

فعالية برنامج تدريبي بطريقة التدريب المتباين لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل
من 19 سنة U19

the effectiveness of a training program in the way of various training to develop the
characteristic of power speed of football players under 19 years.

بلفريتس ياسين¹، قرين وليد²

¹ قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة جيجل / الجزائر / yacine.belfritas@univ-jijel.dz

² معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة بسكرة / الجزائر / walid.grine@univ-biskra.dz

تاريخ النشر: 2023/07/24

تاريخ القبول: 2023/07/02

تاريخ الاستلام: 2023/02/14

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى اقتراح برنامج تدريبي بطريقة التدريب المتباين لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم تحت 19 سنة، حيث اعتمد الباحثان على المنهج التجريبي للعينات المتكافئتين، كما تم اختيار عينة من 20 لاعب من لاعبي أندية بسكرة تحت 19 سنة بطريقة قصديه، تم تقسيمها إلى مجموعتين ضابط وتجريبية كل واحدة من 10 لاعبين، كما تم الاعتماد على اختباري الوثب الأفقي والوثب العريض من الثبات بقياس قبلي وبعدي لكل منهما كأدوات للدراسة، أما الوسائل الإحصائية فاعتمد الباحثان على المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، واختبار t للعينتين . وفي الأخير توصل الباحثان إلى فعالية البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المتباين، حيث توصل إلى تطور في صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي .

الكلمات الدالة: طريقة التدريب المتباين؛ القوة المميزة بالسرعة؛ لاعبي كرة القدم.

Abstract:

The aim of this study was to propose a program training in the way of various training to develop the characteristic power speed of football players under 19 years, as the researcher relied on the experimental method for equal samples, and he choose sample of 20 players from clubs the Biskra under 19 years ; was chosen intentionally, and was divided To two control sample and experimental sample, each of 10 players, and he used the vertical jump test and long jump test , As for the statistical means, the researcher relied on the arithmetic mean, the standard deviation, and the t-test for the two samples.

finally, the results of this study was, hypotheses being fulfilled, as well as the effectiveness of the proposed program training, as it reached an evolution in the characteristic strength of power speed for the players of the experimental sample that applied the training program.

Keywords; the various training, characteristic; the strength of the speed; football players.

1 . مقدمة وإشكالية الدراسة :

تحتل كرة القدم بشعبية هائلة على المستوى العالمي، لهذا فلقد تضافرت كل الجهود العلمية والخبرات العملية، نحو تطوير المستوى الفني والخططي لهذه اللعبة وهذا كنتيجة لتطور العلمي الكبير الذي طرأ عليها في عدة نواحي ومجالات من أجل إعداد اللاعبين في الجوانب البدنية والمهارية، والتقنية والتكتيكية للوصول بهم للفورمة الرياضية التي تمكنهم من الأداء في المنافسات بكل أريحية .

إن تحقيق أي نتيجة في كرة القدم هو حدث في غاية التعقيد وهذا راجع أساسا إلى التطور التاريخي والسريع للعبة كرة القدم، وكذا إلى طبيعة النشاط في حد ذاته . (Mombaerts. 1991.p77).

والقائمون على رياضة كرة القدم يسايرون التطور التكنولوجي ويستخدمون علومه لأجل إيجاد طرق وأساليب فعالة في مجال التدريب من أجل البلوغ بلاعب كرة القدم إلى أعلى الدرجات من الأداء .

إن المدربين خلال تنظيم و تحضير البرامج التدريبية، يحاولون بالإضافة إلى تطبيق معارفهم الرياضية والعملية الأخذ بعين الاعتبار المتطلبات الحديثة والخصائص الخاصة بكل لاعب في التدريبات أو المنافسات . (Dellal. 2008.p 241)

تعد طرائق التدريب من الوسائل الرئيسية والأساسية التي تستخدم في عملية تطوير اللياقة البدنية ورفع المستوى المهاري والأداء الخططي لدى اللاعبين .

