

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

د. قاسمي عبد المالك -- جامعة باتنة 2- الجزائر a.gasmi@univ-batna2.dz

د. شريط حسام الدين -- جامعة باتنة 2- الجزائر h.cheriet@univ-batna2.dz

Abstract:

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

Key words:

Training program, fast strength, football, juniors, competition stage.

ملخص:

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

الكلمات المفتاحية:

البرنامج التدريبي، القوة السريعة، كرة القدم، ناشئين، مرحلة المنافسة.

1- مقدمة :

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

وتمتاز لعبة كرة القدم بمهاراتها الأساسية والمركبة ذات الطابع السريع التي يتطلب أداءها 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 و تصنف 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 أنتاج القوة بأقصر وقت ممكن، وذلك لما يميز كرة القدم من سرعة الأداء وهذا ما يظهر التناغم ما بين الهجوم والدفاع واستخدام المهارات المعقدة وخاصة التهديف والجري ثم الهجمات المرتدة السريعة.

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

2- إشكالية البحث :

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 يصبو 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 المناسبة. 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 واعداد وتنفيذ برامج تدريب متغيرات اللعبة المختلفة ومن خلال ما لاحظها الباحث بصفته طالب في التدريب الرياضي أن المدربين بقطاع الناشئين في مجال كرة القدم يركزون بنسبة عالية على الجانب المهاري وإهمال الجوانب الأخرى , ومن خلال ذلك جاءت فكرة القيام بهذه الدراسة المتمثلة في القيام ببرنامج تدريبي يهدف إلى تطوير و تحسين جزء من الصفات البدنية و المتمثلة في خاصية القوة المميزة بالسرعة.
ومن هذا المنطلق يمكن طرح التساؤل التالي :

❖ هل البرنامج التدريبي المقترح له اثر على تطوير صفة القوة السريعة لدى لاعبي كرة القدم صنف ناشئين اقل من 17 سنة خلال مرحلة المنافسة ؟

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

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

3- أهداف البحث:

- تهدف الدراسة إلى الكشف عن أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفة القوة السريعة لدى لاعبي كرة القدم صنف ناشئين اقل من 17 سنة في مرحلة المنافسة :
- معرفة اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفة القوة السريعة لدى لاعبي كرة القدم لفريق الاتحاد الرياضي صناوة صنف ناشئين اقل من 17 سنة .

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

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

4- فرضيات البحث:

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

- الفرضيات الجزئية :

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

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

5- أهمية البحث :

تكمن أهمية البحث في:

-اقتراح برنامج تدريبي لتطوير صفة القوة السريعة لدى لاعبي كرة القدم لفريق الاتحاد
الرياضي صناوة صنف ناشئين .

-مساعدة المدربين على تطوير و تحسين مستوى لاعبي كرة القدم الناشئين من خلال
اعتمادهم على البرنامج التدريبي المقترح.

-التقدم في مستوى اللاعبين الناشئين يعتبر حافزا لهم و يزيد من حماسهم للممارسة و
التدريب مما يساعد على رفع مستواهم أكثر.

6- مصطلحات و مفاهيم البحث:

- البرنامج التدريبي: البرنامج التدريبي هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا،
فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق
الهدف. وهناك بعض الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي(البيك و
أبو زيد، 2003، ص105) .

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

- القوة السريعة : هي قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومة عالية نسبياً من خلال استخدام الانقباضات العضلية السريعة(لازم كماش، 2002، ص76).

اما اجرائيا 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 والمنظمون في التدريب و المشاركون في البطولات المحلية على مستوى الوطن، والذين تتراوح أعمارهم ما بين 16 الى 17 سنة .

- مرحلة المنافسة : حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة وتحقيق مستواه النخبوي(Matviev,1997,p125).

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 .

7- منهج البحث:

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 علي 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.

8- مجتمع البحث وعينتها:

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

9- مجالات البحث:

1-9- المجال المكاني: تم القيام بالبرنامج التدريبي في الملعب البلدي لحي صناوة العليا ميله.

2-9- 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 تماشياً مع برنامجهِ 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 الولاىي .

3-9- المجال البشري : تمت الدراسة على 25 لاعب كرة قدم فئة ناشئين اقل من 17 سنة

المنتمون لفريق الاتحاد الرياضي صناوة ولاية ميله.

10- متغيرات البحث:

1-10- المتغير المستقل: هو الذي يرمى معرفة تأثيره وهو البرنامج التدريبي المقترح .

