

أثر استخدام تمارن القوة المميزة بالسرعة بالأثقال بشءء مختلفة فف عءء من المهارات الأساسية للاعبف كرة القدم الشباب

أ.ء زهفر قاسم الخشاب^١

م.م محمد شاكرف على^٢

(الاستلام ٢٧ حزفران ٢٠١٠ القبول ٢٦ تموز ٢٠١٠)

المأص

فهدف البأء إلى الكشف عما يأتي :

- أثر استخدام تمارن القوة المميزة بالسرعة بالأثقال بشءء مختلفة فف عءء من المهارات الأساسية للاعبف كرة القدم الشباب للمجموعتف التجربففتف.
- ءلالة الفروق المعنوفة فف بعض المهارات الأساسية للاعبف كرة القدم الشباب فف الاختبارات البعءفة للمجموعتف.
- وللتأقق من أهداف البأء وضع الباحثان الفرضففن الآتفن:
- وءوء فروق ءات ءلالة معنوفة بفن الاختبارفن القبلف و البعءف فف عءء من المهارات الأساسية للمجموعتف التجربففتف ولصالح الاختبارات البعءفة.
- وءوء فروق ءات ءلالة معنوفة بفن نتائج الاختبارات البعءفة فف بعض المهارات الأساسية للاعبف كرة القدم الشباب فف الاختبار البعءف ولصالح المجموعة الأولى التي استخدمت الشءء من (٤٠% - ٦٠%) من القفمة القصوى.
- وقء استخدم الباحثان المنهأ التجربفف لملاءمته وطبفعة البأء ، وتم تففءء التجربة على عفنة من لاعبف شباب منءى الءءباء والبالغ عءءهم (٣٥) لاعبا وبأعمار (١٦ - ١٩) سنة ، اختفروا بالطرففة العمءفة وقسموا بالطرففة العشوائفة إلى مجموعتف تجربففتف وبواقع (١٠) لاعبفن لكل مجموعة، بعء أن تم استبعاء (١٥) لاعبا منهم، (٨) لاعبفن للتجربة الاستطلاعفة، و(٤) لاعبفن لعءم التزامهم بالوءءات الترفبففة، و(٣) لاعبفن لكونهم حراسا للمرمى.
- وتم تأقق التكافؤ بفن مجموعتف البأء فف المتفرات الآتفة : (العمر ، الطول ، الوزن) ، والمتفرات المهارفة التي ءءءت من قبل الساءة الخبراء والمأصفن .
- وتضمنت إءراءات البأء:تففءء تمارن القوة المميزة بالسرعة بالأثقال بشءء مختلفة والتي تم تطبفقها على المجموعتف التجربففتف ، وكءلك إءراء عءء من التجارب الاستطلاعفة لتأاوز المشاكل والصعوفات بأءاء التمارفن ، فضلا عن التكرارات المنظمة وأوقات الراحة المناسبة لهءه التمارفن التي تناسب عفنة البأء ،وبعء ءلك تم إءراء الاختبارات المهارفة القبلفة ، ونفءت المجموعتف التجربففتف تمارن القوة المميزة بالسرعة بالأثقال التي كانت شءء هءه التمارفن ما بفن (٤٠%- ٦٠%) للمجموعة التجربففة الأولى و(٦٠%- ٨٠%) للمجموعة التجربففة الآتفة.
- أسءغرق تففءء تمارن القوة المميزة بالسرعة بالأثقال المستخدمة فف منهأ البأء (٨) أسابيع ءلال ءورتفن متوسطتفن وبواقع (٤) ءورات صغرى فف كل ءورة متوسطة وبواقع (٣) وءءات ترفبففة فف الأسبوع وبتموج حركة ءمل (٣ - ١) ،وأأرف الباحثان الاختبارات المهارفة البعءفة بالإءراءات والخطوات نفسها التي أتبعء فف الاختبارات القبلفة واستأءم الباحثان الوسائل الإءصائفة الآتفة : (الوسط الحسابف ، الانءراف المعفارف ، معامل الارتباط البسفط (بفرسون) ، النسبة المئوفة ، اختبار (T) للعفنات المرطفة ، اختبار (T) للعفنات المستقلة) .
- توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتفة:
- أءءت تمارن القوة المميزة بالسرعة بالأثقال التي نفءتها المجموعة التجربففة الأولى التي استخدمت الشءء ما بفن (٤٠% - ٦٠%) من القفمة القصوى والمجموعة التجربففة الآتفة التي استخدمت الشءء ما بفن (٦٠%- ٨٠%) تطورا معنوفيا فف المهارات الأساسية (الءرأة ، التهءفد القرفب ، التمررفة الطوفلة ، ضرب الكرة بالرأس) وءلك من ءلال مقارنة النتائج الاختبارات القبلفة والبعءفة وكانت لصالح الاختبارات البعءفة .

١ مءفرفة الترفبة الرلأضة والفنفة/كلفة الترفبة الرلأضة /ءامعة الموصل/العراق.

٢ مءفرفة الترفبة الرلأضة والفنفة/كلفة الترفبة الرلأضة /ءامعة الموصل/العراق.

- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين في المهارات الأساسية (الدرجة،التهدف القريب، التمريرة الطويلة، ضرب الكرة بالرأس) .
وأوصى الباحثان بما يأتي :
- ضرورة استخدام تمارين القوة المميزة بالسرعة بالانتقال في تدريب لاعبي كرة القدم .
- إمكانية استخدام تمارين القوة المميزة بالسرعة بالانتقال بالشدد ما بين (٤٠%-٦٠ %) و (٦٠%-٨٠ %) من القيمة القصوى في تطوير المهارات الأساسية (الدرجة ، التهدف القريب ، التمريرة الطويلة ، ضرب الكرة بالرأس) .

The effect of force exercise differentiated by speeds with weights in different intensities on certain basic skill variables of young soccer players

Prof.Dr.Zuhair.K.Al-Khashab

Assist.lecturers..Mohammad.Sh.ali

Abstract

The research aims at revealing the following :

- The effect of applying the force exercise characterized by speed with weights on certain basic skills variables of young soccer players of the two experimental groups .
- The denotation of statistical differences in some skillful variables of young soccer players in post-tests of the two groups .

To verify the research objectives , the researcher has established the following hypothesis :

- Significant differences were shown between pre-test and post test in certain basic skills variables of the two experimental groups in favor of post-tests .
- Significant differences were shown between the results of post-tests in certain skillful variables of young soccer players in post-test in favor of the first group which applied the intensity (40 % - 60 %) of the maximum value .

The researcher has adopted the empirical methodology for its convenience with the nature of the research. So, the experiment was performed on sample of young players in Al-Hadba'a club .The sample consisted of (35) players aged between (16-19) years old .They were intentionally chosen and randomly distributed into two experimental groups , in a number of (10) players for each group . (15) players were excluded as (8) of them were dedicated for explorative experiment , (4) of them for not being abound to exercise units ,and (3) were goalkeepers.

Equivalence and consistency between both groups were achieved regarding variables such as (age , height , weight) as well as basic skills variables that have been identified by experts and specialists.

The researcher has also adopted the experimental methodology for its convenience with the nature of this research. The research procedures have included designing exercising program in style of force exercises characterized by speed with weights in different intensities which have been applied on both experimental groups. Research procedures have also included certain explorative experiments in order to avoid the problems and difficulties by practicing exercises .In addition to the regulated repetitions and suitable rest intervals for those exercises which suit the sample . Then , the basic skills pre- tests were performed and both groups preformed the exercise program with intensity (40% - 60%) for the first experimental group. The intensities of the second experimental group were (60%-80%) .