ومن هذه الطرائق نذكر طريقة التدريب المتباين، فهو أسلوب تدريبي تتم فيه محاولة التوصل إلى أقصى درجة من الفعالية عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة ومتضادة في الاتجاه داخل الوحدة التدريبية الواحدة أو داخل المجموعات من التمارين.(حسين العلي، شغاتي، 2010، ص88) .

وبما أن لعبة القدم الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية فقد أصبحت عملية الارتقاء بالقدرات البدنية للرياضي تمثل إحدى الأسس المهمة في خطة التدريب اليومية أو الأسبوعية أو الشهرية أو السنوية .

وبالحديث عن القدرات البدنية المهمة في لعبة كرة القدم نعرج للحديث عن القوة المميزة بالسرعة والتي تعتبر من صلب دراستنا، "والتي تعني القدرة على إظهار القوة بأسرع زمن ممكن" ولقد عرفها قاسم المندلاوي وأحمد سعيد بأنها " قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية". (فاضل المياحي، 2018، ص33) .

'تعتبر القوة المميزة بالسرعة أعد أنواع القوة التي نالت اهتمام العديد من الباحثين والمختصين في المجال الرياضي واتفقوا على أهميتها بالنسبة لمعظم الأنشطة الرياضية فهي ذو تأثير متزايد على مستوى الأداء"(حمادة حاجي، محمد مرتات، 2021، ص143) .

ويرى الباحثان أن القوة المميزة بالسرعة من القدرات البدنية ذات الأهمية الكبرى في معظم الأنشطة والفعاليات الرياضية عامة وكرة القدم خاصة، كونها إحدى الصفات الأساسية التي تساهم في زيادة فعالية أداء العديد من المهارات الأساسية في كرة القدم .

من خلال اطلاع الباحثان على بعض الأساليب والطرق التدريبية الحديثة، ومن خلال الدراسة الاستطلاعية التي قام بها، انطلق الباحث في دراسته من منطلق أن التدريبات الحديثة للقوة تتجنب مسار التدريب على وتيرة واحدة، بالإضافة إلى تجنب بناء هضبة تؤدي إلى توقف مسار تطور مستوى القوة، وهذا ما تهدف إليه طريقة التدريب المتباين .

ومنه طرح التساؤل التالي :

- هل للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المتباين أثر على تحسين القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم تحت 19 سنة؟.

2. فرضيات الدراسة :

1.2. الفرضية العامة :

للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المتباين أثر في تحسين القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم تحت 19 سنة .

2.2. الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

3.2. أهداف الدراسة :

- التعرف على الفرق بين القياس القبلي والبعدي لأثر البرنامج المقترح بطريقة التدريب المتباين على تنمية القوة المميزة بالسرعة .

- معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المتباين في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم .

- إعداد برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المتباين لتنمية القوة المميزة بالسرعة .

- إبراز أهمية القوة المميز بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم .

4.2. الدراسات السابقة والمماثلة :

1.4.2. دراسة فاضل دحام تحت عنوان : أثر تدريبات مركبة بأسلوب التدريب المتباين لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات البيوكيميائية للاعبين منتخب محافظة واسط لكرة القدم .

هدفت هذه الدراسة إلى إعداد تمارين مركبة باستخدام التدريب المتباين لتطوير القدرات البدنية الخاصة وأثره في بعض المتغيرات البيوكيميائية للاعبين منتخب واسط لكرة القدم، وكذا التعرف على تأثير التمرينات في تطوير القدرات البدنية الخاصة وبعض المتغيرات البيوكيميائية للاعبين واسط لكرة القدم .

حيث اعتمد الباحث على المنهج التجريبي، بأسلوب المجموعات المتكافئة، وعلى عينة من 20 لاعب مقسمة إلى عينة تجريبية وأخرى ضابطة .

وتوصل الباحث إلى : استخدام التدريب المتباين بشكل مناسب أسهم في إحداث تطورات واضحة في مستوى المكونات البدنية والمتغيرات البيوكيميائية والذي انعكس بشكل ايجابي على مستوى اللاعبين .

التنوع في استخدام التدريبات انعكس إيجابا على تطور المستوى ضمن فترات زمنية محددة. (دحام، فاضل، 2018) .