2-10- المتغير التابع: هو الذي يرمى معرفة مقدار تأثيره بالمتغير المستقل و هو القوة السريعة لدى لاعبي كرة القدم

10- وسائل جمع المعلومات : استخدم الباحثان مجموعة من الأدوات تتمثل في:

1-10- المصادر والمراجع : الإلمام النظري حول الموضوع من خلال الدراسة في كل من :

- المصادر العربية و الأجنبية

- أفلام تحليلية

- مجلات رياضية ومحاضرات و انثرنث ... الخ .

2-10- الملاحظة : قام الباحثان بعدة زيارات ميدانية للتدريبات و المقابلات الودية لجمع البيانات والحقائق.

3-10- المقابلة الشخصية: قام الباحثان بعدة مقابلات شخصية مباشرة فردية كانت أم جماعية لجمع المعلومات و البيانات من مصادرها لاستخدامها في البحث العلمي و الاستعانة بها في عمليات التوجيه و التشخيص .

4-10- الأجهزة و الأدوات المستخدمة في البحث : جهاز طبي لقياس الطول و الوزن، شريط متري (الديكامتر)، ساعات توقيت الكترونية، صافرة، جهاز إعلام ألي، شواخص و أقماع.

10-5- استمارة تحكيم الاختبارات المقترحة: التي تتضمن مجموعة من الاختبارات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة تم عرضها على الخبراء المحكمين من ذوي الاختصاص.

10-6- الاختبارات البدنية المستخدمة في الدراسة: من اجل قياس القوة المميزة بالسرعة في كرة القدم تم الاعتماد على الاختبارات التالية :

- إختبار الحجل على رجل واحدة 30 م :

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

- طريقة الإختبار: يقف اللاعب وساق القفز تمس خط البداية و الساق الحرة (المرجحة)

طميقة إلى الخلف، و عند إعطاء إشارة البدء من طرف المحكم الذي يقف عند خط النهاية، و يحجل اللاعب بأسرع ما يمكن حتى يجتاز خط 30 م.

ينطلق اللاعبون على شكل أزواج بقابلية متساوية و تعطى محاولة لكل لاعب.

- التسجيل: حساب الزمن المستغرق لقطع المسافة المحددة بـ 30 متر .

- الأدوات المستعملة : ساعتا توقيت، خط بداية و نهاية تكون المسافة بينهما 30 متر، شريط قياس متري(الحياني وخضر أسمر، 1999، ص135).

- إختبار الخمس وثبات المتتالية :

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

- طريقة الإختبار:

-يقف اللاعب خلف خط البداية.

-عند إعطاء إشارة البدء من طرف المحكم الذم يقف عند خط النهاية .

-ينجز اللاعب 5 خطوات كبيرة.

- التسجيل: تحتسب المسافة التي حققها اللاعب من خلال إنجاز 5 وثبات .

- الأدوات المستعملة: خط بداية، شريط قياس(الحياني وخضر أسمر، 1999، ص138) .

11- الوسائل الإحصائية : المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل ارتباط بيرسون، اختبار ت.

12- التجربة الاستطلاعية : تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة متكونة من (5) لاعبين كرة القدم صنف ناشئين من فريق الاتحاد الرياضي صناوة، حيث تم استبعادهم من خارج عينة البحث المتكونة من (20) لاعب، وقد أجريت عليهم الاختبارات الخاصة بالقوة المميزة

بالسرعة. وهذا بغرض حساب معاملات الصدق و الثبات للاختبارات البدنية، حيث قام الباحثان بتطبيق طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار (test – retest).

13- الشروط العلمية للاختبارات :

13-1- الثبات : هو صفة من الصفات التي يجب أن تتصف بها أذات القياس الجيدة، ويقصد بالثبات "ثبات القياس" اي كم تكون علامة اختبار ما متسقة و غير مختلفة من وقت لآخر(الفرطوسي واخرون، 2014، ص217) .

و من اجل حساب معامل الثبات، قام الباحثان بتطبيق طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار (tes-retest) على عينة التجربة الاستطلاعية و التي تم استبعادها من عينة الدراسة، و قد 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.

13-2- الصدق : و يعرف بأنه " الصحة فيما وضع من اجله أو الصلاحية التي يقيس بها الاختبار ما وضع لقياسه "(الفرطوسي واخرون، 2014، ص196).

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 و إعادة الاختبار (test-retest) يقترب من الواحد في الاختبارات البدنية المستخدمة قيد الدراسة مما يدل على أن للاختبارات معامل ثبات و صدق عالي .

13-3- الموضوعية : و هي عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع ما(الفرطوسي واخرون، 2014، ص229).

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 .

