

اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين المشاهدة لظروف المباراة المقترحة لتطوير تحمل القوة لدى لاعبي كرة القدم تحت 18 سنة

د. فغلول سنوسي أ.د بن قوة علي د. حرباش إبراهيم د. جغدم بن ذهبية

معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة مستغانم

تاريخ قبول المقال: 2018/03/02

تاريخ إرسال المقال: 2017/05/30

الملخص

يهدف البحث إلى اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين المشاهدة لظروف المباراة لتطوير تحمل القوة لدى لاعبي كرة القدم (تحت 18) سنة على الأسس النظرية و العلمية و الخبرات العالمية في هذا المجال، وكذلك التعرف على فاعلية تمارين المشاهدة لظروف المباراة لتطوير التحمل القوة، وقد افترض الباحثون وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تحمل القوة بين العينة الضابطة والعينة التجريبية ولصالح العينة التجريبية ، و وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج التحمل القوة ، و بعد الدراسة الاستطلاعية وبعد تحديد الباحثون المجتمع الأصلي للدراسة الذي تمثل في لاعبي كرة القدم تحت 18، ونظرا لطبيعة البحث والمنهج المستخدم فيه، تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية من منتخب فريق ترجي مستغانم والتي بلغ عددهم 35 لاعبا ذكور أي بنسبة 100% و من نفس المواصفات السن، وسنوات التدريب (أكثر من 3 سنوات تدريب) وهذا حتى يتسنى الضبط الإجرائي لمجموعة من المتغيرات، وقسمت العينة إلى ثلاث مجموعات إحداها أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية واشتملت على (7 لاعبين) بنسبة 20% تم استبعادهم من الدراسة الأساسية لبحث، وكذلك تم استبعاد حارسين بنسبة 5.71%، وبقية 26 لاعبا بنسبة 74.29% تم تقسيمهم بطريقة عشوائية عن طريق القرعة إلى مجموعتين، حيث أن المجموعة الأولى تجريبية وتتكون من (13 لاعبا) طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح ، وأخرى ضابطة اشتملت على (13 لاعبا) طبق عليها البرنامج التدريبي العادي ودراسة مدى التأثير أي التمارين على تحمل القوة لاعبي كرة القدم (أواسط). وقد تم تجانس العينتين كي لا تؤثر على سير نتائج الاختبارات ، وقد تضمن البرنامج التدريبي 40 وحدة تدريبية بواقع ثلاث إلى خمسة. الكلمات المفتاحية : التمارين المشاهدة - تحمل القوة - لاعبي كرة القدم

Abstract

The propose a program of training Similar exercises match to develop endurance-force football players (U18) years.

The purpose of this research is to propose a program of Similar exercises match the development of force-endurance in soccer players, Junior (U18) on the theoretical science, and global expertise in this area and to identify the correlation between the integrated exercises with the ball to develop speed endurance through the functional capabilities of the player. it was considered that there are significant differences in terms of endurance - speed between the control sample and experimental sample and for the experimental sample. the presence of statistically significant differences between the experimental and control sample in the post-test is in favor of the latter in the results of some physiological capacity for endurance speed. After the preliminary study on the junior football players 18 years, born in 1998 and given the nature of research and the methodology used in her research sample was selected from a voluntary Team Hope Mostaganem, which is composed of 35 players is 100% and the same age and same year of training (more than 3 years of training) and the development of a set of variables. The sample was divided into three groups, we conducted a study of operations on the first, consisting of (7players) or 20% they were excluded from the study of fundamental research, and two goalies or 5.71%, and the remaining 74.29% or 26 players were randomly assigned by lottery into two groups, one experimental, which consists of (13 players) whose training program offered was applied, and the second witness (13 players) was applied as normal training program and study the effect of exercise, endurance speed integrated football players. The equivalence of samples in order not to affect the test results. The training program included 40 sessions are three to five sessions per week and the execution of this program lasted 10 weeks, the time of each session is (90-120 min) in a specific time of 23/08/2016 to 12/11/2016, then perform post-tests. We collected the data and settings for processed statistically using the arithmetic mean and the simple correlation coefficient of Karl Pearson and the standard deviation and student testing. Rés Aut The following are his. There are significant differences in terms of force endurance between the control sample and experimental sample and for the experimental sample. And the presence of statistically significant differences between the experimental and control sample in the post-test in favor of the latter in the results of some physiological capacities for Endurance force, suggesting the effectiveness of integrated exercises with the ball and reach proposed the desired goal. What has resulted from the study results, the student researcher suggests: the

use of such training exercises to make games with the drive means to improve player performance by organizing seminars and recycling for updating and upgrading of current research on methodology of modern training .

1- مقدمة:

إن مختلف الرياضات تعتمد على التدريب الهوائي واللاهوائي أو كلاهما، ومن أجل تنمية الطاقة الهوائية واللاهوائية يجب اعتماد على الأسس العلمية التي تتمثل في (علم التدريب، علم الفسيولوجي ، علم بيوميكانيك ، علم التشريح علم بيولوجي، علم النفس، علم الاجتماع....)، و على حد علم الباحثون أن جسم الرياضي تركيبة معقدة تتكون من الطاقات المختلفة منها الطاقة الخارجية (الاجتماعية، الاقتصادية، السياسية، الثقافية....) و الطاقة الداخلية (الطاقة الصحية، الطاقة النفسية، الطاقة العقلية، الطاقة البدنية، الطاقة الفسيولوجية ..).

إن الوصول إلى الإنجاز الرياضي يتطلب إيجاد طرق وحلول مناسبة و اكتشاف أساليب جديدة لتطوير القدرات البدنية و التقنية والتكتيكية والنفسية و العقلية، وخلق ظروف مشاهمة في مثل المنافسة، تعتبر كرة القدم لعبة جماعية تجذب إليها أنظار كل الجماهير من أجل المتعة و المشاهدة، كما تؤثر اجتماعيا في التماسك داخل المجتمعات وزيادة العلاقات بين مختلف الدول و جذب السياح إلى المناطق السياحية الرياضية التي لها أثر في اقتصاد الدولة مثل الصين (عش الطائر) و غير ذلك، "يجب أن توضع برامج التدريب على أساس تحديد شدة ناتج الشغل وبالتالي تحديد نسب مشاركة نظم إنتاج الطاقة، إن لكل نشاط رياضي متطلباته الخاصة، كالألعاب الجماعية (كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة، هوكي....) فهي تحتاج إلى كل من النوعين الطاقة الهوائية والطاقة اللاهوائية" (حسام الدين، 1997، 79)، "لاعب كرة القدم الذي يمتلك معرفة وخبرة بفنون اللعبة و يستخدم ذكائه الميداني التكتيكي في اللعب و الكفاح من أجل تحقيق الهدف بفعالية كبيرة يستطيع التفوق مع فريقه و الحصول على نتائج طيبة في المباريات، وهذا التفوق والنجاح يتطلب وجود العوامل الأساسية لتطوير التكتيك الهجوم والدفاع وهي القدرات والإمكانات البدنية و المستوى العالي للأداء المهاري و ثبات الصفات النفسية والمعنوية وتطورها و امتلاك اللاعبين القدرة على التفكير التكتيكي المبدع والتصرف الصحيح في مواقف اللعب المختلفة". (محمود ، 2009 ، 95).

