

أثر برنامج مقترح بطريقة التدريب التكراري في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم
أقل من 19 سنة (U19)

أثر برنامج مقترح بطريقة التدريب التكراري في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة
القدم أقل من 19 سنة (U19)

د. سهيلية شكري-- جامعة سوق أهراس- الجزائر. c.sehailia@univ-soukahrass.dz

د. بن يوب عبد العلي-- جامعة سوق أهراس- الجزائر. a.benyoub@univ-soukahrass.dz

د. خضار خالد-- جامعة المسيلة- الجزائر. khaled.khadar@univ-msila.dz

Abstract:

Summary The study aimed to identify the effectiveness of the proposed training program by the method of repetitive training in developing the characteristic strength of speed among the football players (U19), where the study was conducted on an intentional sample represented in a team) of the city of Boushouk of the First Regional Football League Annaba Out of the 26 players were divided into two control and experimental groups, the researcher used the experimental method of the system of two equal groups in order to suit the nature of the study and its objectives, and rely on the tests before and after this to determine the effectiveness of the exercises used. Finally, the results of the study showed that repetitive training had a positive role in the development of the distinctive force at the speed of (the test of the broad jump Lorfit and test the maximum partridge 10 seconds). Positive effect on the development of some physical characteristics of young players. -The necessity of conducting studies aimed at developing an iterative training program in an individual way for players to achieve the principle of individual privacy.

Key words:

Training program- repetitive training method - the characteristic force of speed - football..

ملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم (U19)، حيث أجريت الدراسة على عينة قصدية تمثلت في فريق لمدينة بوشقوف المنتمي للرابطة الجهوية الأولى لكرة القدم عنابة والبالغ عددها 26 لاعبا من أصل 26 لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بنظام المجموعتين المتكافئتين وذلك لملائمته طبيعة الدراسة وأهدافها، وتم الاعتماد على الاختبارات القبلية والبعدية في اختبار الوثب العريض ليورفيت و اختبار الحجل الأقصى 10 ثواني، وهذا لمعرفة مدى فاعلية التمرينات المستخدمة في البرنامج المقترح، وفي الأخير أسفرت نتائج الدراسة على أن التدريب التكراري كان له دور إيجابي في تنمية القوة المميزة بالسرعة.

الكلمات المفتاحية:

برنامج تدريبي، طريقة التدريب التكراري - القوة المميزة بالسرعة - كرة القدم.

مقدمة وإشكالية البحث:

إن الاختيار الأمثل لطرق التدريب الرياضي المناسبة تعمل بشكل إيجابي على تحسين و رفع مستوى الإنجاز الرياضي فعلى المدرب معرفة الطرق التدريبية و العوامل التي تشتمل عليها كل طريقة و إمكانية استخدامها بشكل جيد و مناسب لاتجاهات التدريب و من بين أهم طرق التدريب التي يهتم بها المدرب و أكثرها فعالية هي طريقة التدريب التكراري . حيث يتم التدريب فيها بشدة تحمل عالية قد تصل للحد الأقصى لمقدرة الرياضي على أن يأخذ هذا الأخير ويشير بسطويسي أحمد بسطويسي (2000م): أن صفة تحمل القوة المميزة بالسرعة والمركبة من التحمل والقوة والسرعة من الصفات الهامة في مجال تدريب بعض الألعاب الرياضية التي تتطلب صفة القوة المميزة بالسرعة ولفترات طويلة، وتظهر أهمية هذه الصفة بصورة خاصة عند الأداء لفترة طويلة، كما يضيف نقلاً عن زجفرت أن أهمية هذه الصفة تكمن في مدى احتياج اللاعبين إليها في المباريات لكثرة الوثبات والتسديدات.

ويري الباحثين أن مباريات كرة القدم من المباريات التي تبذل فيها مجهودات كبيرة من الفريقين، حيث يقوم اللاعب بتنفيذ الأداءات المهارية المختلفة بشكل مستمر مما تتطلب صفة القوة المميزة بالسرعة وبتكرار أدائها فاللاعب في حاجة ماسة لتحمل هذه الصفة التي تهدف إلى الحفاظ على مستوى أداء القوة المميزة بالسرعة لأطول فترة زمنية ممكنة دون هبوط مستوى الأداء والفاعلية، وقد لاحظ الباحثين ضعف مستوى دقة تنفيذ بعض الأداءات المهارية سواء الهجومية أو الدفاعية لدى اللاعبين في المباريات وخصوصاً مع بداية الشوط الثاني من المباراة ويقبل المستوى تدريجياً من خلال ضعف الكرات المصوبة على المرمى وكذلك زيادة الأخطاء وضياع الكرات السهلة في عملية التمرير، وذلك لعدم قدرة اللاعبين على الاستمرار بسبب ضعف صفة تحمل القوة المميزة بالسرعة لديهم، مما دفع الباحثين إلى إجراء هذا البحث وهو محاولة لوضع برنامج تدريبي مقترح لرفع وتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة بإتباع طريقة التدريب التكراري.

