

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

Suggesting a sports training program using cardio exercises to reduce fat percentage and improve body image for obese women (20-30) years

تاريخ الاستلام : 2021/11/23 ؛ تاريخ القبول : 2022/04/06

ملخص

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

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

1 * قاسمي عبد المالك

2 شريط حسام الدين

1 جامعة باتنة 2(الجزائر)

2 جامعة باتنة 2(الجزائر)

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.

Keywords: Training program; fast strength; football; juniors; competition stage.

Résumé

L'objectif de la recherche est de préparer un programme d'entraînement pour développer la caractéristique de force rapide pour les joueurs de football de moins de 17 ans pendant la phase de compétition et de connaître son impact sur le développement de la caractéristique de force rapide. L'athlète Sanawa - Mila - (5) joueurs ont été utilisés pour trouver le coefficient de fiabilité et de validité. Quant aux (20) joueurs restants, ils ont été divisés en deux groupes égaux (expérimental et contrôle). Et c'est après avoir mené l'équivalence et l'homogénéité sur les membres de l'échantillon, où le groupe expérimental a appliqué le programme de formation proposé, tandis que le groupe témoin a été soumis au programme du formateur. Unités de formation, puis post-test et traitement statistique.

Mots clés: Programme de formation ; force rapide; Football; juniors; stade de la compétition.

* Corresponding author, e-mail: a.gasmi@univ-batna2.dz

I - 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 والجرى ثم الهجمات المرتدة السريعة.

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

1. الإشكالية: تعتبر القوة المميزة بالسرعة أهم أنواع القوة العضلية الأكثر استخداماً في لعبة كرة القدم على الإطلاق ويرجع ذلك إلى أن الأداء البدني والمهاري 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.

ويري الباحثون أن القوة المميزة بالسرعة لها دور بارز ومحدد لتحقيق نتائج طيبة عند القيام بالأداء وخصوصاً عندما يتطلب الموقف إنتاج القوة في اللحظة وبالسرعة المناسبين.

و أيضاً أن القوة المميزة بالسرعة تتمثل في الحركات التي تستدعي القوة المتفجرة 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 ببرامج تدريبي يهدف إلى تطوير وتحسين جزء من الصفات البدنية و المتمثلة 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 أقل 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 للاعبي المجموعة التجريبية في تطوير صفة القوة السريعة لدى لاعبي كرة القدم صنف ناشئين أقل من 17 سنة خلال مرحلة المنافسة ولصالح القياس البعدي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسي الاختبارين البعديين في تطوير صفة القوة السريعة لدى لاعبي كرة القدم صنف ناشئين أقل من 17 سنة في مرحلة المنافسة ولصالح المجموعة التجريبية؟

2. فرضيات الدراسة:

« الفرضية العامة: البرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابي على تطوير صفة القوة السريعة لدى لاعبي كرة القدم صنف ناشئين أقل من 17 سنة خلال مرحلة المنافسة. »
الفرضيات الجزئية:

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

- معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفة القوة السريعة لدى لاعبي كرة القدم لفريق الاتحاد الرياضي صفاة صنف ناشئين أقل 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 ناقصاً، فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف. وهناك بعض الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي¹.

كما يمكن تعريفه إجرائياً بأنه عبارة عن وحدات تدريبية مبنية على أسس علمية يقوم المدرب بتخطيطها مسبقاً و تنفيذها خلال الموسم التدريبي من أجل الارتقاء بمستوى اللاعبين .

- القوة السريعة: هي قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومة عالية نسبياً من خلال استخدام الانقباضات العضلية السريعة².

أما إجرائياً نعرفها بأنها صفة من الصفات البدنية المركبة، تتشكل من القوة و السرعة، 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 والمنتظمون 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 النخبوي³.
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 مكونة من (5) لاعبين كرة القدم صنف ناشئين من فريق الاتحاد الرياضي صناوة، حيث تم استبعادهم من خارج عينة البحث المكونة 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 آلي، شواخص وأقمار.

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 اجل قياس القوة المميزة بالسرعة في كرة القدم تم الاعتماد على الاختبارات التالية:

- إختبار الحجل على رجل واحدة 30م:

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

- طريقة الاختبار: يقف اللاعب وساق الفخذ 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: ساعتنا توقيت، خط بداية ونهاية تكون المسافة بينهما 30 متر، شريط قياس متري⁴.

- 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 قياس⁵.
- 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 لآخر⁶.
- 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"⁶.

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: و هي عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع ما⁷.