2- المشكلة:

"شهدت السنوات الأخيرة تطورا ملحوظا و انفجارا علميا في مجال الإعداد البدني مستغلة التطور التكنولوجي في تطور برامج التدريب لرفع كفاءة اللاعبين البدنية و الفنية والتكتيكية والنفسية والذهنية بما يتمشى مع مواقف الأداء المشاهمة في نشاط كرة القدم و الوصول به لحالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية

الضرورية للأداء التنافسي و العمل على تطويرها لأقصى مدى ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب ينفذ خلالها الواجبات الدفاعية و الهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة. وهنا يجب أن نوضح أن استخدام تمارين الإعداد البدني الخاص يكون تطوير القدرات الفسيولوجية المحددة لمستوى الحالة الرياضية بصفة أساسية للاعب كرة القدم، وبالذات قدرات الحركة كالقوة المميزة بالسرعة، و تحمل القوة وتحمل الأداء، ويتم تطوير هذه القدرات بالصورة التي يحتاجها نشاط كرة القدم أثناء فترة المنافسة " (أبو عبده، 2008، 18-23)، " إن الشيء المهم في التحضير البدني هو أن تستطيع و تعرف كيف تسير قوتك البدنية بتمارين تدخل فيها الكرة. التقييم الفسيولوجي بتمارين خاصة يجب أن تكون معروفة، إدماج الكرة في العمل البدني سمح باكتساب قدرات تقنية، تكتيكية و بدنية للاعب، وزيادة على ذلك المدرب يجب عليه أن يتأقلم مع الثقافة الكروية والتكتيكية للاعبين والنوادي، التي يكون تحت وصايته، لكي يتحكم في التدريبات" (dellal, 2008, 1)، أن لاعب كرة القدم أثناء أدائه في المقابلة يقوم بتكرار حركاته بالكرة المسافة 10م-30م-40م-50م عدة مرات بشدة مرتفعة أو تحت القصوى "عندما تضغط بكفاءة الأعضاء اللاهوائية للطاقة للاعبين من خلال تكرار بكفاءة عالياً فسوف تنهياً تلك الأعضاء لتسمح للاعبين بالعمل بالسرعة عاليا جدا طوال المباراة بكاملها (الوشاحي، 1994، 505). يشير jean يجب على اللاعب أن يتدرب كأنه يلعب في المقابلة الرسمية. كما يعبر عن حمل التدريب أثناء حصة التدريبية بحمل مجمع الذي يحتوي على التكتيك، الفني، البدني، النفسي، الذهني (60, 2008, ancian).

ومن خلال الدراسة الاستطلاعية، وخبرة الباحثون كونهم رياضيين ومدربون لاحظ إن من أسباب تدني مستوى لاعبي كرة القدم خلال السنوات الأخيرة، هو نقص استخدام التمارين بالكرة مع الجانب المهاري أو الخططي التي تهدف الى تنمية تحمل القوة، إضافة إلى متطلبات أنظمة الطاقة خاصة بصفة تحمل القوة خلال فترة العمل التدريبي وهذه بطبيعة الحال مشكلة راودت الباحثون منذ مدة ليست بالقصيرة، و على هذا الأساس يرى الباحثون أن بناء برنامج التدريب الذي يعتمد على كيفية تقنين الحمل التدريبي وخلق ظروف مناسبة تتشابه وظروف المنافسة، ويتم تطوير تحمل القوة في مرحلة الإعداد عن طريق تمارين المشاهدة لظروف المباراة، ومما سبق يطرح سؤال التالي:

- هل تمارين المشاهدة لظروف المباراة تؤثر إيجابيا على تطوير تحمل القوة للاعب كرة القدم سن تحت 18 سنة؟

- هل تمارين المشاهدة لظروف المباراة تؤثر إيجابيا على لتطوير التحمل القوة .

3-الأهداف:

أ. اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين المشاهدة لظروف المباراة لتطوير تحمل القوة لدى لاعبي كرة القدم سن تحت 18 سنة على الأسس النظرية و العلمية و الخبرات العالمية في هذا المجال .
ب. التعرف على فاعلية تمارين المشاهدة لظروف المباراة لتطوير التحمل القوة .

4-تعريف مصطلحات البحث:

تمارين المشاهدة لظروف مباراة:

"هي إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب قدرات تقنية وتكتيكية و بدنية للاعب." (dellal, 2008, 1)

ويرى "bobby night" مثلا هناك الذي يشاهد التمرين و ينفذه و هو يختلف عن الذي يره ويفهمه ثم يطبقه و أيضا هناك فرق بين سماع التعليمات أو الإصغاء إليها أن التمارين المعطاة إلى الفريق يجب أن تنفذ بشكل فعال لكي يستفاد اللاعب منه بشكل كبير." (bobby,1983,6)، "إن للتمارين أهمية كبرى في الإعداد البدني العام والخاص و بالإعداد المهاري والإعداد الخططي إن كان للمبتدئين أو للمستويات العليا لما تتميز من خصائص لتهيئة الرياضيين بدنيا و مهاريا وتكتيكية و بما يتناسب مع ذلك النشاط." (محبوب، 2000، 167).

التعريف الاجرائي تمارين المشاهدة لظروف مباراة:

هي مجموعة من تمارين مشاهدة لظروف المباراة من ناحية الحمل (الشدة و الحجم) ، وكذلك تشابه من ناحية (البدني ، العقلي ، المهاري ، التكتيكي ، النفسي).
تحمل القوة:

"قابلية مقاومة التعب في العمل العضلي الذي يتطلب سرعة عالية متكررة تتطلب طبيعة الأداء في كرة القدم أن تتميز اداء اللاعب لتحمل لكي يتمكن من قطع مسافات قصيرة و سريعة لمرات عديدة خلال المباراة." (شعلال، 1994 ، 439).

التعريف الاجرائي تحمل القوة: هي القدرات التي يكتسبها اللاعب كرة القدم من خلال التدريب المتواصل من أجل أن يؤدي و جباته أثناء المباريات المختلفة.

5-إجراءات البحث الميدانية:

1-5. منهج البحث:

يعتمد الباحثون على المنهج التجريبي ، بغية إنجاز بحثه على نحو أفضل .

2-5. مجتمع و عينة البحث:

بعد الدراسة الاستطلاعية وبعد تحديد الباحثون المجتمع الأصلي للدراسة الذي تمثل في لاعبي كرة القدم تحت 18 سنة ، للموسم الرياضي 2016 / 2017 ونظرا لطبيعة البحث والمنهج المستخدم فيه، تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية من منتخب فريق ترحي مستغانم والتي بلغ عددهم 35 لاعبا ذكور من نفس المواصفات السن، وسنوات التدريب (أكثر من 3 سنوات تدريب) وهذا حتى يتسنى الضبط الإجرائي لمجموعة من المتغيرات. وقسمت العينة إلى ثلاث مجموعات إحداها أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية واشتملت على (7 لاعبين) و تم استبعادهم من الدراسة الأساسية لبحث، وكذلك تم استبعاد حارسين ، و بقية 26 لاعبا تم تقسيمهم بطريقة عشوائية عن طريق القرعة إلى مجموعتين ، حيث أن المجموعة الأولى تجريبية وتتكون من (13 لاعبا) طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح ، وأخرى ضابطة اشتملت على (13 لاعبا) طبق عليها البرنامج التدريبي العادي ودراسة مدى التأثير تمارين المشاهدة للمباراة على تحمل القوة لاعبي كرة القدم . جدول (01) يوضح تصنيف المجتمع الكلي لعينة الدراسة.

مجموعة	العينة	العدد	النسبة	الملاحظة
الأولى	عينة الدراسة الأساسية	26	74.29%	
الثانية	عينة التجربة الاستطلاعية	7	20%	
الثالثة	المستبعدين	2	5.71%	الحراس المرمى
	الإجمالي	35	100 %	

6-3. مجالات البحث:

المجال البشري: تمثلت عينة المختبرين الذين استهدفهم البحث في لعبة كرة القدم من صنف الأواسط 18 سنة من مواليد 1998م، حيث بلغ عددهم 26 لاعبا موزعين على مجموعتين حجم كل منها 13 لاعبا، تمثلت إحداها في العينة التجريبية وطبق عليها البرنامج التدريبي باستخدام تمارين المشاهدة للمباراة، والعينة الضابطة

طبق عليها البرنامج التدريبي باستخدام التمارين العادية للإشارة انه تم تدريب العينتين معا في نفس الملعب والتوقيت.

