعزو الباحث التطور المعنوي الحاصل في صفة القوة السريعة من خلال اختبار الحجل على رجل واحدة 30 م و الخمس وثبات المتتالية إلى إتباع القواعد والأسس العلمية الصحيحة للتدريب الرياضي في تطوير الصفة المركبة من حيث الزمن وعدد التكرارات التي تتناسب مع العمل المرتفع الشدة و فترات الراحة تبعاً لزمناً العمل إلى الراحة فضلاً عن أن لعبة كرة القدم تعد من الفعاليات التي تتسم بالانقباض العضلي الذي تكون فيه السرعة عالية" إذ تنقبض العضلة أو المجموعة العضلية بأقصى سرعة لها، ويكون الانقباض العضلي ناتجاً عن مشاركة عدد كبير جداً من الألياف العضلية "

و إذا القينا نظرة إلى التمارين و البرنامج المعد نجده يحتوي على تمارين القوة السريعة وذلك لما تحمله هذه اللعبة من القوة والسرعة على طول دقائق المباراة من خلال الهجوم والدفاع والانتقال السريع ما بين ساحته وساحة الخصم ، لذلك لجأ الباحثان إلى التدريبات البدنية الخاصة بصفة القوة السريعة لعضلات الرجلين والتي تضمنت تمرين القفز المتكرر من فوق الحواجز، وتمرين القفز الجانبي عبر الأطواق، وتمرين الانطلاق بسرعة لعشرة أمتار، مع إطفاء عليها الجانب التقني و الخططي من خلال إدخال تمارين تمرير الكرة و السيطرة عليها ،تمرين الجري بالكرة ،تمارين التسديد على المرمى ، تمارين المراوغة ،تمارين خطط الدفاع و الهجوم ، والتي ساهمت بشكل كبير في تطوير هذه الصفة وهذا يؤكد " بأن استخدام التمارين البدنية الخاصة كان لها الأثر الواضح في تنمية صفة القوة السريعة لكونها صفة مركبة "

3-2- مناقشة نتائج الاختبارات البدنية البعدية بين المجموعة التجريبية

والضابطة:

يشير الجدول رقم (08) و (09) إلى دلالة الفروق في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبارين المطبقين (اختبار الحجل على رجل واحدة 30 م و الخمس وثبات المتتالية) ولصالح المجموعة التجريبية . يعزو الباحث التطور المعنوي الحاصل في صفة القوة السريعة من خلال اختبار الحجل على رجل واحدة 30 م و الخمس وثبات المتتالية إلى إتباع القواعد والأسس العلمية الصحيحة للتدريب الرياضي في تطوير الصفة المركبة من حيث الزمن وعدد التكرارات التي تتناسب مع العمل المرتفع الشدة و فترات الراحة تبعاً لزمّن العمل إلى الراحة فضلاً عن أن لعبة كرة القدم تعد من الفعاليات التي تتسم بالانقباض العضلي الذي تكون فيه السرعة عالية" إذ تنقبض العضلة أو المجموعة العضلية بأقصى سرعة لها، ويكون الانقباض العضلي ناتجاً عن مشاركة عدد كبير جداً من الألياف العضلية " وهنا نستطيع القول أن المنهجية المتبعة في التدريب والمقننة تقنياً علمياً سليماً من خلال طريقة التدريب المستخدمة والخصوصية في تمارين القوة المعطاة والتكيف الذي حصل لدى اللاعبين والتدرج في إعطاء الحمل التدريبي والضغط على نظام الطاقة العامل كلها أمور أضفت على النتائج التي تم الحصول عليها في أن يكون هناك تطوراً بالأوساط الحسابية لمصلحة المجموعة التجريبية أفضل من التطور الذي حصل في المجموعة الضابطة.

IV - الخاتمة:

- أحدث البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية تطوراً في صفة القوة السريعة وارتقى مستوى التطور إلى درجة المعنوية وذلك من خلال المقارنة بين نتائج القياسات القبلية و البعدية للاختبارات البدنية (اختبار الجل على رجل واحدة 30 متر و اختبار الخمس وثبات المتتالية) ولصالح القياسات البعدية.
- حققت المجموعة الضابطة تطوراً معنوياً في صفة القوة السريعة وذلك من خلال المقارنة بين نتائج القياسات القبلية و البعدية للاختبارات البدنية (اختبار

الحجل على رجل واحدة 30 متر واختبار الخمس وثبات المتتالية) لصالح القياسات البعدية.

- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في صفة القوة السريعة و ارتقى التفوق إلى درجة المعنوية وذلك من خلال المقارنة بين نتائج القياسات البعدية للاختبارات البدنية (اختبار الحجل على رجل واحدة 30 متر و اختبار الخمس وثبات المتتالية) و لصالح المجموعة التجريبية.

- التوصيات:

- ضرورة تطبيق المناهج المعتمدة على الأسس العلمية الصحيحة في تطوير الجانب البدني.

- ضرورة التركيز في التدريبات على التمارين البدنية وخاصة القوة السريعة والتي تمثل دورا هاما في لعبة كرة القدم.

- المراجع:

- البيك، على. عماد الدين عباس أبو زيد.(2003). *المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية*. الإسكندرية: منشأة دار المعارف.

- كماش، يوسف لازم. (2002). *المهارات الأساسية بكرة القدم، تدريب تعليم - قانون*. عمان: دار الفكر العربي.

- الحياني، أسمر، محمد خضر. (1999). *كرة القد لطلاب كليات واقسام التربية الرياضية*. ط 2. العراق: جامعة الموصل.

- الفرطوسي، علي سموم و اخرون. (2014). *القياس والاختبار في المجال الرياضي*. بغداد: مطبعة المهيمن.

- عريف، سامي. (1999). *منهج البحث العلمي و اساليبه*. الجزائر: دار المجد لاوى للنشر.

-Matviev. (1997). *Preparation physique*. paris: vigot.