Carrying out the exercise program has lasted (8) weeks through two medium rounds, and (4) small rounds in each medium round in amount of (3) exercise units per week and with ranging weights movement (3 : 1) . So , the researcher performed basic skills post-tests on the same procedures and steps followed in the pre-tests .

The researcher has applied the following statistical means : (arithmetic mean , normative deviation , correlation coefficient (Person) , percentage , T-test of correlated samples , and T-test of independent samples) .

The researcher has concluded the following results :

- The exercise program performed by the first experimental group which applied the intensities (40% - 60%) of the maximum value and the second experimental group which applied the intensities (60%-80%) developed morally to all basic skills (rolling , dribbling , long pass , hitting the ball with the head) out of comparing the results of pre-tests and post-tests and were on favor of the post-tests .
- The absence of statistical significant differences in the post-tests of both experimental groups in the basic skills (rolling , dribbling , long pass , hitting the ball with the head).
- Weight lifting courses which were accompanied with exercises prepared in the exercise program which is performed by first and second research groups have a positive role in developing muscle power leading to improving all basic skills qualities in pre-test and post-test and in favor of post-test .

The researcher has recommended the following :

- The necessity of applying the two training programs with power differentiated by speed with weights in training soccer players .
- Confirming the applying of repetition in training in developing power differentiated by speed with weights.
- The possibility of applying the two exercise program with intensities(40 %- 60 %) and (60 % - 80 %) of the maximum value in developing the basic skills (rolling , dribbling , long pass , hitting the ball with the head) .

١- التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

وتعد لعبة كرة القدم واحدة من الألعاب التي تطورت تطوراً كبيراً وظهر هذا جلياً ، في المستويات التي ظهرت عليها الفرق في البطولات الأوربية والعالمية الأخيرة، هذا لم يأتي إلا باتباع أحدث وأفضل الطرائق والأساليب لتطوير العملية التدريبية(حسين، ١٣، ١٩٩٨) .

والتخطيط للتدريب الرياضي في كرة القدم له أهمية كبيرة بوصول اللاعبين إلى المستويات العالية (البدنية، المهارية، الخطئية، النفسية) على الرغم من أهمية هذه العناصر في تدريب لاعبي كرة القدم وضرورة وجود التجانس والتكامل فيما بينهما إلا أن كرة القدم تعتمد بشكل كبير على الإعداد البدني بوصفه الأساس في العملية التدريبية، إذ بدونها لا يمكن للاعبين في أداء واجباتهم الدفاعية والهجومية في الملعب.

وبما أن التدريب في كرة القدم له أهمية في وصول اللاعبين إلى المستويات العالية لذا وجب وضع البرامج واختيار التمارين بما يتناسب مع قدرات اللاعبين ، بالاستناد على قاعدة متينة مبنية على أسس علمية تضمن التأثير الإيجابي على مستوى اللاعبين واستمرار تقدمهم كمبدأ التدرج في ارتفاع مستوى الحمل والتوقيت الصحيح وتكراره (إسماعيل وآخرون، ١٧، ١٩٨٩)

وتعد التدريب بالانتقال من الوسائل الخاصة والمهمة في تطوير المجاميع العضلية الخاصة والمؤثرة في الأعداد المهاري، ومن خلال ما ذكر آنفا تكمن أهمية البحث في استخدام تمارين القوة المميزة بالسرعة وإمكانية تطويرها بالانتقال بشدد مختلفة ومدى تأثيرها على بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم .

١-٢ مشكلة البحث:

تعد تدريبات الأثقال من الوسائل المهمة في تدريب القوة المميزة بالسرعة ، ويمكن تطويرها باستخدام طرائق مختلفة، ومن خلال خبرة الباحثان كلاعب كرة قدم سابق لاحظ أن غالبية مدربي كرة القدم لا يولون أهمية خاصة لتدريبات الأثقال عند تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة ومن هنا اتجه تفكير الباحثان إلى تطوير هذه الصفة باستخدام الأثقال ، ومن خلال مراجعة المصادر العلمية الخاصة بتطوير القوة المميزة بالسرعة لاحظ الباحثان أن هناك اختلافاً في الآراء حول تحديد الشدد اللازمة لتطوير هذه الصفة بالانتقال فقد تراوحت هذه الشدد ما بين (٤٠ % - ٨٠ %) من القيمة القصوى للاعب، كما ان المصادر جميعها لم تشير الى تأثير تدريب هذه الصفة على أي مهارة من المهارات الأساسية والتي يمكن أن تطورها هذه الصفة عند استخدام هذه الشدة أو تلك، ومن هنا ظهرت

مشكلة البحث في وضع تمارين القوة المميزة بالسرعة بالانتقال ولكن بشدد مختلفة، وتراوح الشدد ما بين (٤٠% - ٦٠%) و (٦٠% - ٨٠%) من القيمة القصوى للاعب لتمرين القوة المميزة بالسرعة بالانتقال ومحاولة معرفة أثر كل منها في المهارات الأساسية التي يمكن تطويرها كل شدة من هذه الشدد.

٣-١ هدفاً للبحث:

الكشف عما يأتي:

١-٣-١ أثر استخدام تمارين القوة المميزة بالسرعة بالانتقال بشدد مختلفة على بعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم الشباب للمجموعتين التجريبتين .

١-٣-٢ دلالة الفروق الإحصائية في بعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم الشباب في الاختبارات البعيدة للمجموعتين التجريبتين .

٤-١ فرضا للبحث:

١-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي في عدد من المهارات الأساسية للمجموعتين التجريبتين ولصالح الاختبارات البعيدة .

١-٤-٢ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات البعيدة في بعض المتغيرات المهارية للاعب كرة القدم الشباب في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة الأولى التي استخدمت الشدة من (٤٠% - ٦٠%) من القيمة القصوى .

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: لاعبو شباب منتدى الحدياء بكرة القدم، تحت (١٩) سنة .

١-٥-٢ المجال المكاني: ملعب منتدى الحدياء في محافظة نينوى .

١-٥-٣ المجال الزمني: ابتداءً من ٢٦/١/٢٠٠٩ ولغاية ١٥/٤/٢٠٠٩

١١-٢ الإطار النظري والدراسات المشابهة:

١-٢-١ التدريب في كرة القدم:

التدريب الحديث في كرة القدم عملية تربية تهدف إلى الارتقاء بالمستوى الرياضي للوصول إلى المستويات العالية (أليك، ١٦، ٢٠٠٨) ويشير الإتحاد الآسيوي لكرة القدم " إن التدريب الحديث ليس فقط أعطاء التمارين ولكن هو عملية معقدة جدا وأن تطور رياضة الانجاز تتأثر بعدة عوامل والتي تتطلب من المدرب كفاية من المعرفة والخبرة" (الإتحاد الآسيوي لكرة القدم، ١٩٩٧، ٤١).

فالتدريب الحديث في كرة القدم "هو عملية مخطط لها منهجيا من اجل التكامل الرياضي، وهدفها الوصول إلى الأداء أو الإنجاز المثالي وتهيئة اللاعب بشكل خاص وكذلك الفريق بشكل عام (Bauer, 1993, 19).