المجال المكاني: أنجز البحث في الملعب سليمان و ملعب ملحق برائد فراج المدنية لولاية مستغانم.

المجال الزمني: لقد امتدت فترة العمل التجريبي حيث امتدت 2016/08/23 حتى 2016/11/12

7- الوسائل البيداغوجية:

لقد قام الباحثون بجد العتاد الرياضي و كما يلي:

أ- لتنفيذ الاختبارات:

1. ميزان طي -قائم خشبي مدرج بالسنتمترات على طول 2متر .

2. شريط متري لـ 50 م

3. عدادين إلكترونيين من النوع الجيد « Digital stop Watch »

4. الشواخص - شريط بلاستيكي - صافرة. كرات طبية-كرات القدم.

أ- لتنفيذ البرنامج:

ملعب بن سليمان- ملعب ملحق لرائد الفراج.

7- الضبط الإجرائي للمتغيرات :

المتغير المستقل:

- تمارين المشاهدة لظروف المباراة ويتم تطبيقها على اللاعب كرة القدم المجموعة التجريبية .

- البرنامج العادي ويتم تطبيقه على اللاعب كرة القدم لمجموعة الضابطة .

المتغيرات التابعة :

تحمل القوة .

المتغيرات المشوشة:

قام الباحثون بمجموعة من الإجراءات لضبط متغيرات البحث قصد التحكم فيها أو عزلها والتي تمثلت فيما يلي:

أ- لأجل تجانس الوسط المبحوث فيه التزم الباحث بمراعاة النقاط الأساسية التالية:

- إبعاد حراس المرمى الأواسط.

- كما تم إبعاد اللاعبين الذين تم عليهم الاختبار في التجربة الاستطلاعية السابقة و بلغ عددهم 7 لاعبين.

- كلا العينتين من نفس الجنس (ذكور) والسن (18 سنة) -صنف الأواسط- و معدل العمر التدريبي (4 سنوات تدريب) .

الجدول (02) يوضح التجانس بين العينة الضابطة و التجريبية في نتائج القياسات القبليّة باستخدام اختبار لدلالة الفروق ت ستيودنت

المقاييس الإحصائية	العينة الضابطة		العينة التجريبية		ت م	ت ج	دلالة الفروق
	ع	س	ع	س			
السن	0.21	18	0.22	18	0.16	2.06	غير دال
الوزن (كغ)	4.20	70.12	4.22	70.25	0.55		غير دال
الطول الجسم (سم)	3.22	173.20	3.61	172.1	0.10		غير دال
العمر التدريبي (سنة)	0.38	3.70	0.43	3.72	0.58		غير دال

تجانس عينة البحث: من اجل ان يضمن الباحثون ان هناك شروع عمل واحد وتجانس لدى عينة البحث ولغرض تثبيت ورقة اجراء الاختبارات قام الباحثون باجراء تجانس لعينة البحث وكما يشير الى ذلك الجدول (03) .

المقاييس الإحصائية	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة الفروق
	ع	س	ع	س			
تحمل القوة بالكرة الطبية (ع)	0.97	10.46	0.89	10.67	0.54	62.0	غير دال إحصائيا

جدول رقم (03) يوضح التجانس و التكافؤ العينة البحث في نتائج الاختبارات القبليّة باستخدام اختبار لدلالة الفروق.

حجم العينة 26 ، درجة الحرية (2-2) = 24 عند مستوى الدلالة 0.05

يتضح من الجدول (03) والخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات الأساسية قبل التجربة أنه لا يوجد فروق معنوية في المتغير تحمل القوة بين المجموعتين حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة بين

0.54 وهذه القيم أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 مما يؤكد على تكافؤ المجموعتين في المتغير تحمل القوة قبل إجراء التجربة.

ب - كما أشرف الباحثون بنفسه على مجموعة التجريبية تطبيق البرنامج المقترح بنفس الظروف المكانية و الزمانية أي تدريب العنيتين معا (26 لاعبا) حيث استخدم الباحثون التدريب باستخدام تمارين المشاهدة للمباراة مع العينة التجريبية و المدرب قام بالتدريب العينة الضابطة باستخدام التمارين العادية ، وأجري البحث في ملعب بن سليمان الأولى و الثانية الملعب ملحق لرائد الفراج بمستغانم.

ج - لقد أشرف الباحثون بنفسه على إنجاز الاختبارات القبليّة والبعدية على كلا العنيتين بمساعدة نفس فريق العمل السابق في الدراسة الاستطلاعية. حيث تم إجراء الاختبارات على كلا العنيتين لفريق أوسط التابعين لفريق ترجي مستغانم من نفس المجتمع الأصلي و المقدر عددهم 26 لاعبا. تدربت العنيتين مدة أسبوع من 01 إلى 2016/08/08 من أجل التحضير للاختبار ، وفي نفس الوقت تم فحصهم عن طريق الطبيب المختص تابع للفريق ، و باستخدام التخطيط الكهربائي للقلب وكذلك فحوصات أخرى. وطبقت عليهم مجموعة الاختبارات البدنية المستهدفة و على مرحلتين متتاليتين أين تمت المرحلة القبليّة الأولى بتاريخ (2016/08/11) بينما المرحلة البعدية تمت بتاريخ (2016/11/15) وفي نفس الظروف الزمانية و المكانية للمرحلة الأولى ، لاحظ الجدول رقم (04).

جدول رقم (04) يوضح رزامة تنفيذ الاختبارات المرجمّة خلال المرحلة القبليّة و البعدية لعنيتي البحث.

الإختبارات	اختبار لقبلي	اختبار البعدي
التاريخ	قبل المرحلة الإعداد	بعد المرحلة الإعداد
التوقيت	10 سا-12 سا	10 سا-12 سا
	(2016/08/10)	2016/11/13

كما حاول الباحثون إعطاء طابع التشويق خلال الحصص التدريبية بإجراء بعض التمارين وألعاب لكلا العنيتين خلال الحصص بغرض الترويح واستبعاد الملل. وكذلك استخدام وسائل الإسترجاء متمثل في الماء المعدني ، و الشكولولاطة ، و الدوش، مما تم ذكره سابقا نستطيع القول أن أهداف التجربة الاستطلاعية تحققت على جميع الأصعدة ، انطلاقا من الخطوات الأولى للبحث في تعديل أسئلة ومفردات الاستبيان وإعادة صياغتها بغية إيجاد أسلوب واضح وأقرب من مدارك المدربين، إضافة إلى تحديد مجموعة من الاختبارات البدنية بعد ترشيحها، بعد ذلك تم إثبات وصدق وموضوعية الاختبارات، وأخيرا تم ضبط المتغيرات التي تؤثر على البحث وهذا لخدمة التجربة الرئيسية.

8- الأساس العلمية للاختبارات : حتى تكون للاختبارات صلاحية في استخدامها و تطبيقها لابد من مراعاة الشروط والأسس العلمية التالية :

ثبات الاختبار: قام الباحثون بالمعالجة الإحصائية و استخلاص النتائج باستخدام معامل الارتباط البسيط الذي يعرف باسم ارتباط برسون. و أفرزت هذه المعالجة الإحصائية عن مجموعة من النتائج .

الجدول رقم (05) يوضح ثبات الاختبارات.

المقاييس الإحصائية للاختبارات	حجم العينة	القيمة المحسوبة (معامل الثبات)	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة الإحصائية
تحمل القوة	07	0,90	0,70	6	0,05

يلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن كل القيم المتحصل عليها حسابيا بدت عالية حيث بلغت قيمة 0.90 أما و هي أكبر من قيمة (ر) الجدولية التي بلغت 0,70 عند درجة الحرية ن-1=6، و مستوى الدلالة 0,05، مما تشير إلى مدى ارتباط نتائج الاختبار القبلي و البعدي، وهذا الأخير يؤكد على ثبات جميع الاختبارات المستخدمة.