وتتفق هذه الدراسة مع ما جاء في دراستنا من حيث عدد العينة، وما توصلت إليه الدراسة من وجود تأثير لطريقة التدريب المتباين على تطوير مستوى المكونات البدنية .

2.4.2. دراسة مقراني جمال تحت عنوان : تأثير استخدام التدريب المتباين في تنمية القدرة العضلية والارتقاء للاعبين كرة السلة (13_15) سنة ذكور .

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام التدريب المتباين كأحد الطرق والأساليب الحديثة في التدريب، في تنمية القدرة العضلية والارتقاء للاعب كرة السلة (13_15) سنة ذكور .

حيث اعتمد الباحث على المنهج التجريبي وطبقت الدراسة على عينة من لاعبي فرق البطولة الجهوية الغربية لكرة السلة صنف أشبال والبالغ عددهم 20 لاعب قسموا إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية .

وتوصل الباحث إلى أن التدريب بالمقاومة (الأثقال) مع البليومتري لها أثر ايجابي في تنمية القدرة العضلية والارتقاء لدى لاعبي كرة السلة. (مقراني جمال، 2011) .

وتتفق هذه الدراسة مع دراستنا في تأثير طريقة التدريب المتباين كأحد الطرق التدريبية الحديثة في تنمية القدرة العضلية والارتقاء، أي (تنمية القوة المميزة بالسرعة)، في حين تختلف هذه الدراسة في نوع الفعالية الرياضية وهي كرة السلة .

2 . 4 . 3 . دراسة كل من سهام قاسم سعيد، هدى شبيب تحت عنوان : تأثير استخدام التدريب المتباين باختلاف فترات الراحة في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية بالكرة الطائرة.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير أسلوب التدريب المتباين في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية في الكرة الطائرة .

وقد اعتمدت الباحثتان على المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من 30 لاعبة مقسمة إلى ثلاث مجموعات متساوية . وتوصلت الباحثتان في الأخير إلى :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجاميع البحث الثلاثة في القدرات البدنية القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للذراعين والرجلين .

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجاميع البحث الثلاثة في القدرات الوظيفية. (سهام سعيد، هدى شبيب، 2012) .

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة الباحث في كون أن هذه الدراسة تناولت هي الأخرى تأثير التدريب المتباين على تطوير القدرات البدنية والتي من بين هذه القدرات القوة المميزة بالسرعة، كما أنها اعتمدت على نفس المنهج وهو المنهج التجريبي .

2 . 4 . 4 . دراسة هبيرة السعيد تحت عنوان : تأثير برنامج تدريبي مقترح مبني على تمارين البليومتري في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم .

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير البرنامج التدريبي المبني على التدريب البليومتري في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أواسط، حيث اعتمد الباحث على عينة مكونة من 8 لاعبين اختيروا بطريقة عمدية، كما اعتمد الباحث على المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة .

وتوصل الباحث لوجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة ومنه فعالية البرنامج التدريبي المقترح على تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة (هبيرة السعيد، 2022) .

2 . 5 . تحديد المفاهيم والمصطلحات :

2 . 5 . 1 . التدريب المتباين : يطلق عليه البعض التدريب البلغاري، وفي هذا الأسلوب التدريبي تتم محاولة الوصول إلى أقصى درجة من الفعالية عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة ومتضادة الاتجاه وذلك داخل الوحدة التدريبية أو

داخل مجموعة من التمارين، وبذلك يتضح وجود نوعين مختلفين لهذه الطريقة التدريبية، ويهدف أسلوب التدريب المتباين إلى تجنب مسار التدريب على وتيرة واحدة وذلك عن طريق الاختصار على طرق التدريب المعتادة، وبذلك تجنب خطر بناء هضبة وبالتالي حدوث توقف في مسار تطور مستوى القوة. (عبد المقصود، 1998، ص 314).

2.5.2. القوة المميزة بالسرعة: هي صفة مركبة من القوة والسرعة وتعرف بأنها القدرة على إظهار القوة بأسرع وقت. (weineck.1992.p273).