٢-١-٢ طريقة التدريب التكراري:

تعد طريقة التدريب التكراري والتي تسمى أيضا (الاعادات والتكرارات) واحدة من طرائق التدريب الرياضي الرئيسية . والتي اتفقت المصادر العلمية على كونها من الطرائق التدريبية التي تهدف إلى تنمية وتطوير الصفات البدنية الآتية :

السرعة، القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة (علاوي، ١٩٧٢، ٢٤٠)، (عثمان، ١٩٩٠، ٦١)، ويشير (علاوي) إلى أن طريقة التدريب التكراري تؤدي إلى التأثير على مختلف أجهزة وأعضاء جسم الفرد وخاصة الجهاز العصبي بصورة مباشرة وقوية الأمر الذي يؤدي إلى سرعة حدوث التعب المركزي (علاوي، ١٩٧٩، ٢٢٥).

٣-١-٢ تدريبات الأثقال:

أن تدريب الأثقال يعد واحدا من العوامل المهمة في تدريب كرة القدم لما له من أهمية في أعداد اللاعبين أعدادا جيدا . ويشير كل من (نصيف وعبدي) أن التدريب بالأثقال تجعل من الرياضي أن يبذل أقصى قوته

للتخلص من عامل الجاذبية أولاً والارتفاع بمعدل سير الحديد ثانياً وذلك لأداء الانجاز الأفضل ، ولا ريب أن تغيير عمل المجموعات العضلية في حالة السرعة يكون أسهل من تغييرها في حالة البطء وعند استخدام تدريبات الأثقال يمكننا إدخال عنصر السرعة مع عنصر القوة للحصول على نوع من أنواع القوة المقرونة بالسرعة أو القوة الفعالة وهذه القوة عبارة عن التغلب أو المقاومة من خلال تأدية حركات معينة يشملها برنامج التدريب على أن ينجز بأقصى سرعة وأقصر وقت ممكن وعلى وفق هذا يجب أن تكون قوة الرياضي مميزة بالسرعة للاستفادة من هذه القوة أكبر فائدة ممكنة لتحقيق أفضل أنجاز. (نصيف وعبدي ، ١٩٨٨ ، ٥٣) .

٢-١-٤ المهارات الأساسية في كرة القدم:

تعد المهارات الأساسية في كرة القدم الدعامة الأساسية التي تبنى عليها اللعبة وأن إتقانها يعمل على تحقيق أفضل النتائج (النعيمي ، ١٩٩٢ ، ١٦) .

أما في البحث الحالي فقد تناول الباحثان مجموعة من المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم والتي هي في حدود البحث

٢-١-٤-١-٤-١ الدحرجة (الجري بالكرة):

تعد مهارة دحرجة الكرة من المهارات الأساسية التي يتحتم على لاعبي كرة القدم إتقانها، إذ لا غنى لأي لاعب عن هذه المهارة ، وعلى اللاعب الربط بين سرعته وتحكمه في الكرة خلال ركضه بها وإلا فقد سيطرته عليها وأصبحت من نصيب خصمه. (الراوي، ٧٨، ٢٠٠١) ويستخدمها اللاعب عندما لا يكون أمامه فرصة لتمرير الكرة إلى الزميل أو عندما يريد التقدم بالكرة في مساحة خالية (Louis, 1991, 134).

٢-١-٤-٢-٤-٢ التهديف (التصويب):

تعد مهارة التهديف من أهم المهارات الأساسية في كرة القدم ، إذ يتم بواسطتها حسم نتيجة المباراة وهي من وسائل الهجوم الفردي ، وكما هو معروف أن الفريق الذي تزداد نسبة الأهداف لديه يكون مرشحاً للفوز أكثر من غيره. (المولى ، ٢٠٠٠ ، ١٦١)

٢-١-٤-٣-٤-٣ التميرية (المناولة):

تعد مهارة التميرية من المهارات المهمة في لعبة كرة القدم لأنها الأكثر استخداماً طوال زمن المباراة وإن عملية إتقانها مسألة ضرورية ومهمة لنجاح الفريق والفوز بالمباراة (محسن والمولى ، ١٩٩٢ ، ١٦) .

ويشير (الخشاب وذنون) إلى أن المناولة أسرع من الدحرجة واللعبة الحديث يؤكد على اللعب السريع والمناولة السريعة مع استخدام الخداع في إثناء المناولة . كما أن المناولة تستخدم بالقدم والرأس إلا أن مناولة القدم تستخدم أكثر من المناولة بالرأس خلال المباراة (الخشاب وذنون ، ٢٠٠٥ ، ٥٨)

٢-١-٤-٤-٤-٤ ضرب الكرة بالرأس (النطح):

يعد ضرب الكرة بالرأس من المبادئ الأساسية المهمة والضرورية لأن الكرة في كثير من الأوقات تكون في الهواء خلال المباراة ، وهذا يتطلب لعبها بالرأس. (الوحش وحما ، ١٩٩٤ ، ٢٧) وتستخدم هذه المهارة " أثناء اللعب للمناولة و التهديف والدفاع والتشتيت والقطع ، ويجب أن تؤدي بالجهة لتوجيه الكرة أماماً، ويلزم الاستعداد للكرة لتقليل ما ينتج عنها من ألم كما يجب مقابلة الكرة من النصف العلوي للجهة.

(أسمر ومحمد، ٢٠٠٧، ٣٤-٣٥)

٢-١-٥-٥-٥-٥ الدراسات المشابهة:

٢-١-٥-١-٥-١ دراسة الطالب (٢٠٠٧):

" أثر استخدام تدريبات القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة على مستوى الإنجاز في عدو (١٠٠ ، ٢٠٠) م " هدفت الدراسة إلى كشف عن أثر تدريبات القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة في مستوى الإنجاز في عدو (١٠٠ ، ٢٠٠) فضلاً عن معرفة نسب التطور الإنجاز بين عدو (١٠٠ ، ٢٠٠) لمجموعتي البحث التجريبية

والضابطة، وكذلك معرفة الفروق في قيم التغير المطلق لمستوى الإنجاز بين المجموعتين التجريبية والضابطة في عدو (١٠٠ ، ٢٠٠ م)، وفي إجراءات البحث أستخدم الباحثان المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من (٢٨) طالبا من طلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الأساسية قسم التربية الرياضية/ جامعة الموصل للعام الدراسي (٢٠٠٦ - ٢٠٠٧)، وقد قسموا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة . وقد استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، T للعينات المرتبطة، T للعينات الغير المرتبطة، قانون نسب التطور، قانون التغير المطلق).

وتوصلت الدراسة إلى الاستنتاجات الآتية :

- أحدث المنهاج التدريبي الذي نفذ من قبل المجموعة التجريبية فضلا عن الدروس العملية تقدما في زمن عدو (٢٠٠، ١٠٠) م في الاختبار البعدي عند مقارنته بالاختبار القبلي .

- أحدث المنهاج التدريبي الذي نفذ من قبل المجموعة التجريبية فضلا عن الدروس العملية نسبة تطور في زمن عدو (١٠٠) م فضلا عن عدو (٢٠٠) م

٣- إجراءات البحث:

٣-١ منهج البحث:

أستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

حدد الباحثان عينة البحث بالطريقة العمدية بلاعبين شباب من نادي الحدياء الرياضي والبالغ عددهم (٣٥) لاعبا أما عينة البحث التجريبية فتكونت من (٢٠) لاعبا اختيروا بالطريقة العشوائية باستخدام القرعة حيث قسمت العينة إلى مجموعتين تجريبيتين بواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة وبذلك بلغت نسبة عينة البحث (٥٧,١٤) من مجتمع البحث الأصلي .