8-1. صدق الاختبار:

معامل الثبات

الصدق الذاتي =

و بالاعتماد على هذا النوع من الصدق توصلنا إلى النتائج الموضحة في الجدول رقم (0) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1).

الجدول رقم (06) يوضح صدق الاختبارات.

المقاييس الإحصائية للاختبارات	حجم العينة	معامل (الصدق)	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة الإحصائية
تحمل القوة	07	0,94	0,70	6	0,05

لقد تبين من خلال النتائج الإحصائية المدونة في الجدول أعلاه أن الاختبارات صادقة فيما وضعت لقياسه، و هذا بحكم أن كل مؤشرات الثبات 0.94 و هي أكبر من القيمة الحد ولية لمعامل الارتباط و التي بلغت 0,70 و هذا عند مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 و درجة الحرية 06.

8-2. موضوعية الاختبارات:

استخدم الباحثون مجموعة من الاختبارات السهلة و الواضحة المناسبة لمستوى المختبرين بدنيا و فسيولوجيا حيث تم توضيح الهدف من القياس للأفراد المختبرين كما قدم لهم عرض نموذجي مفصل لكل اختبار، كما تم توحيد الظروف المكانية (المركب الرياضي) و الزمانية (17سا) و المناخية (لم يكون هناك رياح قوية أو أمطار أو جو حار جدا). التي قد تؤثر على نتائج الاختبار و القياس و إعداد الأدوات و الأجهزة المناسبة و العينة الخاصة و تطلب ذلك استخدام عدادين الكترونيين من نفس النوع و ذات جودة عالية (متعددة الوقت)، أما الجو التربوي كان يسوده المرح و الحيوية كما حرص الباحثون على التشجيع و مراعاة التشويق و الإثارة حتى يعطي المختبر أقصى قدرة ممكنة له، حيث تم الأخذ بعين الاعتبار الاقتصاد في الوقت و الجهد و التكلفة و كذا الاعتماد على الاختبارات المقننة من حيث الصدق و الثبات و الموضوعية. و استنادا على كل الاختبارات السالفة الذكر استخلص الباحثون أن الاختبارات المستخدمة تتمتع بموضوعية عالية.

9- البرنامج التدريبي:

9-1. خطوات بناء البرنامج التدريبي:

- من خلال التجربة الميدانية في مجال تدريب ألعاب القوى ، الجيدو ، و الصامبو و كرة القدم المدة من اللاعبين إلى المدربين . من خلال المصادر و المراجع العلمية ، و الإنترنت و القنوات التلفزيونية .
- من خلال الاحتكاك بالمدربين.
- من خلال اقتباس المعلومات من المحاضرات خاصة بالتدريب الرياضي.
- من خلال اقتباس المعلومات من الباحثين و الدكاترة.
- من خلال الملتقيات و التكوين.
- من خلال ما ذكرناه سابقا في الباب الأول الدراسة النظرية.

9-2. تنفيذ البرنامج:

بعد التحكيم البرنامج التدريبي المقترح من طرف المختصين الباحثين و الدكاترة ، و بعد إجراء اختبارات على العينة التجريبية و من خلال ما ذكرناه أنفا خطوات بناء البرنامج (أنظر إلى قائمة المختصين في الملحق الأول) ،

أستخلص الباحثون مجموعة من القواعد يجب إتباعها من أجل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على العينة التجريبية، وهي على النحو التالي :

أولا : أجراء الفحوصات الطبية و الإختبارات و القياسات سوف يتطرق إليها الباحثون لاحقا.
الثانيا : تم بناء البرنامج التدريبي على المرحلتين المرحلة الإعداد و المرحلة المنافسة و المرحلة الإعداد تشكل دورة كبرى متكونة من ثلاث دورات متوسطة و عشر دورات أسبوعية للمرحلة الإعداد، و أما المرحلة المنافسة تشكل دورة كبرى متكونة من ثلاث دورات متوسطة و عشر دورات أسبوعية وهذا الأخير يتكون من خمسة وحدات تدريبية كل وحدة تدريبية تتكون من ثلاث مراحل، و المرحلة الرئيسية تتكون من حمل أنظر إلى الملحق الثاني.

3-9. وسائل و طرق التدريب:

من خلال الدراسة النظرية و خاصة الفصل الرابع فيما يخص متطلبات الصفات البدنية الجزء طرق التدريب لتنمية الصفات البدنية (راجع الفصل الخامس خاصة بالطرق التدريب الصفات البدنية، و الفصل السادس-)، و من خلال الدراسة السابقة و المشاهدة الفصل الأول ، أستخلص الباحثون الطرق التالية كما هي .

أسلوب اللعب في ظروف مشاهدة للمباراة.

أسلوب التدريب الدائري في ظروف مشاهدة للمباراة.

طريقة التدريب مستمر في ظروف مشاهدة للمباراة.

طريقة التدريب الفترتي في ظروف مشاهدة للمباراة.

طريقة التدريب التكراري في ظروف مشاهدة للمباراة.

دمج أسلوب اللعب في أسلوب الدائري في ظروف مشاهدة للمباراة.

دمج السرعة في أسلوب اللعب في ظروف مشاهدة للمباراة.

دمج القوة في أسلوب اللعب في ظروف مشاهدة للمباراة.

دمج الرشاقة في أسلوب اللعب في ظروف مشاهدة للمباراة.

تمارين المهاربة المدججة في ظروف مشاهدة للمباراة.

تمارين الخططية المدججة في ظروف مشاهدة للمباراة.

4-9. تقنين حمل التدريبي لصفات البدنية قيد الدراسة :

من خلال الدراسة النظرية السابقة خاصة الفصل الرابع (الصفات البدنية) الجزء كيفية تقنين الصفات البدنية (راجع الفصل الرابع (الصفات البدنية) الجزء كيفية تقنين حمل) و كذلك من خلال آراء الباحثين و الدكتور و المدربين. (أنظر إلى القائمة الاسمية في الملحق الأول).

- استخلص الباحثون تقنين حمل التدريب خاصة الصفات البدنية في النقاط التالية وهي:
- (الشدة) بـ 70 - 90% تحت القصوى.
- نبض القلب (مؤشر الفسيولوجي) بـ 180 - 200 ن/د من حد الأقصى.
- الوقت 20 ثا 120 ثا.
- الراحة 120 ن/د - 140 ن/د غير كاملة. الراحة النشيطة.
- التكرار 10 - 20 مرة .
- المجموعات 2-5 مرة. (مجيد المولى، 2008، 158-159).

10- مواصفات الاختبارات المستخدمة:

10-1. تقويم الخصائص المرفولوجية:

اختبار دفع كرتين بالقدم لمدة دقيقة .

الغرض من الاختبار : قياس تحمل القوة .

الأدوات المستخدمة

- ساعة إيقاف .

- كرتين طبيتين وزنهما 1 ك.

وصف الاختبار :

كرتان طبيتان المسافة بينهما 6 م و كل كرة توضع في دائرة قطرها 0.5 م . يقف اللاعب في منتصف المسافة بين الكرتين و عند سماع الإشارة للبدء يجري بسرعة للمس الكرة و دفعها خارج الدائرة ثم يجري - و يلمس الكرة الأخرى و يدفعها خارج الدائرة أيضا , و يعود للكرة الأولى و هكذا (لمدة دقيقة) يقوم مساعدان برد الكرة من الدائرة داخلها عقب كل مرة .

التسجيل : - يحسب اللاعب عدد اللمسات الصحيحة في الدقيقة

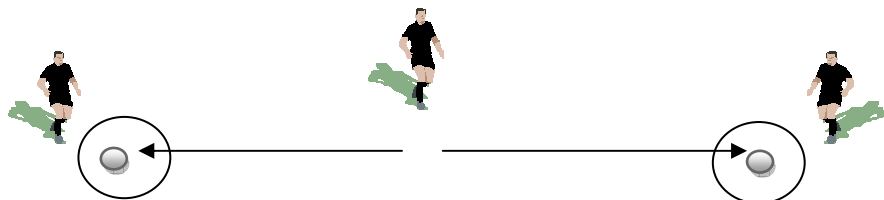
شروط الاختبار :

- أن يكون لمس الكرة بنعل القدم .