2.5.3. كرة القدم: هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق يتكون من أحد عشر لاعبا يستعملون كرة مستديرة منفوخة ذات مقاس عالمي محدد في ملعب مستطيل الشكل ذو أبعاد محددة، في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف، ويحاول كل فريق ادخل الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف. (مأمون آل حسن، 1998، ص 09).

3. إجراءات البحث الميدانية:

3.1. الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم (25 ديسمبر 2019)، الساعة (4:30) مساء، للوقوف على مدى ملائمة أدوات القياس للدراسة، ومعرفة أهم الصعوبات التي تحول دون نجاح الدراسة، وكذا معرفة مواعيد التدريبات والمنافسات الخاصة بالفرق قيد الدراسة، حيث أجريت هذه التجربة على عينة من لاعبي كرة القدم عددهم (5) لاعب خارج عينة الدراسة.

3.2. منهج الدراسة:

اعتمد الباحثان على المنهج التجريبي (المجموعات المتكافئة)، لمناسبته للدراسة.

3.3. مجتمع وعينة الدراسة: تمثل مجتمع الدراسة في لاعبي أندية بسكرة تحت 19 سنة، الذين ينشطون في الجهوي الأول، اختير منهم عينة بلغت (20) لاعب، بطريقة قصدية وتم تقسيمها إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية، في كل مجموعة (10) لاعبين، والجدولين (1) و (2) يوضحان ذلك:

جدول (1): يوضح تجانس أفراد العينة:

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط
السن (سنة)	18.41	2.46	18
الوزن (كغ)	61.09	4.61	60
الطول (سم)	173.83	8.13	170.27

المصدر: من إعداد الباحثان.

جدول (2): يوضح تكافؤ أفراد العينة.

المتغيرات	المجموعة التجريبية	المتوسط الحسابي	المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	المتغيرية sig
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الوثب العمودي من الثبات	49.83	1.72	48.33	2.03	0.95	غير معنوي
الوثب الأفقي من الثبات	197.33	8.77	198.16	6.34	0.37	غير معنوي

المصدر: من إعداد الباحثان بالاعتماد على مخرجات spssV23.

4.3 . أدوات جمع البيانات :

4.3 . 1 . اختبار القفز العمودي من الثبات : vertical jump test

اختبار سارجنت للوثب أو كما يسمى اختبار الوثب العمودي، طور بواسطة ألن سارجنت وهو اختبار القدرة العضلية في القفز من الثبات .



شكل (1) يوضح اختبار سارجنت .

أ - الأدوات المطلوبة :

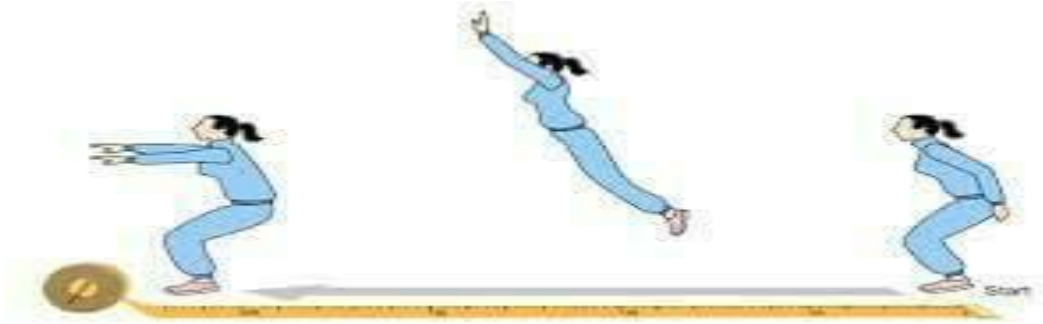
- جدار عليه ملصق شريط القياس .
- طباشير لوضع العلامة على الحائط .
- استمارة التسجيل .

ب - كيفية إجراء الاختبار :

- إحماء مع إطالة لمدة 5 دقائق .
- يقف اللاعب مواجه لوحه الاختبار .
- يقوم الرياضي برفع إحدى الذراعين لتحديد نقطة الارتفاع .
- يقوم الرياضي بأداء أعلى قفزة رافعا الذراع إلى اعلي نقطة .
- يعطى محاولتين ثم تسجل أحسن محاولة بالسنتيمتر . (اللجنة الأولمبية البحرينية 2011) .