وقد راعى الباحثان عند اختياره لعينة البحث ما يأتي

- جميع اللاعبين يمثلون الفئة العمرية تحت سن (١٩) * سنة ، تم استبعاد حراس المرمى من عينة البحث وعددهم (٣) لاعبين وتم استبعاد (٤) لاعبين لم يكملوا إجراءات البحث واستبعاد (٨) لاعبين لاشتراكهم بالتجربة الاستطلاعية .

٣-٣ تحديد المهارات الأساسية واختباراتها:

٣-٣-١ تحديد المهارات الأساسية:

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية لتحديد المهارات الأساسية في كرة القدم ، تم تصميم استبيان وتم توزيعه على مجموعة من المتخصصين في مجال لعبة كرة القدم لأجل تحديد المهارات الأساسية المهمة والتي تخدم أهداف البحث.

٣-٣-٢ تحديد الاختبارات المهارية:

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية تم تحديد الاختبارات المهارية الملائمة لعينة البحث والمناسبة لكل مهارة، ثم تم تصميم استبيان ضم مجموعة من الاختبارات المهارية الخاصة بالمهارات الأساسية المختارة . تم توزيع استبيان على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجال القياس والتقييم وكرة القدم، وأحتوى الاستبيان على الاختبارات المهارية والتي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥%) فأكثر من السادة الخبراء والمختصين، والتي تم اعتمادها في البحث.

٣-٣-٤ تكافؤ مجموعتي البحث:

تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات (العمر ، الطول ، الوزن) والجدول (٦) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ.

الجدول رقم (١) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للتكافؤ بين مجموعتي البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية لأولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (ت) المحسوبة
		س	±ع	س	±ع	
العمر	(سنة)	١٧,١٠	١,١٩	١٧,٧٠	١,٣٣	١,٠٥
الطول	(سم)	١٦٨,٤٠	٧,٧٢	١٦٩	٥,١٨	٠,٠٢٠
الوزن	(كغم)	٥٩,٥٥	٩,٢٥	٦٠,٧٥	٨,٣٥	٠,٣٠

٠ قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة الحرية (١٨) = ٢,١٠

٣-٤-٢ التكافؤ في المهارات الأساسية:

تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبتين في المهارات الأساسية التي تم الاعتماد عليها في البحث والتي ذكرت آنفاً وكما مبين في الجدول (٨).

الجدول رقم (٢) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للتكافؤ في المهارات الأساسية بين مجموعتي البحث

المهارات الأساسية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (ت) المحسوبة
		س	±ع	س	±ع	
الدحرجة بالكرة	ثانية	١٣,٩٦	٠,٩٢	١٣,٦٣	١,٤٠	٠,٦١
التهديف القريب	درجة	٢٣,٢٠	٦,٢٥	٢٦	٥,٩٢	١,٠٢
التمريرة الطويلة	متر	٣٥,١٢	٨,٣١	٣٧,٥٣	٤,٠٤	٠,٨٢
ضرب الكرة بالرأس	متر	٨,١٢	١,٤١	٧,٨٢	١,٤٣	٠,٤٦

٠ قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ ودرجة حرية (١٨) = (٢,١٠)

٣-٥ الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- جهاز كيرل سيقان أمامي وخلفي عدد (٢)، - أقراص حديدية فئة (١٠، ٥، ٢٠، ١٠) كغم عدد (١٥)، بار عدد (٢)، مسطبة عدد (٢)، حملات للبار عدد (٤)، كرات قدم عدد (٢٠)، ساعة إيقاف عدد (٨) شواخص عدد (٢٠)، شريط قياس بطول (٥٠) م عدد (٢)، بورك أبيض، طباشير، ميزان طبي، جهاز لقياس زاوية مفصل الركبة والذي تم من خلاله قياس الزاوية لمفصل الركبة في تمرين الربع دبرني مع رفع العقبين، حيث كان قياس الزاوية (١٢٠) وهي الزاوية المثالية لهذا التمرين كما يشير (علي وعلي، ٢٠٠٤، ١٥٠).

٣-٦ وسائل جمع المعلومات:

تم استخدام أدوات البحث الآتية : (تحليل المحتوى، المقابلة الشخصية، الاستبيان، المقاييس والاختبارات)

٣-٧ الاختبارات المهارية:

- اختبار دحرجة الكرة بشكل متعرج بين (٦) شواخص ذهاباً وإياباً لقياس قدرة اللاعب على التحكم بدحرجة الكرة بكلتا قدميه بين الشواخص. (William, 1980,60)
- اختبار دقة وسرعة التهديف القريب من بعد (٢٠) قدم على مستطيل مقسم خلال (٣٠) ثانية لقياس دقة وسرعة التهديف (خالد ، ١٩٩٧ ، ٣٨ - ٣٩) .
- اختبار ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة لقياس القدرة على ضرب الكرة (النطح) بدقة وبقوة الى أبعد مسافة ممكنة . (الدليمي وعبد الحق ، ١٩٩٧ ، ١٤٤ - ١٤٧)
- اختبار المناولة الطويلة من خلال ضرب الكرة بالقدم إلى أبعد مسافة ممكنة بين خطين متوازيين لقياس دقة وقوة ضرب الكرة بين المسافة المحصورة البالغة (٢٠) م لأطول مسافة ممكنة (الخشاب وآخران، ١٩٩٩ ، ٢١٦).

٣-٨ الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث:

تحديد الشدد في تمارين القوة المميزة بالسرعة من خلال تحليل محتوى المصادر العلمية وعن طريق استبيان وزع على السادة الخبراء في علم التدريب الرياضي وكرة القدم و تم اختيار الشدد ما بين (٤٠%-٦٠%) للمجموعة التجريبية الأولى والشدد ما بين (٦٠% - ٨٠%) للمجموعة التجريبية الثانية .

٣-٩ تمارين الأثقال المستخدمة:

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية (شحاتة، ١٩٩٧، ٦١، ٦٢، ٨٩، ١٠٥) و(شحاتة وفاروز، ١٩٩٨، ١٩٧-٢٣٤-٢٣٥-٢٠٤) و(بين، ٢٠٠٤، ٦٤، ٦٩)، وعن طريق إجراء المقابلة الشخصية وتم عرض مجموعة من تمارين القوة المميزة بالسرعة بالانتقال وتم اختيار (٦) تمارين من مجموعة التمارين التي عرضت عليهم والتي تناسب العينة من حيث سرعة وزمن الأداء والتمارين هي:

- تمرين الضغط الأمامي من الوقوف
- تمرين كيرل سيقان خلفي
- تمرين ربع دبري مع رفع العقبين
- تمرين بطن من وضع الرقود وثني الركبتين
- تمرين كيرل سيقان أمامي
- تمرين المد الزائد للذراع. (من وضع الانبطاح على مسطبة والذراع حر والزميل ماسك للرجلين) .

٣-١٠ التجارب الاستطلاعية:

" تعد التجربة الاستطلاعية من أهم الإجراءات المطلوبة والضرورية لغرض تنفيذ متطلبات العمل العلمي الدقيق، ولأجل تذليل الصعوبات والإجراءات غير الاقتصادية في الجهد المادي والبشري (محمود، ٢٠٠٣، ٣٨). لذلك أجرى الباحثان عددا من التجارب الاستطلاعية وبمساعدة فريق العمل المساعد.