- لا بد من دفع الكرة خارج الدائرة .

-يؤدي اللاعب الاختبار (مجزاء كاوتش) . (طه إسماعيل 2003 ، - 253)

6 م



0.5 م

11- الوسائل الإحصائية:

إستخدم الباحثون برنامج الإحصائي spss 21

3-1. عرض وتحليل النتائج القبلية البعدية عند العينات البحث في المتغيرات البحث و نسبة تقدم برنامج

التدريبي المقترح:

عرض نتائج الفرضية الأولى وتحليلها:

وللإجابة على الفرضية الأولى للدراسة التي تنص على أن:

على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي إختبار القبلي و إختبار البعدي للمجموعة الضابطة و

التجريبية في إختبار متغير تحمل القوة و لصالح إختبار البعدي. وهذا ما يظهره الجدول رقم 07

3-1-1. مقارنة النتائج القبلية البعدية عند العينات البحث في متغير تحمل القوة

جدول رقم (07) يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية في متغير تحمل القوة.

قيمة ت	إختبار بعدي				إختبار قبلي				المقاييس الإحصائية
	أعلى	أدنى	$\pm 2ع$	$\bar{س} 2$	أعلى	أدنى	$\pm 1ع$	$\bar{س} 1$	
"م"									عينة البحث
15,73	18	15	0,95	16,08	12	9	0,97	10,46	العينة التجريبية
4,39	14	10	1,09	12,23	12	9	0,87	10,62	العينة الضابطة

حجم العينة = 13 درجة الحرية (ن-1) = 12 عند مستوى الدلالة 0.05 ت ج = 2,179 نسبة تقدم

= 53,72%

لقد تبين من خلال النتائج المدونة أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت 10,62

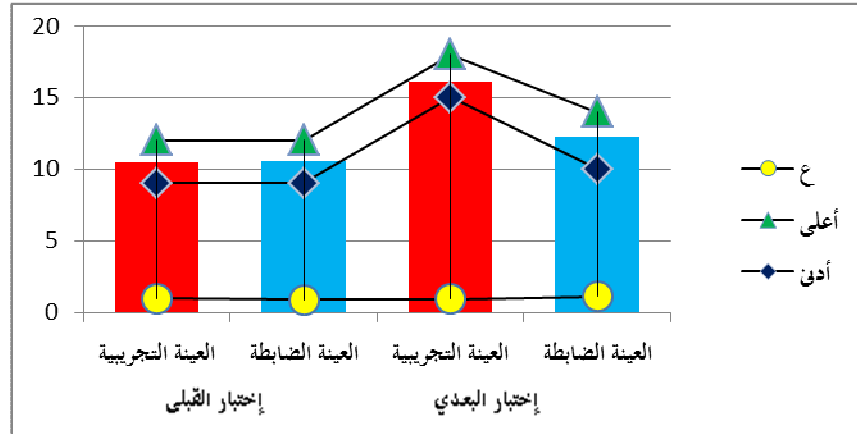
م $\pm 0,87$ ، أما في الإختبار البعدي و عند العينة نفسها بلغ المتوسط الحسابي القيمة 12,23 م $\pm 1,09$ ، بينما

على مستوى العينة التجريبية بلغت قيمة المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي 10,46 م $\pm 0,97$ ، أما في

الإختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي القيمة 16,08 م $\pm 0,95$. و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية

تستودنت، تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت قيمة 4,39 و هي أكبر من قيمة ت الجدولية البالغة 2.17 عند درجة الحرية 12 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية أي أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي . أما بالنسبة للعينة التجريبية التي طبقت عليها تمارين المشاهدة للمباراة بالكرة فبلغت ت المحسوبة القيمة 15,73 و هي أكبر من ت الجدولية البالغة 2.17 عند درجة الحرية 12 ، مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية أي هناك فرق معنوي دال بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية، ولكن من خلال فرق حاصل متوسطان القبلي و البعدي لعينتي البحث تبين أن فرق المتوسط لعينة التجريبية أكبر حيث بلغ 5,62 ع، من فرق متوسط عينة الضابطة حيث بلغ 1,61 ع ، كما بلغت نسبة تقدم برنامج لتحمل القوة ب 53,72 % كما هو موضح في جدول (07) .

الشكل البياني رقم (01) يبين فرق المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في متغير تحمل القوة



و من خلال الشكل البياني رقم (01) استنتج الباحثون أن تمارين المشاهدة للمباراة بالكرة أثرا ايجابيا على متغير تحمل القوة كما تشير الدراسة محمد يوسف محمد شريحي أن البرنامج التدريبي المقترح تبعاً لشكل اللعب لمدة 12 اسبوع و بمعدل 3 وحدات تدريبية اسبوعية له تأثير ايجابي على تطوير تحمل القوة ، (شريحي، 2013 ، 75) كما تشير الدراسة ضياء الدين برع جواد 2011 أدت التمرينات المركبة التي أستخدمها الباحثون إلى تأثير إيجابي لتطوير القدرات البدنية الخاصة بكرة القدم تحمل القوة (ضياء، 2011) ، كما أكدت الدراسة كل من الباحثون معتز يونس و ذنون الطائي (2001) إعداد برنامج تدريبي علمي ونموذجي بالأسس الخططية في الوحدة التدريبية اليومية والدورة الصغيرة والمتوسطة ولمدة (4) أسابيع وبواقع (6) وحدات تدريبية في الأسبوع يؤدي إلى تطوير الصفات البدنية والمهارية (الطائي ، 2001)، وأشار بوليكن (POLIKNIN،1988) نقلا عن (طلحة

حسام الدين، 1997) إلى ضرورة تنوع التدريب عن طريق تنوع أساليب التحميل ويمكن أن يتم ذلك من خلال التغير عدد التكرارات أو عدد المجموعات أو في مقدار شدة الحمل أو في سرعة أداء التمرين أو تغير في مدة الراحة (طلحة، 1997، 52).

و من خلال ماذكرناه انفا يستنتج الباحثونان تمارين المشاهدة للمباراة يؤثر إيجابيا تحمل القوة.

3-2.1. مقارنة النتائج البعدية لعيني في متغير تحمل القوة

عرض نتائج الفرضية الثانية و تحليلها: ولإجابة على الفرضية الثانية للدراسة التي تنص على أن:

على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي اختبار البعدي للمجموعة الضابطة و التجريبية في اختبار متغير تحمل القوة البحث و لصالح العينة التجريبية. وهذا ما يظهره الجدول رقم 08.