4.3 . 2 . اختبار القفز الأفقي من الثبات : long jump test

اختبار الوثب العريض من الثبات سهل وهو إحدى اختبارات اللياقة البدنية لقياس القوة العضلية للرجلين .



الشكل (2) : يوضح اختبار القفز العريض من الثبات .

أ - الأدوات والإجراءات المطلوبة :

- مكان مناسب .
- شريط قياس .
- استمارة تسجيل .

ب - كيفية إجراء الاختبار :

- إحماء مع تمارينات إطالة لمدة 5 دقائق .
 - يقف المختبر خلف خط البداية .
 - القدمان متوازيان ومتباعدان .
 - يبدأ المختبر بمرجحة للذراعين للخلف مع ثني الركبتين .
 - يقوم بالوثب للأمام بأقصى قوة ممكنة و لأبعد مسافة ممكنة .
 - يعطى ثلاثة محاولات وتحسب له الأفضل .
- يتم قياس المسافة من خط البداية إلى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض تجاه خط البداية.(اللجنة الأولمبية البحرينية2011) .

3.5.5 . الشروط العلمية للاختبارات :

- 3.5.5.1 . الصدق : يقصد به أن يقيس الاختبار فعلا ما وضع لأجله ولا يقيس شيئا بدلا منه .
- ومن أجل التأكد من صدق الاختبارين قام الباحثان بحساب الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات وقد تبين أن الاختبارين يتمتعان بصدق ذاتي كما هو موضح في الجدول(3) .
- 3.5.5.2 . الثبات :

قام الباحثان بتطبيق الاختبارين على عينة مكونة من (5) أفراد خارج عينة الدراسة، وأعيد الاختبار بعد أسبوع على نفس العينة وفي نفس الظروف ثم قام الباحث باستخراج معامل الثبات البسيط (بيرسون) .

جدول (3) يوضح معامل الصدق والثبات للاختبارين.

الاختبارات	معامل الصدق	معامل الثبات	حجم العينة
الوثب العمودي من الثبات.	0.833	0.694	5
الوثب الأفقي من الثبات.	0.876	0.769	5

المصدر: من انجاز الباحثان بالاعتماد على مخرجات spssV23

6.3 . مجالات الدراسة :

- المجال المكاني : ملعب مناني بسكرة .

- المجال الزماني : من 20 ديسمبر 2019_ إلى 26 فيفري 2020 .

- المجال البشري : لاعبي أندية بسكرة تحت 19 سنة .

7.3 . البرنامج التدريبي :

تعد البرامج التدريبية المقننة الوسيلة الفعالة في تحقيق مناهج المدربين وخططهم وتنفيذها بأسلوب يقوم على أسس علمية وعملية متطورة .

8.3 . كيفية بناء البرنامج :

- تحديد الأهداف العامة والأهداف الفرعية التي يقوم عليها البرنامج .

- المدة الزمنية للبرنامج التدريبي 08 أسابيع بمعدل 02 حصة تدريبية في الأسبوع .

- تحديد الأنشطة التي سيتم التدريب عليها داخل البرنامج التدريبي .

- زمن الوحدة التدريبية الواحدة 90 دقيقة بما فيها الإحماء والجزء الختامي .

- احترام مبدأ التدرج في الحمولة وتنوع التمارين .

9.3 . الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي :

- إعداد مكان التدريب وشرح محتويات التدريب .

- إعداد الأدوات والأجهزة التي تناسب تطبيق كل وحدة تدريبية .

- بدأ الوحدة التدريبية بشكل نظامي (إحماء. مرحلة رئيسية، تغذية راجعة) تمارين التهيئة).

10.3 . الوسائل الإحصائية :

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، اختبار بيرسون، لقياس (معامل ثبات الاختبارين)، اختبار T للعينتين المستقلتين .