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 ملائمة 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 التابع⁸.
- تحديد المتغير التابع: "القوة السريعة".
- 6.2. مجالات البحث:
- 1.6.2 المجال المكاني: تم القيام بالبرنامج التدريبي في الملعب البلدي لحي صناوة العليا ميله.
- 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 برنامج 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 ميله.
- 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 شايبيرويلك
- اختبار ليفين
- اختبار ستودنت "ت"

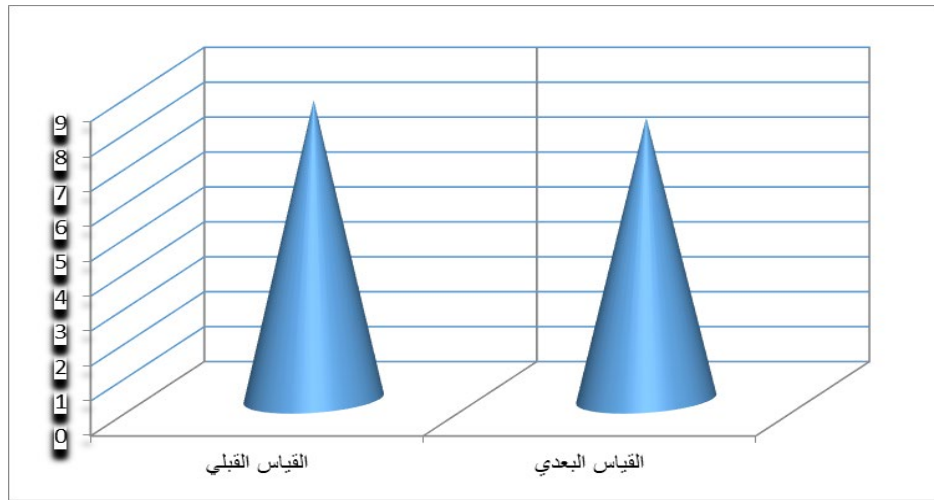
III- النتائج ومناقشتها:

- 1- عرض و تحليل نتائج فروق القياسات القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية:
- 1-1- عرض و تحليل نتائج فروق القياسات القبلية و البعدية 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.

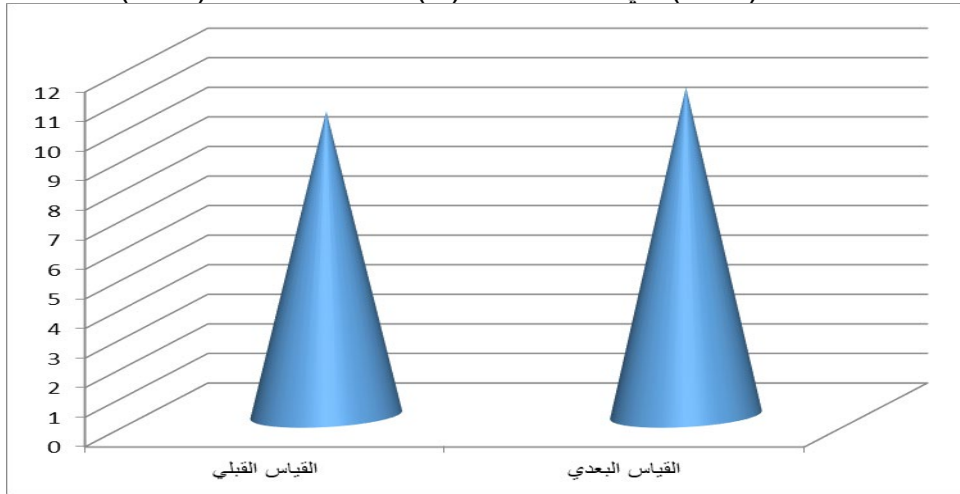
1-2- عرض نتائج القياسات القبليّة والبعديّة لاختبار الخمس وثبات المتتالية:

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

*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 و البعدي في اختبار الخمس وثبات المتتالية للمجموعة التجريبية.