1-1- جدول رقم (08) يوضح مقارنة النتائج البعدية لعيني البحث في متغير تحمل القوة

المقاييس الإحصائية	حجم العينة	\bar{S}	$\pm 2\sigma$	"ت"م	"ت"ج	الدالة الفروقات
عينة البحث	26	ع 12,23	1,09	9,19	2,06	الدالة
العينة الضابطة		ع 16,08	0,95			

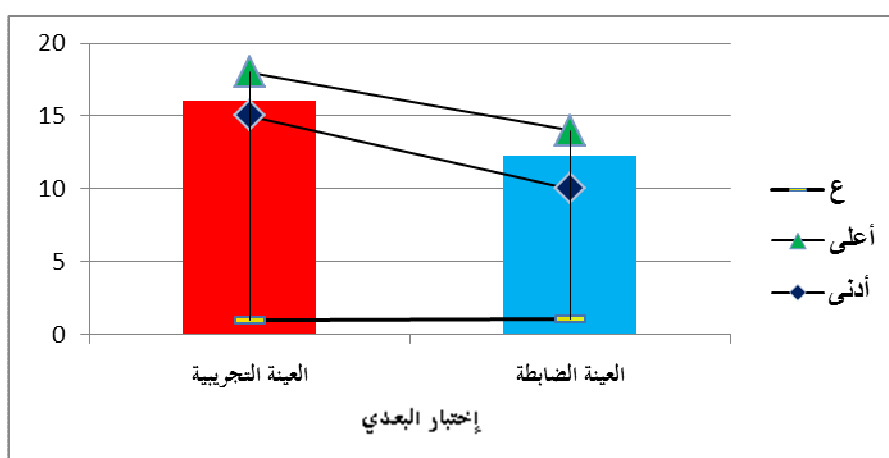
درجة الحرية 2-ن=24 عند مستوى الدلالة 0.05

يلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (08) للاختبار البعدي لعيني البحث أن قيمة ت المحسوبة للعينتين بلغت 9,19 و هي أكبر من ت الجدولية البالغة القيمة 2.05 عند درجة الحرية 24 و مستوى الدلالة 0,05 و هذا يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأقل و هي التي طبقت عليها تمارين مندججة بالكرة. وهذا مما يؤكد على ذلك كل من نوال و فاطمة أن الإنقباض العضلي يكون مستمر و لزم يتراوح من 45 ثا إلى عدد الدقائق أي أن التدريب بالكرة بفترات الزمنية مستمرة و بشدة متوسطة تؤثر على الألياف العضلية ، مما يؤدي إلى تطوير تحمل القوة للاعبين كرة القدم. (نوالي، 2011 ، 87). كما أشارت أغلبية المصادر و البحوث العلمية أن لاعب كرة القدم يستطيع أن يكسب صفات عديدة خلال إشتراكه في المنافسات بجانب المحافظة على إكتسبه أثناء عملية الإعداد العام ، و نظرا لأهمية تمارين المنافسات في رفع مستوى اللاعب . (حسين، 2012 ، 24). كما اتفقت مع الدراسة محمد يوسف محمد شريحي أن البرنامج التدريبي المقترح تبعاً لشكل اللعب لمدة 12 اسبوع و بمعدل 3 وحدات تدريبية اسبوعية له تأثير ايجابي على تطوير تحمل القوة، .(شريحي، 2013 ، 75). وأشار بوليكنين (POLIKNIN،1988) نقلا عن (طلحة حسام

الدين، 1997) إلى ضرورة تنوع التدريب عن طريق تنوع أساليب التحميل ويمكن أن يتم ذلك من خلال التغيير عدد التكرارات أو عدد المجموعات أو في مقدار شدة الحمل أو في سرعة أداء التمرين أو تغيير في مدة الراحة (طلحة، 1997، 52).

و من خلال ما ذكرناه اننا يستنتج الباحثونان التدريب (تمارين المشاهدة للمباراة) لاعب كرة القدم في ظروف المقابلة و تكرارات المسافات الجري بالكرة و بدون الكرة ، يؤثر إيجابيا على تحمل القوة. (انظر إلى الشكل رقم 02.

الشكل البياني رقم (02) يبين فرق المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في متغير تحمل القوة.



الجدول رقم (09) يبين نسبة التحسن في المتغير تحمل القوة للمجموعة التجريبية و الضابطة و الفرق بين أداء المجموعتين في القياس البعدي خلال المرحلة الإعداد

الفرق في نسبة التحسن %	المرحلة الإعداد		وحدة القياس	المراحل المتغيرات
	المجموعة التجريبية نسبة تطور %	المجموعة الضابطة نسبة تطور %		
21,79	34,95	13,16	تكرار	تحمل القوة ع

يتضح من الجدول الأعلى وجود فروق في نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولقد كان التحسن لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي، بلغت نسبة تحسن 21,79 %.

ويعزو الباحثون زيادة فروق نسبة التحسن بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية وذلك لان الباحثون قام بتطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية، وهذا بدوره أدى إلى فاعلية كبيرة في زيادة نسبة تحسن صفة

تحمل القوة ، و ان سبب عدم وجود نسب تحسن كبيرة لدى المجموعة الضابطة لتطبيق البرنامج التقليدي وعدم تطبيق برنامج تدريبي دقيق ومنظم يخدم مستواهم ويراعي إمكانياتهم البدنية والعمرية. و من خلال مذكراته انفا يستنتج الباحثون ان تمارين المشاهدة للمباراة تؤثر إيجابيا على المتغير تحمل القوة. جدول رقم (10) يبين قيمة مربع إيتا و مقدار حجم التأثير للعينة التجريبية

المتغير المستقل	المتغير التابع	قيمة ت	قيمة مربع إيتا n2	نسبة	قيمة حجم تأثير	مقدار حجم التأثير
تمارين المشاهدة	تحمل القوة ع	15,7	0,95	%95	5,7	12.10

يتضح من الجدول رقم (10) أن قيمة مربع إيتا n2 بلغت 0.95 وهذا يعني أن 95 % من التباين الكلي في المتغير التابع (لمتغيرات البحث) يرجع إلى أثر المتغير المستقل (تمارين المشاهدة المقترحة) ويلاحظ أن هذه النسبة مرتفعة مما يشير إلى أثر مرتفع لاستراتيجية برنامج التدريبي بإستخدام تمارين المشاهدة. و بالنسبة لحجم التأثير فقد بلغ 12.10 وهي قيمة تدل على حجم كبير للمتغير المستقل على المتغير التابع و"بالرجوع إلى معايير الدلالة على مقدار حجم التأثير بناء على اقتراح ([http:// faculty.ksu.edu.sa](http://faculty.ksu.edu.sa))، هزاع محمد الهزاع (Cohen) من كوهين.

أقل من : 0.41 حجم تأثير صغير 0.70 حجم تأثير متوسط أكبر من : 0.70 حجم تأثير كبير. ونظرا لأن مقدار حجم التأثير أكبر من 0.70 ومنه نستنتج بأن تمارين المشاهدة المقترحة أثر إيجابيا على تحمل القوة للبحث لدى لاعبي كرة القدم الأواسط. وهذا يرجع إلى طبيعة تمارين المشاهدة التي تعتمد على التدريب اللاعبين بأسلوب المشابه لظروف المباراة .

3-7. مناقشة النتائج بفرضيات البحث:

الأولى : مناقشة الفرضية الأولى:

تتعلق الفرضية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي إختبار القبلي و إختبار البعدي للمجموعة الضابطة و التجريبية في إختبار متغير تحمل القوة و لصالح إختبار البعدي.