٣-١٠-١ التجربة الاستطلاعية الأولى للتمارين المعتمدة في البحث:

أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ (٢٦/١/٢٠٠٩) للتعرف على تمارين القوة المميزة بالسرعة الأثقال التي سوف تتدرب عليها المجموعتين التجريبتين

٣-١٠-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية للاختبارات المهارية:

أجريت هذه التجربة بتاريخ (٢٧/١/٢٠٠٩) على (٨) لاعبين من عينة البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد للباحث وكان الهدف من إجراء هذه التجربة ما يأتي :

- التأكد من فريق العمل المساعد ومدى إتقانهم في تنفيذ الاختبارات المهارية والتأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات.

٣-١٠-٣ التجربة الاستطلاعية الثالثة:

تم تحديد القيم القصوى لجميع أفراد العينة بتاريخ (٢-٢/٢٠٠٩) .

٣-١٠-٤ التجربة الاستطلاعية الرابعة:

وكانت هذه التجربة بتاريخ (٣/٢/٢٠٠٩) . وبعد الأخذ بالتوجيهات والتعديلات اللازمة بخصوص المنهاج

التدريبي من قبل السادة المختصين، تم إجراء وحدة تدريبية وبمساعدة فريق العمل المساعد .

٣-١١ الإجراءات النهائية للبحث :

٣-١١-١ الاختبارات المهارية القبليّة:

تم إجراء الاختبارات المهارية القبليّة من تاريخ (١١/٢/٢٠٠٩) ولغاية (١٤/٢/٢٠٠٩) وكما يأتي :

اليوم الأول : بتاريخ (١١/٢/٢٠٠٩) تم إجراء الاختبار المهاري .

- التمريرة الطويلة (ركل الكرة إلى أبعد مسافة بين خطين متوازيين المسافة بينهما (٢٠) م

اليوم الثاني : بتاريخ (٢٠٠٩/٢/١٢) تم إجراء الاختبارات المهارية وبالتسلسل الآتي :

- اختبار الركض المتعرج بالكرة (الدرجة) بين (٦) شواخص المسافة بينهما (٢) م ذهابا وإيابا .
- اختبار التهديف القريب لمدة (٣٠) ثانية

اليوم الثالث: بتاريخ (٢٠٠٩/٢/١٤) تم إجراء الاختبار المهاري .

- اختبار ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة ممكنة

١٢-٣ تنفيذ تمارين القوة المميزة بالسرعة في منهاج البحث:

بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث والدراسات العلمية تم تصميم تمارين القوة المميزة بالسرعة بالبحث وقد وضع في استمارة استبيان وتم توزيعه على السادة ذوي الاختصاص في مجالي علم التدريب الرياضي وكرة القدم وذلك لبيان مدى صلاحية التمارين القوة المميزة بالسرعة. وبعد جمع الاستبيان تم الأخذ ببعض ملاحظات السادة الخبراء وتم وضع التمارين القوة المميزة بالسرعة بصيغتها النهائية .

وبعد انتهاء الباحثان من تطبيق كافة الاختبارات القبلية المهارية تم تنفيذ تمارين القوة المميزة بالسرعة على المجموعتين التجريبيتين بتاريخ (٢٠٠٩ / ٢ / ١٥) ولغاية (٢٠٠٩ / ٤ / ٩)، وقد راعى الباحثان مجموعة من النقاط المهمة عند تنفيذ تمارين القوة المميزة بالسرعة وهي :

- بدء كافة الوحدات التدريبية بالإحماء العام من أجل تهيئة جميع عضلات الجسم ، ثم القيام بأجراء الإحماء الخاص للعضلات المشاركة في الأداء ضمن الوحدة التدريبية .

- تم اختيار تمرينات الأثقال عن طريق تحليل محتوى المصادر العلمية وعن طريق المقابلة الشخصية للخبراء ذوي الاختصاص ، والتي تشارك فيها أغلب المجاميع العضلية والتي سوف تطبق في القسم الرئيسي .

- تم تحديد القيم القصوى لجميع تمارين القوة المميزة بالسرعة بالأثقال المستخدمة.

- تم تحديد الشدد في تمارين القوة المميزة بالسرعة من خلال تحليل محتوى المصادر وعن طريق استبيان للسادة الخبراء في علم التدريب الرياضي والتي تم اختيار الشدة من (٤٠% - ٦٠%) للمجموعة التجريبية الأولى والشدة من (٦٠% - ٨٠%) للمجموعة التجريبية الثانية

- تم تنفيذ تمارين القوة المميزة بالسرعة ولمدة (٨) أسابيع (دورات صغرى)

- تم تنفيذ تمارين القوة المميزة بالسرعة من خلال دورتين متوسطتين وواقع (٤) دورات صغرى في كل دورة متوسطة ، وكان توج حركة الحمل في الدورات المتوسطة (٣ - ١) .

- تتكون كل دورة صغرى من (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع للأيام (الأحد ، الثلاثاء ، الخميس) بحيث تنفذ كل مجموعة (٢٤) وحدة تدريبية.

- يكون زمن أداء كل تمرين بالأثقال (١٠) ثانية وبأقصى سرعة ممكنة وهذا الزمن يكون موحدًا لجميع اللاعبين في المجموعتين التجريبتين .

- تم استخدام طريقة التدريب التكراري في تمارين القوة المميزة بالسرعة بالأثقال .

- تم التحكم بدرجة الحمل بالاعتماد على التغيير في الشدة (أي رفع الشدة خلال فترة أداء تمارين القوة المميزة بالسرعة مع تثبيت الحجم والراحة) .

- تم تحديد فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع عن طريق التجربة الاستطلاعية وتحليل محتوى المصادر العلمية أي تكون الراحة بين التكرارات (٢) دقيقة كافية لاستعادة الشفاء للاعبين وتكون الراحة بين المجاميع (٤) دقيقة راحة كاملة . وكان لمؤشر النبض دور مهم في التوصل إلى الراحة بين التكرارات وبين المجاميع .

- أن تموج درجة الحمل لتمرين القوة المميزة بالسرعة كان معتمدا على شدة الحمل التدريبي

٣-١٣ الاختبارات المهارية البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي قام الباحثان بأجراء الاختبارات المهارية البعدية على لاعبي عينة البحث في الفترة من (١٢ / ٤ / ٢٠٠٩) ولغاية (١٥ / ٤ / ٢٠٠٩) وبنفس طريقة تسلسل الاختبارات المهارية القبلية ٣-١٤ الوسائل الإحصائية:

تم استخراج الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (spss) بواسطة الحاسبة الآلية (الكمبيوتر) وهي كما يأتي :

- الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط بيرسون ، اختبار (T) للعينات المرتبطة ، اختبار (T) للعينات المستقلة ، النسبة المئوية

٤- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

٤-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت الشدد من (٤٠ % - ٦٠ %)

الجدول رقم (٣) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت الشدة ما بين (٤٠ % - ٦٠ %)

قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الصفات البدنية
	±	-س	±	-س		
٧,٩٦*	١,١٤	١٢,٠٨	٠,٩٢	١٣,٩٦	ثانية	الدرجة
٣,٠٩*	٤,٢٢	٢٩,٥٠	٦,٢٥	٢٣,٢٠	درجة	التهديف القريب
٤,١٣*	٥,٤٦	٤١,٣٦	٨,٣١	٣٥,١٢	متر	التمريرة الطويلة
٤,١٣*	١,٣٨	٩,٥٣	١,٤١	٨,١٢	متر	ضرب الكرة بالرأس

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (٩) قيمة (ت) الجدولية = ٢,٢٦