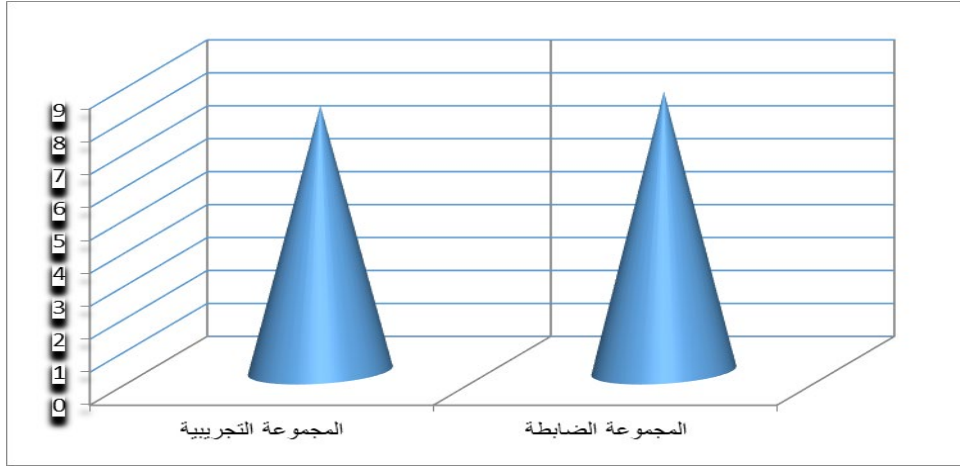
2- عرض و تحليل نتائج فروق القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة :

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

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

قيمة المحسوبة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الاختبارات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط 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) .



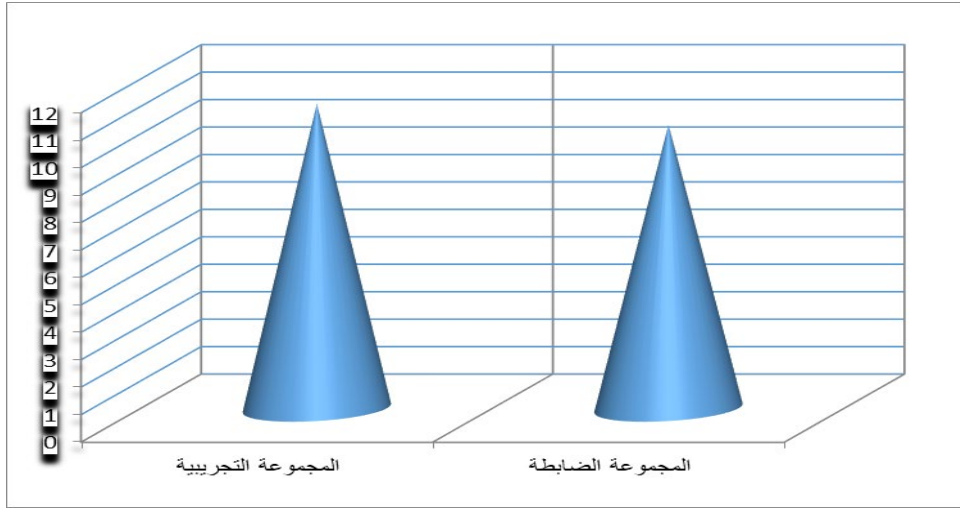
الشكل رقم (05) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للقياس القبلي و البعدي في اختبار الحجل على ساق واحدة 30م للمجموعة الضابطة .

2-2- عرض و تحليل نتائج فروق القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة لاختبار الخمس الوثبات المتتالية :

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

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

*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 لأن 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 والبعدى 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 والبعدى في الاختبارين المطبقين (اختبار الحجل على رجل واحدة 30 م و الخمس وثبات المتتالية) و لصالح القياس البعدى.

يعزو الباحثان 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 لزم 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، وتمارين القفز الجانبي عبر الأطواق، وتمارين الانطلاق بسرعة لعشرة أمتار، مع إطفاء عليها الجانب التقني و الخططي من خلال إدخال تمارين تمرير الكرة و السيطرة عليها ،تمارين 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 البعدى بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارين المطبقين (اختبار الحجل على رجل واحدة 30 م و الخمس وثبات المتتالية) ولصالح المجموعة التجريبية .

يعزو الباحثان 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 تبعا لزمان 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 ناتجا عن مشاركة عدد كبير جدا 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:

- احدث 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 الجل على رجل واحدة 30 متر و اختبار 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 الجل 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 و خاصة القوة السريعة والتي تمثل دوراً هاماً في لعبة كرة القدم .

- المراجع:

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

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

3- Matviev(1997), **physique : vigot, paris.**

4-5- الحياني و محمد خضر أسمر(1999)، **كرة القد لطلاب كليات و اقسام التربية الرياضية: ط 2،** جامعة الموصل، العراق 1999.

6-7- علي سموم الفرطوسي و اخرون(2014)، **القياس و الاختبار في المجال الرياضي:** مطبعة المهيم، بغداد، 2014.

8- عريف سامي(1999) ، **منهج البحث العلمي و اساليبه،** الجزائر: دار المجد لاوى للنشر، ص85.