فبعد المعالجة الإحصائية باستخدام "ت" ستيودنت لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها بغرض إصدار أحكام موضوعية حول تطبيق التمارين المشابهة للظروف المباراة مقترحة تؤدي إلى تطوير تحمل القوة للاعبين كرة القدم فقد تبين أن العينة الضابطة التي كانت تحت إشراف مدربها حدث تطور طفيف في تحمل القوة. حيث من خلال فرق حاصل لمتوسطان القبلي و ابعدي لعيني البحث تبين أن فرق المتوسط لعينة التجريبية أكبر حيث بلغ 5,62 ع، من فرق متوسط عينة الضابطة حيث بلغ 1,61 ع ، كما بلغت نسبة تقدم برنامج لتحمل القوة ب 53,72 % كما هو موضح في الجدول رقم (07). ويرى الباحثون أن أسباب الضعف في تطوير تحمل القوة هو راجع إلى أن أغلبية المدربين لا يستخدمون أصلا اختبارات تحمل القوة بالكرة خاصة ، لتقوم مستوى اللاعبين و كذا إلى الأساليب و الطرق التدريبية المستخدمة على العينة نفسها، على العكس من ذلك فإن العينة التجريبية التي طبقت عليها تمارين المشابهة للمباراة المقترحة، و من خلال المعالجة الإحصائية و الموضحة في الجدول (07) تبين وجود فرق معنوي في النتائج لكون أن جل قيم "ت" المحسوبة هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 24 مما يؤكد على مدى فاعلية تمارين المشابهة لظروف المباراة المقترحة و الموجهة بهدف تطوير تحمل القوة لدى لاعبي كرة القدم لمرحلة عمرية (18) سنة،، حيث توافقت هذه الفرضية مع دراسة محمد يوسف محمد شريحي أن البرنامج التدريبي المقترح تبعاً لشكل اللعب لمدة 12 اسبوع و بمعدل 3 وحدات تدريبية اسبوعية له تأثير ايجابي على تطوير تحمل القوة ، (شريحي، 2013 ، 75) كما أتفقت مع الدراسة كما اتفقت مع الدراسة ضياء الدين 2011 أدت التمرينات المركبة التي أستخدمها الباحثون إلى تأثير إيجابي لتطور تحمل القوة (جواد ، 2011) ، وقد أعترضت مع دراسة التوهامي حمداوي. 2010 البرنامج التدريبي: 4 دورات التدريبية المتوسطة ، تحتوي على 64 وحدة التدريبية ، 3 وحدات التدريبية في الأسبوع ، مدة ساعة و نصف لكل وحدة التدريبية. حيث أستنتجت الدراسة الباحثون أن برجة دورات تدريبية متوسطة قاعدية ، ما قبل التنافسية ، و تنافسية هادفة بطريقة التدريب المدمج المتعدد الأهداف لم تؤدي إلى تطوير مختلف الصفات البدنية الوظيفية و التنافسية ذات المتطلبات الطاقوي الهوائية و اللاهوائية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط 17-18 سنة أثناء مدة البرجة. و قد أرجع هذا إلى أن تطبيق برنامج التدريب الشامل و المدمج على فئة أواسط كرة القدم تنشط ضمن المنافسة في الأقسام السفلى لا يمكن إلا إذا توفر مستوى تكوين قاعدي أولى من جوانب التحضير البدني و التقني و الخططي و النفسي و النظري. كما يعزو الباحثون أن سبب عدم تحقيق الأهداف راجع إلى مستوى العينة المختارة التي لم تكون لديها قاعدة التدريبية تعتمد على الأسس العلمية و كذلك إلى ضعف مستوى معظم المدربين قائمين على المختلف الفئة العمرية و كذلك نوع اختبارات المستخدمة كما تأكدت الدراسة الإسطلاعية التي قام بها الباحثون إستجاب بعض المدربين و عن طريق تحليل الإستمارة الإستبائية الموزعة على المدربين للعبة كرة القدم أن معظمهم يستخدمون في برامج التدريبية تحتوي على التمارين الألعاب القوى

حيث لا يميزون بين الصفات البدنية خاصة باللاعب كرة القدم ، و لقد أثبت المتغيرات الكبيرة التي طرأت على خطط اللعب الحديثة أن لاعب كرة القدم يحتاج إلى مستوى معين من تحمل كأساس لتطوير قابلياته على أداء حركات سريعة و قوية أثناء المباراة و تظهر حاجة اللاعب إلى تمارين تحمل القوة من خلال الجهد الذي يبذله أثناء المباراة كما أن الحالات التي يبتك فيها اللاعب مع الخصم بشك مباشر لإنتزاع الكرة من 45-55 مرة (ياسر، 2011 ، 47) ، كما أتفقت الدراسة كل من الباحثون معترز يونس و ذنون الطائي (2001) إعداد برنامج تدريبي علمي و نموذجي بالأسس الخططية في الوحدة التدريبية اليومية والدورة الصغيرة والمتوسطة ولمدة (4) أسابيع وبواقع (6) وحدات تدريبية في الأسبوع يؤدي إلى تطوير الصفات البدنية والمهارية. وأشار بوليكنين (POLIKNIN،1988) نقلا عن (طلحة حسام الدين، 1997) إلى ضرورة تنوع التدريب عن طريق تنوع أساليب التحميل ويمكن أن يتم ذلك من خلال التغير عدد التكرارات أو عدد المجموعات أو في مقدار شدة الحمل أو في سرعة أداء التمرين أو تغير في مدة الراحة (طلحة، 1997، 52). و هذا ما توصلت إليه دراسة الباحثون اثر تطبيق التمارين المشاهدة للمباراة المقترحة على تحمل القوة .

الثانيا: مناقشة الفرضية الثانية :

على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي اختبار البعدي للمجموعة الضابطة و التجريبية في اختبار متغير تحمل القوة البحث و لصالح العينة التجريبية.

يلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (08) للاختبار البعدي لعيني البحث أن قيمة ت المحسوبة للعينتين بلغت 9,19 و هي أكبر من ت الجدولية البالغة القيمة 2.05 عند درجة الحرية 24 و مستوى الدلالة 0,05 و هذا يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأقل و هي التي طبقت عليها تمارين المشاهدة للظروف المباراة. وهذا مما يؤكد على ذلك كل من نوال و فاطمة أن الإنقباض العضلي يكون مستمر و لزم يتراوح من 45 ثا إلى عدد الدقائق أي أن التدريب بالكرة بفترات الزمنية مستمرة و بشدة متوسطة تؤثر على الألياف العضلية ، مما يؤدي إلى تطوير تحمل القوة للاعب كرة القدم. (نوالي، 2011 ، 87). كما أشارت أغلبية المصادر و البحوث العلمية أن لاعب كرة القدم يستطيع أن يكسب صفات عديدة خلال إشتراكه في المنافسات بجانب المحافظة على إكتسبه أثناء عملية الإعداد العام ، و نظرا لأهمية تمارين المنافسات في رفع مستوى اللاعب . (حسين، 2012 ، 24). كما أتفقت مع الدراسة محمد يوسف محمد شريحي أن البرنامج التدريبي المقترح تبعا لشكل اللعب لمدة 12 اسبوع و بمعدل 3 وحدات تدريبية اسبوعية له تأثير ايجابي على تطوير تحمل القوة ، (شريحي، 2013 ، 75) كما أتفقت مع دراسة : حجار خرفان توظيف التدريب على ملاعب مصغرة باستخدام أسلوب المنافسة اثر ايجابي على المتطلبات البدنية لناشئي كرة القدم . محمد 2012 كما أتفقت مع الدراسة ضياء الدين 2011 أدت التمارين المركبة التي أستخدمها