14-14- عرض وتحليل نتائج فروق القياسات القبليّة و البعديّة للمجموعة التجريبية :

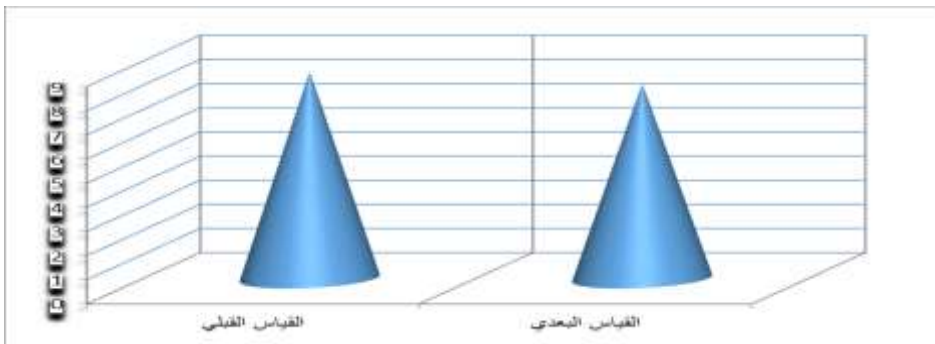
1-14- عرض وتحليل نتائج فروق القياسات القبليّة و البعديّة لاختبار الحجل على ساق واحدة 30 م:

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

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

* 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 لأن 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 .

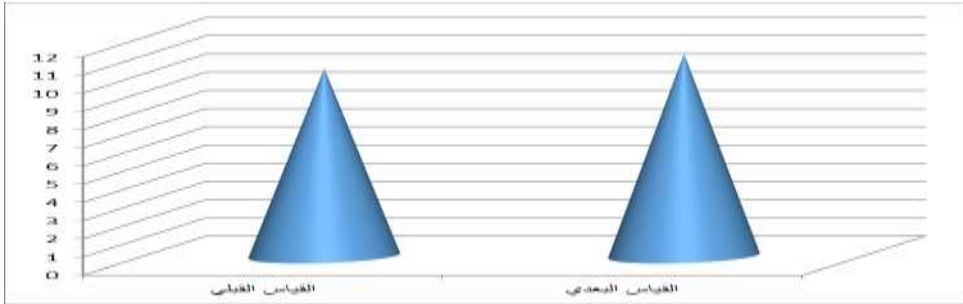
14-2- عرض نتائج القياسات القبليّة و البعدية لاختبار الخمس وثبات المتتالية :

الجدول (05) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة لاختبار الخمس وثبات المتتالية لأفراد المجموعة التجريبية

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

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

يتبين من خلال الجدول (05) انه توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي و البعدي لاختبار الخمس وثبات المتتالية للمجموعة التجريبية وذلك لان قيمة (ت) المحسوبة و البالغة (7.95) هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية و البالغة (1.83) .



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

15-1- عرض وتحليل نتائج فروق القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة :

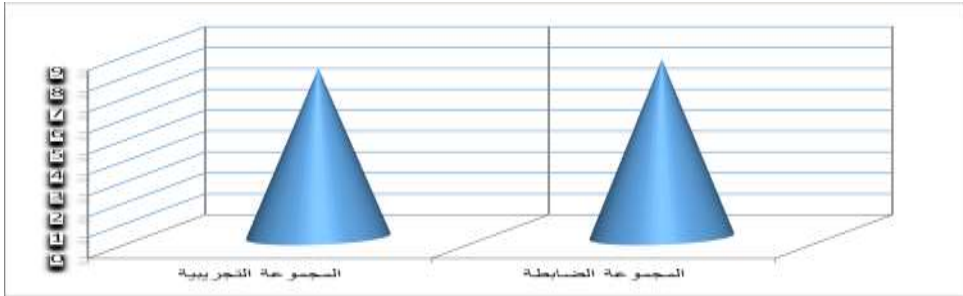
15-1- عرض وتحليل نتائج فروق القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة لاختبار الحجل على ساق واحدة 30م :

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

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
اختبار الحجل على ساق واحدة 30م	ثانية	8.06	0.32	8.48	0.49
					2.26

*قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية (18) وعند نسبة خطأ $0.05 = 2.101$

يتبين من خلال الجدول (08) انه توجد فروق ذات دلالة معنوية في القياس البعدي لاختبار الحجل على رجل واحدة 30 م بين المجموعة التجريبية والضابطة و لصالح المجموعة التجريبية وذلك لان قيمة (ت) المحسوبة و البالغة (2.26) هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية و البالغة (2.10) .