4 . عرض ومناقشة نتائج الدراسة :

1.4 . عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى :

عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الوثب العمودي والأفقي من الثبات :

جدول: (4) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

الاختبار.	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة.	T الجدولية	DF	الدلالة
الوثب العمودي من الثبات.	قبلي: 48.62	قبلي: 3.07	4.53	2.262	9	دال
	بعدي: 52.04	بعدي: 3.79				
الوثب الأفقي من الثبات.	قبلي: 128.16	قبلي: 5.43	5.44	2.262	9	دال
	بعدي: 131.28	بعدي: 5.66				

قيمة T الجدولية 2.262 عند مستوى الدلالة (0.05)، و df=9.

يتضح لنا من الجدول (4) أن الوسط الحسابي لاختبار القبلي للوثب العمودي من الثبات للعيننة الضابطة قد بلغ (48.62) وبانحراف معياري، بلغ (3.07) أما قيمة T المحسوبة فبلغت: (4.53) والجدولية كانت (2.262)، أما الوسط الحسابي للاختباري ألبعدي للوثب العمودي من الثبات للعيننة الضابطة كذلك كان (52.04) وبانحراف معياري بلغ (3.79) أما عن قيمة T المحسوبة فكانت (5.44) .

أما عن الوسط الحسابي للاختبار القبلي للوثب العريض (الأفقي) من الثبات فكان (128.16) وبانحراف معياري، (5.43)، أما قيمة T المحسوبة فكانت (5.44) والجدولية (2.262) .

في حين كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي للوثب العريض (الأفقي) من الثبات (131.28) وبانحراف معياري (5.66) . كما نلاحظ من خلال نتائج الجدول (4) أن هناك فروق بين المتوسطات الحسابية للعيننة الضابطة، والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول: (5) يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين العيننة الضابطة.

الوثب العمودي من الثبات	قبلي: 48.62	بعدي: 52.04	الفرق: 3.42
الوثب العريض من الثبات	قبلي: 128.16	بعدي: 131.28	الفرق: 3.12

المصدر: من انجاز الباحثان بالاعتماد على مخرجات spss V23 .

من خلال نتائج الجدول (5) : نلاحظ أنه هناك فروق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للعيننة الضابطة، بلغ (3.42) بالنسبة لاختبار الوثب العمودي من الثبات، و (3.12) بالنسبة لاختبار الوثب العريض من الثبات من خلال نتائج الجدولين (5) و(4) : يتضح لنا أنه هناك تحسن طفيف في صفة القوة المميزة بالسرعة للعيننة الضابطة ويرى الباحث أن هذه النتيجة منطقية باعتبار أن العيننة الضابطة تتدرب بشكل عادي، دون خضوعها للبرنامج المقترح كما يرجع الباحثان هذا التحسن إلى الخاصية التي تتمتع بها العيننة U19 ففي هذه المرحلة هناك تغيرات فيزيولوجية وجسمية تزيد من قابلية التطور أثناء التدريب، وهذا ما يتفق مع ما جاء به محمد حسن علاوي "..... فان عامل زيادة قوة العضلات التي الذي يتميز به الفتى في هذه المرحلة يساعد كثيرا على إمكانية ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية" (محمد حسن علاوي، 1998، ص 147) .

وهذا ما يتفق مع ما جاء في دراسة (فاضل دحام 2018) والذي توصل إلى أن استخدام التدريب المتباين بشكل مناسب أسهم في إحداث تطور في مستوى القدرات البدنية وبعض المتغيرات البيوكيميائية .

وبالتالي فالفرضية القائلة توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي قد تحققت .

2.4 . عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية :

عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الوثب العمودي والأفقي من الثبات :

الجدول (6): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

الاختبار.	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة.	T الجدولية	DF	الدلالة
الوثب العمودي من الثبات.	قبلي: 46.32	قبلي: 2.98	6.23	2.262	9	دال
	بعدي: 57.74	بعدي: 3.96				
الوثب الأفقي من الثبات.	قبلي: 128.56	قبلي: 5.33	7.44	2.262	9	دال
	بعدي: 139.72	بعدي: 6.56				

قيمة T الجدولية 2.262 عند مستوى الدلالة (0.05)، و df=9

يتضح لنا من خلال نتائج الجدول (6) أن الوسط الحسابي لاختبار القبلي للوثب العمودي من الثبات للعينة التجريبية قد بلغ (46.32) وبانحراف معياري، بلغ (2.98) أما قيمة T المحسوبة فبلغت: (6.23) والجدولية كانت (2.262)، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي للوثب العمودي من الثبات للعينة التجريبية كذلك كان (57.74) وبانحراف معياري بلغ (3.96) أما عن قيمة T المحسوبة فكانت (6.23).

