

أثر برنامج تدريبي مبني على كل من التدريب بالأثقال والبليومتري على تحسين وتحويل صفة القوة حسب متطلبات بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.
دراسة ميدانية على فريقي (اتحاد الشاوية/ اتحاد عين البيضاء) أواسط اقل من 19 سنة.

ملخص الدراسة:

كان الهدف من الدراسة هو الكشف عن أثر برنامج تدريبي مبني على كل من التدريب بالأثقال والبليومتري على تحسين وتحويل صفة القوة حسب متطلبات بعض المهارات الأساسية في كرة القدم، من خلال إعداد برنامج تدريبي باستعمال طرق التدريب الحديثة والذي يعتمد في طياته على تمارين الأثقال والتمارين البليومترية المدمجة بالكرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمة طبيعة أهداف الدراسة حيث تكون مجتمع الدراسة من لاعبي كرة القدم على مستوى قسم الهواة ممن تتراوح أعمارهم 19 سنة (أواسط)، والبالغ عددهم (16) فريق حسب إحصائيات كرة القدم لعام 2018/2017، وتماختيار العينة بالطريقة العمدية وهي تشكل ما نسبته 12.5% وأجرى اختبار قبلي على (18) لاعبين من فريق اتحاد الشاوية كعينة تجريبية، (18) لاعبين من فريق اتحاد عين البيضاء كعينة ضابطة، وبعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بواقع (14) أسبوع على المجموعة التجريبية، تم إجراء الاختبارات البعدية، ومن خلال معالجة النتائج المحصل عليها باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة.

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- ✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج اختبار القبلي والبعدية في اختبارات القوة القصوى (اختبار الضغط من الاستلقاء على المصطبة المستوية بنج بريس، اختبار جلوس القرفصاء الخلفي لرفع أقصى وزن دبني سكوات) للمجموعة التجريبية على غرار المجموعة الضابطة.
- ✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج اختبار القبلي والبعدية في اختبار الرمي الكرة الطبية 3 (اختبار الوثب العمودي سارجنت، اختبار رمي الكرة الطبية 3) بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.
- ✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج اختبار القبلي والبعدية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة (اختبار الحجل على رجل واحدة للرجل اليمين مسافة 30 م، اختبار الحجل على رجل واحدة للرجل اليسار مسافة 30 م، اختبار وضع التعلق على العقلة لأكبر عدد من المرات ثني ومد الذراعين في 10 ثا) بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية، بينما المجموعة الضابطة عدم وجود فروق دالة إحصائية في اختبار وضع التعلق على العقلة لأكبر عدد من المرات ثني ومد الذراعين في 10 ثا.

✓ وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج اختبار القبلي والبعدى فى اختبارات المهارات الأساسية (اختبار التصويب، اختبار ضرب الكرة بالرأس وهى فى الهواء لأطول مسافة، اختبار ضرب الكرة بقدم الأبعد مسافة، اختبار رمية التماس، اختبار الجري المتعرج بالكرة بين الحواجز) بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية، بينما المجموعة الضابطة عدم وجود فروق دالة إحصائية فى اختبار ضرب الكرة بالرأس وهى فى الهواء لأطول مسافة، واختبار رمية التماس.

✓ توجد علاقة ارتباطية طردية متوسطة بين القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى ومهارة الجري بالكرة بين الشواخص.

✓ لا توجد علاقة ارتباطية بين القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى ومهارة الجري بالكرة بين الشواخص.

✓ توجد علاقة ارتباطية طردية متوسطة بين القوة الانفجارية للأطراف السفلية ومهارة التصويب على المرمى.

✓ توجد علاقة ارتباطية قوية بين القوة الانفجارية للأطراف السفلية وضرب الكرة بالرأس وهى فى الهواء.

✓ توجد علاقة ارتباطية طردية قوية بين القوة الانفجارية للأطراف السفلية وضرب الكرة بالرأس وهى فى الهواء.

✓ توجد علاقة ارتباطية طردية متوسطة بين القوة الانفجارية للأطراف العلوية ورمية التماس.

وقد أوصى الباحث :

✓ إعطاء أهمية كبيرة لإدماج الجانب البدني والمهاري خلال إجراء الحصص التدريبية.

✓ المحافظة على مستوى القوة من خلال التدريب عليها في مرحلة المنافسة من 1-2 مرة أسبوعياً.

✓ التأكيد على ضرورة التنويع في استخدام طرق التدريب المختلفة والأساليب الحديثة عند تدريب بصفة القوة وفقاً لمبادئ علمية.

✓ تحسين بصفة القوة أنواعها خاصة في هذه المرحلة من العمر (أقل من 19 سنة) من خلال العمل على التأسيس الدقيق وألا

(المدائمة العضلية، القوة القصوى) ثم العمل على تطوير القوة الخاصة.

✓ إجراء دراسات حول تأثير التدريب بالأثقال، البليومترية على الصفات البدنية الأخرى (كالتحمل والسرعة....).

الكلمات الدالة: التدريب بالأثقال/ التدريب البليومتري/ القوة العضلية/ التحسين/ التحويل/ المتطلبات البدنية والمهارية في كرة القدم.