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

15-2- عرض و تحليل نتائج فروق القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة لاختبار الخمس الوثبات المتتالية :

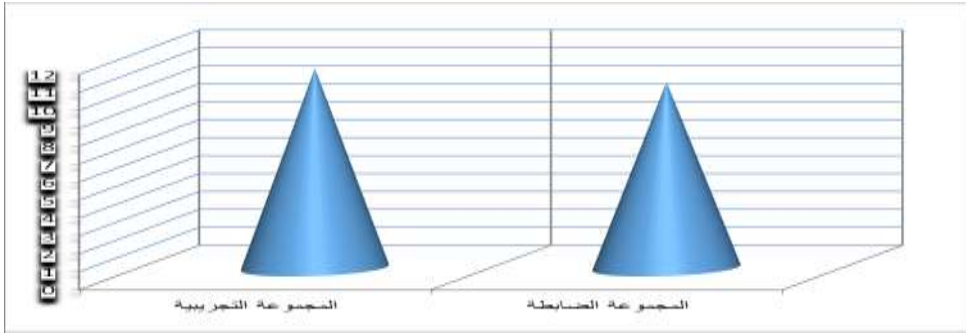
الجدول (09) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة لاختبار الخمس وثبات المتتالية لأفراد المجموعة التجريبية والضابطة :

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري

	المعياري	الحسابي	المعياري	الحسابي		
2.76	0.51	10.33	0.69	11.09	متر	الخمس وثبات المتتالية

*قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية (18) وعند نسبة خطأ $0.05 = 2.101$

-يتبين من خلال الجدول (09) انه توجد فروق ذات دلالة معنوية في القياس البعدي لاختبار الخمس وثبات المتتالية بين المجموعة التجريبية و الضابطة و لصالح المجموعة التجريبية وذلك لان قيمة (ت) المحسوبة و البالغة (2.76) هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية و البالغة (2.10).



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

16- مناقشة نتائج الاختبارات البدنية :

1-16- مناقشة نتائج اختبارات المجموعة التجريبية :

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

يعزو 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 ناتجا عن مشاركة عدد كبير جدا 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 مابين ساحته وساحة الخصم ، لذلك لجأ الباحثان إلى التدريبات البدنية الخاصة بصفة القوة السريعة لعضلات الرجلين والتي تضمنت تمرين القفز المتكرر من فوق الحواجز، وتمرين القفز الجانبي عبر الأطواق، وتمرين الانطلاق بسرعة لعشرة أمتار، مع إطفاء عليها الجانبي التقني و الخططي من خلال إدخال تمارين تمرير الكرة و السيطرة عليها، تمرين الجري بالكرة، تمارين التسديد على المرمى ، تمارين المراوغة، تمارين خطط الدفاع و الهجوم ، والتي ساهمت بشكل كبير في تطوير هذه الصفة وهذا يؤكد " بأن استخدام التمارين البدنية الخاصة كان لها الأثر الواضح في تنمية صفة القوة السريعة لكونها صفة مركبة".

16-3- مناقشة نتائج الاختبارات البدنية البعدية بين المجموعة التجريبية والضابطة :

يشير الجدول رقم (08) و(09) إلى دلالة الفروق في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبارين المطبقين (اختبار الحجل على رجل واحدة 30 م و الخمس وثبات المتتالية) ولصالح المجموعة التجريبية .

يعزو 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 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 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.

17- الاستنتاجات :

- احدث البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية تطورا في صفة القوة السريعة وارتقى مستوى التطور إلى درجة المعنوية وذلك من خلال المقارنة بين نتائج القياسات القبليّة و البعدية للاختبارات البدنية (اختبار الجبل على رجل واحدة 30 متر و اختبار الخمس وثبات المتتالية) ولصالح القياسات البعدية .

- حققت المجموعة الضابطة تطورا معنويا في صفة القوة السريعة وذلك من خلال المقارنة بين نتائج القياسات القبليّة و البعدية للاختبارات البدنية (اختبار الحجل 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 الحجل على رجل واحدة 30 متر و اختبار الخمس وثبات المتتالية) و لصالح المجموعة التجريبية .

18- 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 دورا هاما في لعبة كرة القدم .

19- المراجع :

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

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

- الحياتي و محمد خضر أسمر، كرة القد لطلاب كليات و اقسام التربية الرياضية، ط 2، جامعة الموصل، العراق 1999.

- علي سموم الفرطوسي و اخرون، القياس و الاختبار في المجال الرياضي، مطبعة المهيمن، بغداد، 2014.

1- Matviev, physique, vigot, paris, 1997.