أما عن الوسط الحسابي للاختبار القبلي للوثب العريض (الأفقي) من الثبات فكان (128.56) وبانحراف معياري، (5.33)، أما قيمة T المحسوبة فكانت (7.44) والجدولية (2.262).

في حين كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي للوثب العريض (الأفقي) من الثبات (139.72) وبانحراف معياري (6.56). كما نلاحظ من خلال نتائج الجدول (6) أن هناك فروق بين المتوسطات الحسابية للعينة التجريبية، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (7): يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين العينة التجريبية.

الوثب العمودي من الثبات	قبلي: 46.32	بعدي: 57.74	الفرق: 11.42
الوثب العريض من الثبات	قبلي: 128.56	بعدي: 139.72	الفرق: 11.16

المصدر: من انجاز الباحثان وباعتماد على مخرجات spssV23.

من خلال نتائج الجدول (7) : نلاحظ أنه هناك فروق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية، بلغ (11.42) بالنسبة لاختبار الوثب العمودي من الثبات، و (11.16) بالنسبة لاختبار الوثب العريض من الثبات .

وعند مقارنة نتائج الجدول (7) ونتائج الجدول (5)، والتي تبين الفروق بين المتوسطات الحسابية بين العينة الضابطة والتجريبية، كان لصالح العينة التجريبية والتي تبين نجاح البرنامج التدريبي بطريقة التدريب المتباين، ويعزوا الباحثان سبب ذلك إلى أن التمارين المستعملة في طريقة التدريب المتباين لها القدرة على تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة، حيث أنه وكما اشرنا في تعريف طريقة التدريب المتباين، تعتمد بالأساس إلى تجنب مسار التدريب على وتيرة واحدة، وهذا يتفق

مع ما يشير إليه (الربضي، 2001) "إن التنوع في الأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن والتكامل البدني، ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب." (الربضي، 2001، ص 127).

كما يرى الباحثان أن من خصائص هذه الطريقة التدريبية أيضا محاولة التوصل إلى أقصى درجة من الفاعلية عن طريق استخدام أساليب متنوعة داخل الوحدة التدريبية أو داخل مجموعة من التمرينات، وهو ما اعتمده الباحث في بناء البرنامج التدريبي، من خلال بناء وحدات تدريبية تتماشى وأهداف هذه الطريقة وتمارين تخدم القوة المميزة بالسرعة، (كتمارين الانقباض) إذ أنه كلما قصرت مدة الانقباض كان معدل سرعة الانقباض أعلى، وهذا من خصائص القوة المميزة بالسرعة كما أشرنا في تعريفها، ويتفق هذا مع ما أشار إليه (طلحة، وآخرون، 1997) "إلى ضرورة تنوع التدريب عن طريق تنوع أساليب التحميل ويمكن ذلك من خلال تغيير عدد التكرارات أو عدد المجموعات" (طلحة حسام الدين، وآخرون، 1997، ص 52).

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من (سهام سعيد و هدى شبيب 2012) و (هبير السعيد، 2022). حيث توصلتا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القدرات البدنية القوة المميزة بالسرعة.

5. الاستنتاجات والاقتراحات :

مما سبق عرضه وفي حدود المنهج المستخدم، والبرنامج المقترح، والعينة التي طبقت عليها الدراسة، أمكن التوصل إلى :
أفرزت نتائج المعالجة الإحصائية الخاصة بالاختبارات البدنية أن العينة التجريبية سجلت فروق بين دالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي والقبلي لصالح الاختبار البعدي في اختباري الوثب العمودي من الثبات واختبار الوثب العريض من الثبات، أما العينة الضابطة فحققت زيادة معتبرة وبأقل متوسط من العينة التجريبية .