الباحثون إلى تأثير إيجابي لتطور القدرات البدنية الخاصة بكرة القدم تحمل القوة (ضياء الدين، 2011)، كما أكدت دراسة دلال وآخرون (Dellal, et al 2011). أظهرت المقارنة بين اللاعبين الهواة والمحترفين ونشاطاتهم خلال الألعاب الجانبية الصغيرة أن مستوى اللعب يؤثر على الاستجابات الفسيولوجية والنشاطات المهارة و البدنية وأظهرت الدراسة أن الفروق الأساسية بين اللاعبين النخبة والهواة له علاقة بالألعاب الجانبية الصغيرة وتركز على قدرتهم أداء أعمال ذات كثافة عالية وانحياز مهارات ومواهب مهارة متعددة مثل تحديد عدد مرات خسارة الكرة عند احتجازها وزيادة نسبة التمريرات الناجحة. (شريحي 2013، 79). وأشار بوليكنين (POLIKNIN،1988) نقلا عن (طلحة حسام الدين، 1997) إلى ضرورة تنويع التدريب عن طريق تنويع أساليب التحميل ويمكن أن يتم ذلك من خلال التغير عدد التكرارات أو عدد المجموعات أو في مقدار شدة الحمل أو في سرعة أداء التمرين أو تغير في مدة الراحة (طلحة، 1997، 52). ويرى الباحثون إن إستخدام تمارين المشاهدة للمباراة بالكره يجب أن تتناسب مع مراكز اللاعب عند استخدامها طبقاً لمواقف اللعب. حيث تعود اللاعبين على طريقة التدريب من قبل المدرب وعلى اعتمادهم على التدريب من أجل تحسين خطط اللعب في المرحلة المنافسة، مع محافظة على اللياقة البدنية التي أكتسبها خلال المرحلة الإعداد. إن هدف كل تدريب هو التحضير للمنافسة وما تحمله من اندماج وتداخل لمكونات المستوى العالي فالهدف من هذا كله هو تطوير القدرات البدنية والمهارات التقنية والخططية والاستعدادات النفسية للاعبين، فالتدريب والمدمج يأخذ بعين الاعتبار تحضير كل العوامل المشاركة والمكونة للتفوق الرياضي الفردي والجماعي (Remy, 2001, 29-33). التدريب المدمج تدريب يعتمد على المجالات أو الفترات وهو ما يمكن استخدامه في التمارين المتعددة القياسات والأهداف ويمكن ربطه بتحليل المجهودات المبذولة وفترات الراحة خلال المنافسة (Thomas, 1976, 87-89)، للتحكم في درجات الحمولة التدريبيية من خلال التدريب المدمج يجب إجراء عملية تخفيض وضعيات اللعب على حسب نوعية البدنية التدريبيية التي تسمح للتحكم في المتغيرات وفي مساحات اللعب واللعب العكسي والوصول إلى العمل بإزادة كبيرة وتحدي اللعب واحد ضد واحد، واللعب على مستوى الخطوط الدفاعية والهجومية والوسط الدفاعي والوسط الهجومي والتأقلم مع مختلف أنواع اللعب المختارة من طرف المدرب على أن يتحمل كل لاعب حمولات المجهودات الخاصة بمناصب اللعب (Francois, 2001, 19-21). يشير jean يجب على اللاعب أن يتدرب كأنه يلعب في المقابلة الرسمية. كما يعبر عن حمل التدريب أثناء حصة التدريبيية بحمل مجمع الذي يحتوي على التكتيك، الفني، البدني، النفسي، الذهني (ancian, 2008, 60). كما تؤكد على ذلك النتائج نسبة تحسن للمتغير تحمل القوة خلال المرحلة المنافسة ب بلغت نسبة تحسن ب 4,51% وهذا يعني أن التدريب اللاعبين وفق تمارين المشاهدة للمباراة أثر كثيرا على مستوى المتغير تحمل القوة، وبالتالي تحصل اللاعبين على النتائج جيدة و

حدث لهم تحسن، لأن هذه تمارين المشاهدة لظروف المباراة كما هو معروف تثير حماس لدى اللاعبين خلال الحصص التدريبية كما تتميز بقدرتها على إثارة الدافعية التدريب مما يؤدي إلى كثرة المشاركة لدى اللاعبين. و من خلال ما ذكرناه انفا يستنتج الباحثون ان التدريب لاعب كرة القدم في ظروف المقابلة ، يؤثر إيجابيا على تحمل القوة.

مناقشة الفرضية العامة :

تمارين المشاهدة للمباراة المقترحة تأثر إيجابيا على تحمل القوة لدى لاعبي كرة القدم أواسط (18). و بعد المعالجة الإحصائية الباحثون بحساب قيمة مربع إيتا η^2 (Eta sward) و كذا حجم التأثير (size Effect) لمعرفة مدى تأثير المتغير المستقل (تمارين مشاهدة لظروف المباراة) على المتغير التابع (تحمل القوة) وذلك بالرجوع إلى نتائج المجموعة التجريبية في اختبارات القبليّة و البعدية لمتغيرات البحث ، يتضح من الجدول رقم (10) أن قيمة مربع إيتا η^2 بلغت 0.95 وهذا يعني أن 95 % من التباين الكلي في المتغير التابع (لمتغير البحث) يرجع إلى أثر المتغير المستقل (تمارين المشاهدة للمباراة مقترحة) ويلاحظ أن هذه النسبة مرتفعة مما يشير إلى أثر مرتفع لاستراتيجية برنامج التدريبي باستخدام تمارين المشاهدة للمباراة. و بالنسبة لحجم التأثير فقد بلغ 12.10 وهي قيمة تدل على حجم كبير للمتغير المستقل على المتغير التابع. ونظرا لأن مقدار حجم التأثير أكبر من 0.70 ومنه نستنتج بأن تمارين المشاهدة للمباراة المقترحة أثر إيجابيا على تحمل القوة للبحث لدى لاعبي كرة القدم الأواسط. وهذا يرجع إلى طبيعة تمارين المشاهدة للمباراة التي تعتمد على التدريب للاعبين بأسلوب المشابه لظروف المباراة .

المصادر و المراجع :

- 1- أبو عبد ه. حسن السيد (2008). الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم (الطبعة الثامنة). الإسكندرية.
- 2- أسعد محمود موقف. (2009). اختبارات و التكتيك كرة القدم (الطبعة الثانية).
- 3- حجار خرفان محمد. (2012). فاعلية التدريب باستخدام أسلوب المنافسة على ملاعب مصغرة في تطوير بعض المتطلبات البدنية و المهارة لناشئي كرة القدم . الجزائر: أطروحة دكتوراه في نظريات و مناهج التربية البدنية والرياضية معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة الجزائر 3.

- 4- حسن هاشم ياسر. (2011)، تحمل الأداء اللاعبي كرة القدم. عمان: ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.
- 5- حمداوي التوهامي. (2010). دراسة تأثير التدريب الشامل و المدمج في تطوير الصفات البدنية و فاعلية على الأداء التقني المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط 18-17 سنة. الجزائر مذكرة الماجستير غير منشورة في نظرية و مناهج التربية البدنية و الرياضية فرع التدريب الرياضي النخبوي جامعة سيدي عبد الله.
- 6- شعلان إبراهيم و أبو العلا عبد الفتاح. (1994). تدريب للكفاءة الفسيولوجية والحركية والإعداد البدني. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 7- ضياء الدين برع جواد. (2011). تأثير تمرينات مركبة (بدنية -مهارة) في تطوير بعض القدرات البدنية و المهارات الأساسية بكرة القدم. السويد: الاكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة. http://iusst.org/index.php?option=com_
- 8- طلحة حسام الدين. (2003). الموسوعة العلمية (1) في التدريب الرياضي. مصر: دار المعارف. القاهرة.
- 9- طلحة حسام الدين. (2003). الموسوعة العلمية (1) في التدريب الرياضي. مصر: دار المعارف. القاهرة
- 10- العبيدي نوال مهدي و فاطمة عبد المالك. (2011). التدريب الرياضي. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع ط1.
- 11- عصام الوشاحي. (1994). التدريب بالأثقال -القوة والبطولة. مصر: دار الجهاد للنشر و التوزيع.
- 12- محمد يوسف محمد شريحي. (2013). أثر برنامج تدريبي مقترح تبعا لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية و المهارية و الفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم. فلسطين: الطروحة الماجستير في التربية الرياضية بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية، نابلس
- 13- المولى موفق مجيد. (2008). المدرب و العمل التكتيكي بكرة القدم. سوريا: دار البنايع
- 14- هزاع محمد الهزاع (Cohen) (<http://faculty.ksu.edu.sa>).
- 15- وجيه محبوب. (2000). التعلم و جدولة التدريب. العراق: العادل للطباعة بغداد.

- 16- DELLAL ALEXANDRE. (2008). de l`entrainement a la performance et football. Paris : Dépôt légal.
- 17- Francois - qil. (2001). Football initiation et perfectionnement des jeunes Amphora.
- 18- Jean Luccaul - Remy Lacramp . (2001). Manuel Pratique de l'entrainement 110 question - réponses développées. Amphora.
- 19- Jean Paul ancien. (2008). Football une Préparation physique programmée. @mphora sport.
- 20- Konzag.L. Dobler.H. (1983). La formation Technico-Technique-Revue culture et sport.
- 21- Reilly T- and V- Thomas. (1976). Emotion analysis of work rate in different positional roles in professionnal football - match - play. Actio.