من خلال الجدول (٣) تبين لنا ما يأتي

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى ولصالح الاختبار البعدي في جميع المهارات الأساسية التي قيد البحث وتتضمن (الدرجة، التهديف القريب ، ضرب الكرة بالرأس ، التمريرة الطويلة) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (٧,٩٦) ، (٣,٠٩) ، (٤,١٣) ، (٤,١٣) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٢٦) عند درجة حرية (٩) وعند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$

٤-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت الشدد من (٦٠ % - ٨٠ %)

الجدول رقم (٤) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت الشدد ما بين (٦٠ % - ٨٠ %)

قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الصفات البدنية
	±	-س	±	-س		
٥,٨٣*	١,١٧	١٢,١٤	١,٤٠	١٣,٦٣	ثانية	الدرجة بالكرة
٢,٤٦*	٣,٩٨	٢٩,١	٥,٩٢	٢٦	درجة	التهديف القريب
٥,٧٤*	٤,٢٦	٤٣,٤٥	٤,٠٤	٣٧,٥٣	متر	التمريرة الطويلة
٧,٢١*	١,١١	٩,٨٧	١,٤٣	٧,٨٢	متر	ضرب الكرة بالرأس

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (٩) قيمة (ت) الجدولية = ٢,٢٦

من خلال الجدول (٤) يبين لنا ما يأتي:

أثر استخدام تمارين القوة المميزة بالسرعة بالانتقال بشدد مختلفة

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي في جميع المهارات الأساسية التي قيد البحث وتتضمن (الدرجة ، التهديد القريب ، ضرب الكرة بالرأس ، التميريرة الطويلة) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (٥,٨٣)، (٢,٤٦)، (٥,٧٤)، (٧,٢١) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢٢,٢٦) عند درجة الحرية (٩) عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$.

٤-٣ مناقشة نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي لمجموعتي البحث الأولى والثانية:

من خلال الجدولين (٣) ، (٤) يعزو الباحثان التطور الحاصل في جميع المهارات الأساسية لدى المجموعة التجريبية الأولى والثانية إلى فاعلية تمارين القوة المميزة بالسرعة بالانتقال وفق أسلوب علمي دقيق ، فضلا عن إلى خصوصية التمارين البدنية بالأنثقال التي نفذت وكذلك نظام الطاقة المسيطر في أداء هذه التمارين فضلا عن التكرارات المنتظمة خلال (١٠) ثانية لكل تكرار وأعطيت راحة بين التمارين (٢) دقيقة ومن (٤) دقيقة بين المجاميع والتي كانت كافية للعودة إلى حالة الشفاء وبما يناسب العينة مما أدت هذه التمارين إلى التكيف للأداء السريع وخدمة الأداء المهاري لما تميزت به من سرعة انقباضات عضلية عالية في الأداء . إذ أشار (البساطي) أن طبيعة التدريب الخاص يعد أمرا ضروريا لحدوث عملية التكيف للنشاط الممارس والذي يؤدي إلى تطور المستوى وإمكانية الارتقاء بالحمل التدريبي " (البساطي ، ١٩٩٨ ، ٦٦)

ويرى الباحثان أن تدريبات الأثقال ضرورية جدا للاعب كرة القدم لما لها من أهمية كبيرة في تنمية القوة العضلية ويشير (syd) أن تدريب الأثقال يمثل مكانة مهمة في برنامج أعداد الرياضي على جميع المستويات لأهميته في تنمية عناصر اللياقة البدنية الشاملة والخاصة عن طريق تنمية القوة العضلية مع المحافظة على مرونة المفاصل التي تساعد اللاعب على التحرك والتحكم في أجزاء الجسم بطريقة متزنة ، لذا فهو يستخدم كقاعدة أساسية لأعداد المهاري والفيولوجي ليعطي اللاعب مجهودا أكبر بكفاءة عالية (syd, 1994,411) .

٤-٤ عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية البعدي لمجموعتي البحث الأولى والثانية ومناقشتها:

الجدول رقم(٥) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات المهارية البعدي

للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الثانية		المجموعة الأولى		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الصفات البدنية
	±	س ⁻	±	س ⁻		
٠,١٢	١,١٧	١٢,١٤	١,١٤	١٢,٠٨	ثانية	الدرجة بالكرة
٠,٢١	٣,٩٨	٢٩,١٠	٤,٢٢	٢٩,٥٠	درجة	التهديد القريب
٠,٩٥	٤,٢٦	٤٣,٤٥	٥,٤٦	٤١,٣٦	متر	التميريرة الطويلة
٠,٥٨	١,١١	٩,٨٧	١,٣٨	٩,٥٣	متر	ضرب الكرة بالرأس

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (١٨) قيمة (ت) الجدولية = ٢,١٠

من الجدول (٥) يتبين لنا ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين الاختبارين البعديين لمجموعتي البحث التجريبتين الأولى والثانية وفي جميع المهارات الأساسية التي قيد البحث وتتضمن (الدرجة ، التهديد القريب ، ضرب الكرة بالرأس ، التميريرة الطويلة) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (٠,١٢)، (٠,٢١)، (٠,٩٥)، (٠,٥٨) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,١٠) عند درجة الحرية (١٨) عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$.

٤-٥ مناقشة نتائج الاختبارات المهارية البعدي لمجموعتي البحث:

يتبين من خلال الجدول (٥) عدم وجود فروق ذات دلالة غير معنوية في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث الأولى والثانية ، ولكن هناك فروق قليلة بين الأوساط الحسابية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية الثانية و لم ترتق إلى مستوى المعنوية في المهارات الأساسية الآتية (الدرجة ، التميريرة الطويلة ، ضرب الكرة بالرأس)، وجود فرق قليل في الوسط الحسابي بين الاختبارين البعديين في مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية الأولى ولم يرتق إلى مستوى المعنوية في مهارة التهديف القريب ، هذا يدل على إمكانية استخدام تمارين القوة المميزة بالسرعة بالانتقال التي استخدمتها المجموعة التجريبية الأولى والثانية لتطوير جميع المهارات قيد البحث ، وسيتم مناقشة كل مهارة أساسية على حدا .

أولاً: مناقشة مهارة الدرجة في كرة القدم:

يعزو الباحثان هذا التطور إلى فاعلية التمارين التي نفذتها المجموعتين التجريبيتين في المنهاج والتي تميزت بسرعة الانقباضات العضلية أدى إلى لتحسن في المجاميع العضلية بشكل عام والمجاميع العضلية السفلى بشكل خاص لخصوصية التمارين والفعالية ويشير (النعمان) إلى أن " مهارة الدرجة تحتاج إلى سرعة انقباضات عضلية سريعة وقوية في العضلات أثناء الأداء " (النعمان ، ٢٠٠٥ ، ٧٦) .

وبعد التوازن للمجاميع العضلية من خلال التمارين البدنية بالانتقال التي نفذتها مجموعتي البحث أدت إلى التطور في القوة العضلية للمجاميع العضلية المشاركة في التمارين مما له تأثير ايجابي على أغلب الصفات البدنية وهذا يؤدي الى التحسن في المجاميع العضلية التي تشارك في أداء المهارة، وأشار (كشك والبساطي) إلى أن التنمية المتزنة لجميع الصفات البدنية الخاصة يتأسس عليها زيادة مقدرة اللاعب للأداء المهاري المتقن " (كشك والبساطي، ٢٠٠٠، ١٦٦)

ثانياً: مناقشة مهارة التهديف القريب:

أن طبيعة التمارين التي تميزت بسرعة الأداء والتي صاحبت الأوزان أدت إلى التطور المتجانس في صفتي القوة والسرعة من خلال التدريب بما يخدم فعالية كرة القدم وهذا ما أكده (الحمو) نقلا عن العبيدي " يجب الربط بين القوة والسرعة عند التدريب على مهارة التهديف وعند تطوير القوة يمكن تطوير السرعة هذا ما يعتمده المدربين " (الحمو ، ٢٠٠٥ ، ٥١) .