تحقيق العينة التجريبية زيادة معنوية في اختباري الوثب العمودي من الثبات، واختبار العريض من الثبات، راجع إلى البرنامج التدريبي باستخدام طرق التدريب الحديثة لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة عند لاعبي كرة القدم تحت 19 سنة، ويرى الباحثان أن طريقة التدريب المتباين كانت أفضل وأكثر فعالية في تنمية صفة السرعة المميزة بالقوة .

انطلاقا من البيانات التي جمعها الباحث، ومن خلال النتائج التي توصل إليها، وفي إطار حدود الدراسة التي قام بها يتقدم الباحث بالتوصيات التالية :

- على المدربين اختيار أفضل الطرق التدريبية الحديثة وأنجعها لتنمية القوة المميزة بالسرعة وخاصة للعضلات السفلية من الجسم باعتبار أنها مهمة لاعبي كرة القدم .

- التنوع في تمارين تنمية وتطوير القوة بصفة عامة والقوة المميزة بصفة خاصة .

- استخدام تمارين بأساليب متباينة ومتضادة في الاتجاه لتجنب الملل والإحباط النفسي لدى لاعبي كرة القدم .

- القوة المميزة من أهم الصفات التي يحتاجها لاعبي كرة القدم الحديثة، حيث تعد فئة U19 الفئة الملائمة لتنمية وصقل هذه المهارة لذلك وجب التركيز على هذه الفئة لتطوير القوة المميزة بالسرعة. العمودي والعريض على العينة التجريبية قد تحققت .

6. قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة :

1. إستراتيجية طرائق وأساليب التدريب الرياضي، حسن العلي، عامر شغاتي بغداد، مكتبة النور، 2010.
2. القدرات البدنية في كرة القدم، فاضل منصور المياحي، عمان، الأردن، المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، 2014.
3. نظريات التدريب الرياضي_ تدريب وفسولوجيا القوة، السيد عبد المقصور، القاهرة، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، ط1، 1998.
4. التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، كمال جميل الرضي، عمان، دار المطبوعات للنشر، ط1، 2001.
5. الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، طلحة حسام الدين وآخرون، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ط1، 1997.
6. سيكولوجية التدريب والمنافسة، محمد حسن علاوي، دار المعارف، ط7، 1998.
7. كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، مأمور بن حسن آل سلمان، بيروت لبنان، دار ابن حزم، ط2، 1998.
8. كتاب طرق التدريب الحديثة في كرة القدم: اللجنة الأولمبية البحرينية 2011، منشور على شبكة الأنترنت.
9. أثر تمارين بليومترية بطريقة التدريب الدائري على تحسين القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد، حمادة حاجي، محمد مرتات، مجلة التحدي، المجلد 13 العدد 2، 2021.
10. تأثير برنامج تدريبي مقترح مبني على تمارين البليومترية في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة مجلة التحدي، هبيل السعيد، المجلد 14 العدد 02، 2022.
11. تأثير أسلوب التدريب المتباين باختلاف فترات الراحة في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية بالكرة الطائرة، سهام قاسم سعيد، هدى بدوي شبيب، مجلة علوم الرياضة 2012/02/08.
12. تأثير استخدام التدريب المتباين في تنمية القدرة العضلية والارتقاء للاعب كرة السلة (13_15) سنة ذكور، مقراني جمال، المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية مجلد 8، عدد 2، 2011.
13. أثر تدريبات مركبة بأسلوب التدريب المتباين لتطوير القدرات البدنية والمتغيرات البيوكيميائية للاعبي منتخب محافظة واسط بكرة القدم، فاضل دحام، جامعة واسط كلية التربية الرياضية، بها 2018.
14. 1. 6. المراجع الأجنبية :

15. _ mombert, E : entrainement et performances collectives en football, édition vigot, paris, 1991.

16. _ dellal ; A, et al, De ; l entrainement a la performance en football, édition de boeck, paris 2008.

17. _ jurgun weineck : biologie de sport, édition, vigot, france, 1992.