ولا بد أن تشير إلى التحسن الكبير في المجاميع العضلية للأطراف السفلى للتأثير الموجه والمباشر من خلال تمارين القوة المميزة بالسرعة بالانتقال يؤدي الى تطور القوة الانفجارية للرجلين والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين ما أدى إلى زيادة القوة الضاربة من حيث التحكم بضرب الكرة بالقوة والسرعة المناسبة لإصابة الهدف وهذا ما أشار إليه (الخشاب ، وآخران) على إعطاء تمارين القوة العضلية لتطوير القوة الخاصة لتقوية المجاميع العضلية الضرورية التي يحتاجها لاعب كرة القدم في ظروف اللعب الحقيقي وتشمل عضلات الرجلين ولأهميتها في غالبية الحركات والتي تحدث في أثناء اللعب كالقفز بأنواعه و التهديف

(الخشاب وآخران ، ١٩٩٩ ، ٥٧٢)

ثالثاً: مناقشة مهارة التميريرة الطويلة:

ويعزو الباحثان هذا التحسن إلى التدريب المكثف من خلال المنهاج والذي كان له خصوصية في تدريب القسم السفلي للاعب من خلال التمارين ولطبيعة الفعالية سوف يؤدي إلى تطور صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة من خلال تمارين القوة المميزة بالسرعة بالانتقال التي نفذتها المجموعتين التجريبيتين ، ولهذه الصفتان أهمية كبيرة عند أداء التميريرة الطويلة وذلك لكسب مساحات كبيرة في اللعب ويمكن أن تتخطى الكرة العديد من المدافعين ، ونتيجة للتقدم الايجابي الذي حصل لهاتين الصفتين ولارتباطهما ارتباطاً طردياً مع مهارة التميريرة الطويلة مما أدى إلى التحسن في أداء هذه المهارة وهذا ما أشار إليه كل من (الحجية) و (الحياي) إلى أن حدوث تطور معنوي في مهارة التميريرة الطويلة بسبب التطور الذي حصل في صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات

الرجلين (الحجية ، ٢٠٠٥ ، ٨٨) و (الحياي ، ٢٠٠٧ ، ١٧٤) ويمكن أن نشير إلى التحسن الذي حصل في عضلات الجذع والذراعين المصاحب لعمل عضلات الرجلين والتوافق الحاصل بينهما كان له الأثر الإيجابي على تطور هذه المهارة للرجل الضاربة ليس الجزء الأساسي الذي يشترك فقط في التميريرة الطويلة بل يشترك في الأداء أغلب أجزاء الجسم والقوة الناتجة من هذه المجاميع العضلية تنتقل إلى الكرة ومن ثم فأنها تصل إلى أبعد مسافة وهذا ما أشار إليه (المتيوتي) نقلا عن (COOD) أن ذلك يتطلب نقل القوة المولدة (النقل الحركي) من الجسم إلى الكرة مما يساعد من قوة ركلها بطريقة متزنة مما يساعد على نقلها إلى مسافة أكبر وفي مراحل متقدمة من التدريب تصل إلى الدقة (المتيوتي ، ٢٠٠٧ ، ٥٠) .

رابعا : مناقشة مهارة ضرب الكرة بالرأس:

أن التحسن الكبير في المجاميع العضلية من جراء تمارين القوة المميزة بالسرعة بالانتقال والتي بدورها أدت إلى تنمية عضلات البطن والجذع وكذلك عضلات الرجلين وهذا التحسن في المجاميع العضلية التي ذكرت يؤدي إلى الأداء الجيد ، وأن مهارة ضرب الكرة بالرأس تتطلب عمل نقل حركي في القوة العضلية من الأطراف السفلى إلى الجذع ثم من الجذع إلى عضلات الرقبة ثم الرأس ، وهو ما يؤكد (محجوب) إلى أن " الجذع يعطي القوة الكافية للحصول على القوة المطلوبة وهو يلعب دورا كبيرا في إعطاء القوة الإضافية الكبيرة لضربة الرأس في كرة القدم لأنه المركز الحقيقي المحرك للجسم " (محجوب ، ١٩٨٧ ، ١٥٣) . ونتيجة إلى التحسن في المجاميع العضلية من خلال تمارين القوة المميزة بالسرعة بالانتقال والتي نفذتها المجموعة التجريبية الأولى والثانية أتبعه توافقا جيدا بين المجاميع العضلية من خلال التوازن في تنمية هذه المجاميع مما ساعد على الارتقاء في أداء هذه المهارة، وأشار (النعمان) بأن " عملية ضرب الكرة بالرأس إلى أبعد مسافة ممكنة تحتاج إلى التوافق في عمل عضلات الرجلين والجذع والذراعين لأحداث أقصى قوة " (النعمان ، ٢٠٠٥ ، ٧٥)

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات:

٥-١-١ أحدثت تمارين القوة المميزة بالسرعة بالانتقال ، الذي نفذته المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت الشدد ما بين (٤٠% - ٦٠%) من القيمة القصوى والمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت الشدد ما بين (٦٠%- ٨٠%) تطورا معنويا في المهارات الأساسية (الدرجة، التهديد القريب، التميريرة الطويلة، ضرب الكرة بالرأس) وذلك من خلال مقارنة النتائج الاختبارات القبلية والبعدي وكانت لصالح الاختبارات البعدي .

٥-١-٢ عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبتين في المهارات الأساسية (الدرجة، التهديد القريب، التميريرة الطويلة، ضرب الكرة بالرأس) وهذا يعني إمكانية استخدام تمارين القوة المميزة بالسرعة بالانتقال في تدريب المهارات الأساسية قيد البحث.

٥-٢ التوصيات:

٥-٢-١ ضرورة استخدام تمارين القوة المميزة بالسرعة بالانتقال في تدريب لاعبي كرة القدم

٥-٢-٢ التأكيد على استخدام التدريب التكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة بالانتقال.

٥-٢-٣ إمكانية استخدام تمارين القوة المميزة بالسرعة بالشدد ما بين (٤٠%- ٦٠%) و (٦٠%- ٨٠%) من القيمة القصوى في تطوير المهارات الأساسية (الدرجة، التهديد القريب، التميريرة الطويلة، ضرب الكرة بالرأس).

المصادر العربية والأجنبية:

- إبراهيم، مروان عبد المجيد والياسري، محمد جاسم (٢٠٠٤) : اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي، دار النشر الوراق، الأردن.
- الاتحاد الآسيوي لكرة القدم (١٩٩٧): المنهاج التدريب للشهادة فئة (B)، ترجمة كاظم الربيعي، بغداد، العراق.
- إسماعيل ، ثامر محسن والمولى ، موفق مجيد (١٩٩٩) : التمارين التطويرية بكرة القدم ،دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع ،عمان، الأردن.
- أسمر ، محمد خضر وجاسم ، محمد (٢٠٠٧) : كرة القدم ، المكتبة الوطنية للطباعة والنشر والتوزيع، عمان ، الأردن .
- البساطي ، أمralلة أحمد (١٩٩٨) : قواعد أسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، دار المعارف ، الإسكندرية
- ألييك ، علي فهمي (٢٠٠٨) : أسس أعداد لاعبي كرة القدم ، منشأة المعارف ، الإسكندرية
- بين ، أنيتا (٢٠٠٤) : تدريبات بناء العضلات وزيادة القوة ، الطبعة الثانية ، (ترجمة) العمري خالد ، دار الفاروق للنشر والتوزيع ، القاهرة .كرة القدم " ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، مجلد ١١ عدد ٣١ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل
- الحجية ، طارق حسين (٢٠٠٥) اثر منهاج تدريبي بدني قائم على أسس أنظمة إنتاج الطاقة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم الشباب ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- حسين ، قاسم حسن (١٩٩٨): علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة ،الطبعة الأولى ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، الأردن .
- حسين ، قاسم حسن والعنكي ، منصور جميل (١٩٨٨) : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد .
- الحموي، فارس حسين مصطفى (٢٠٠٥) : أثر استخدام الشبكة التدريبية بأسلوب التدريب الفترتي على تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم"رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- الحيايي ، معن عبد الكريم (٢٠٠٧) : أثر اختلاف أساليب التحكم بالحمل التدريبي في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب ، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- خالد ، عبد المعين صبحي (١٩٩٧) : أثر استخدام بعض الأجهزة والأدوات المساعدة في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- الخشاب، زهير قاسم وآخران (١٩٩٩) : كرة القدم ، طبعة ثانية محدثة ، دار الفكر للطباعة والنشر ، موصل ، العراق .
- الخشاب ، زهير قاسم وذنون ، معتز يونس (٢٠٠٥) : كرة القدم - مهارات - اختبارات - قانون ، دار ابن الأثير للطباعة والنشر ، الموصل .
- الدليمي ، فيصل عباس وعبد الحق ، أحمر (١٩٩٧) : كرة القدم ، مستغانم ، الجزائر .
- الراوي ، مكي محمود(٢٠٠١) : بناء بطارية اختبار المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين شباب محافظة نينوى (دراسة عملية) ، أطروحة دكتوراه، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل
- شحاتة ،محمد إبراهيم (١٩٩٧) : التدريب بالانتقال ، دار المعارف، الإسكندرية .
- شحاتة ، محمد إبراهيم ، وفارزو ، صباح السيد (١٩٩٨) : برامج اللياقة البدنية

- الطالب ، علي ضياء مجيد (٢٠٠٧) : أثر استخدام تدريبات القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة على مستوى الانجاز في عدو (١٠٠ ، ٢٠٠) م،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- عثمان ، محمد (١٩٩٠) : موسوعة العاب القوى ، الطبعة الأولى ، دار القلم للنشر والتوزيع ، مطبعة فيصل ، الكويت .
- علاوي ، محمد حسن (١٩٧٢) : علم التدريب الرياضي ، الطبعة الثالثة ، دار المعارف ، مصر ، القاهرة
- علاوي ، محمد حسن (١٩٧٩) : علم التدريب الرياضي ، الطبعة السادسة ، دار المعارف ، القاهرة ، مصر .
- كشك،محمد والبساطي،أمralلة (٢٠٠٠) : أسس الأعداد المهاري والخططي في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر
- محجوب،وجيه(١٩٨٧) : التحليل الحركي ، ط٢ ، مطبعة التعليم العالي، بغداد
- محسن ، ثامر والمولى ، موفق مجيد (١٩٩٢) : التمارين التطويرية بكرة القدم ، ط١ ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- محمود ، بيداء كميلان (٢٠٠٣) : مستوى النمو البدني لبعض القدرات البدنية الوظيفية لأعمار (٩- ١٢) سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- المتيوتي ، هادي أحمد خضر (٢٠٠٧) : أثر تمارين مهارية بأسلوب المنافسات على تطوير بعض المهارات الأساسية للرجل الغير مفضلة للاعبين الناشئين بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- المولى ، موفق مجيد (٢٠٠٠) : الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- نصيف ، عبد علي وعبدي ، صالح (١٩٨٨) : المهارات والتدريب في رفع الأثقال ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد .
- النعمان ، علي زهير (٢٠٠٥) : أثر استخدام تدريبات الأثقال والبليوومتر ك على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل
- النعيمي ، ضرغام جاسم محمد (١٩٩٢) : وضع درجات معيارية لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم لطلاب كليات التربية الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
- Baur, Cerrad (1993) : Soccer Teething – use Tactics and Team work, Sterling Publishing Co, Inc, Philadelphia, , Inc, New York com
- Louis, jean (1991) : Deshaies – foot – passion ,edition
- William, Thomson (1981) : Teaching Soccer Burgress sport, Puplishing Company, U.S.A .

المنهاج التدريبي للدورة المتوسطة الأولى من الأسبوع الأول للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية

الدورة المتوسطة الأولى / الأسبوع الأول / للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت الشدد ما بين (٤٠% - ٦٠%)

أثر استخدام تمارين القوة المميزة بالسرعة بالانتقال بشدد مختلفة

اليوم	تمريبات الإثقال	الشدة	زمن أداء التمرين	التكرار	الزمن الكلي لأداء التمرين	عدد المجاميع	راحة بين التكرارات	راحة بين المجاميع وتمارين وآخر	زمن الأداء لكل تمرين عمل وراحة	زمن الحمل لكل الجزء من القسم الرئيسي
الأحد	تمرين (١)	%٤٠	١٠ ث	٣	١١	٢	٢	٤	١٧	٣٤ د
	تمرين (٢)	%٤٠	١٠ ث	٣	١١	٢	٢	٤	١٧	٣٤ د
الثلاثاء	تمرين (٣)	%٤٠	١٠ ث	٣	١١	٢	٢	٤	١٧	٣٤ د
	تمرين (٤)	%٤٠	١٠ ث	٣	١١	٢	٢	٤	١٧	٣٤ د
الخميس	تمرين (٥)	%٤٠	١٠ ث	٣	١١	٢	٢	٤	١٧	٣٤ د
	تمرين (٦)	%٤٠	١٠ ث	٣	١١	٢	٢	٤	١٧	٣٤ د

الدورة المتوسطة الأولى / الأسبوع الأول / للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت الشدد ما بين (٦٠% - ٨٠%)

اليوم	تمريبات الإثقال	الشدة	زمن أداء التمرين	التكرار	الزمن الكلي لأداء التمرين	عدد المجاميع	راحة بين التكرارات	راحة بين المجاميع وتمارين وآخر	زمن الأداء لكل تمرين عمل وراحة	زمن الحمل لكل الجزء من القسم الرئيسي
الأحد	تمرين (١)	%٦٠	١٠ ث	٣	١١	٢	٢	٤	١٧	٣٤ د
	تمرين (٢)	%٦٠	١٠ ث	٣	١١	٢	٢	٤	١٧	٣٤ د
الثلاثاء	تمرين (٣)	%٦٠	١٠ ث	٣	١١	٢	٢	٤	١٧	٣٤ د
	تمرين (٤)	%٦٠	١٠ ث	٣	١١	٢	٢	٤	١٧	٣٤ د
الخميس	تمرين (٥)	%٦٠	١٠ ث	٣	١١	٢	٢	٤	١٧	٣٤ د
	تمرين (٦)	%٦٠	١٠ ث	٣	١١	٢	٢	٤	١٧	٣٤ د