ومن خلال مشاهدتنا للعديد من المقابلات والحصص التدريبية بالنسبة لفئة الأواسط لمسنا نقص في المستوى البدني عند اللاعبين و هذا النقص يقلص فعاليتهم في أداء المهارات التقنية و الخطط الرياضية مما يؤثر سلباً على مردود الفريق، وهذا ما دفع بنا إلى طرح الإشكالات الآتي:

أثر برنامج مقترح بطريقة التدريب التكراري في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم
أقل من 19 سنة (U19)

هل يؤثر التدريب التكراري في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم اقل من
19 سنة؟

1/تساؤلات الدراسة :

1.1/التساؤل العام:

ما مدى تأثير التدريب التكراري في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم اقل
من 19 سنة؟

2.1/التساؤلات الجزئية :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي بين العينة الشاهدة و التجريبية في
تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة القدم؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في
تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة القدم؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين العينة الشاهدة و التجريبية في
تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة القدم؟

2/فرضيات الدراسة :

1.2/الفرضية العامة:

للتدريب التكراري دور أسامي وفعال في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة
القدم اقل من 19 سنة.

2.2/الفرضيات الجزئية :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي بين العينة الشاهدة و التجريبية في
تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة القدم.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في تطوير
القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة القدم.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين العينة الشاهدة و التجريبية في
تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة القدم.

3/أهداف الدراسة :

- توضيح تأثير طريقة التدريب التكراري على صفة القوة المميزة بالسرعة .

- التعريف بصفة القوة المميزة بالسرعة و مدى أهميتها في كرة القدم .
- تحسيس المدربين بأهمية صفة القوة المميزة بالسرعة في التحضير البدني أثناء التدريبات .
- محاولة حل بعض مشاكل نقص القدرات البدنية للاعبين كرة القدم .

4/ تحديد مصطلحات الدراسة:

1.4/ طريقة التدريب التكراري :

و هي طريقة تزداد فيها شدة أداء التمرين على طريقة التدريب مرتفع الشدة فتصل إلى الشدة القصوى و يقل خلالها الحجم، كما تزداد الراحة الايجابية الطويلة و تهدف إلى تطوير القوة العضلية والقوة القصوى و القوة المميزة بالسرعة و تسهم في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي كما تؤثر في الجهاز العصبي، نظرا لان الأداء يكون بأقصى شدة مما يتسبب في التعب.(أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص 13).

2.4/ القوة المميزة بالسرعة :

تم تعريفها من "ماتيفيف" بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية وهي ضرورية في بعض الأنشطة الرياضية مثل حركات التصويب، و القوة المميزة بالسرعة تؤدي بشدة حمل 40ألى 60% و بأقصى سرعة و تزداد سرعة هذه التمرينات حتى تتلاءم مع تحسين قوة اللاعب .

3.4/ كرة القدم:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية، تلعب بفريقيين يتكون كل واحد منهم من 11 لاعب ضمنهم حارس المرمى و يشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين أحدهم في وسط الميدان و حكمين مساعدين على الخطوط الجانبية و حكم رابع احتياطي. (رشيد، عياش الدليمي، لحرر عبد الحق. 1997، ص 5).

5/ الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية هي عبارة عن دراسة مسحية أولية يقوم بها الباحث على عينة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث و أدواته حيث قام الباحثان بإجراءها من الفترة 15-02-2019 الى 30-02-2019)، حيث اشتملت على عدة خطوات نلخصها فيما يلي:

✓ الإتصال بإدارة الفريق و ذلك من أجل تسهيل الظروف و مساعدتنا على تطبيق الدراسة.

✓ تحديد الاختبارات المناسبة لقياس صفة القوة المميزة بالسرعة.

أثر برنامج مقترح بطريقة التدريب التكراري في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم
أقل من 19 سنة (U19)

قمنا باختيار عينة الدراسة من نفس مجتمع الدراسة و لكن من خارج عينة الدراسة الأساسية، حيث اخترنا 8 لاعبين من فريق بوشقوف أواسط أقل من 19 سنة الناشط ضمن حضيرة الجهوي الأول عنابة، وكان الهدف منها:

✓ التأكد من سهولة تطبيق الاختبارات و مدى ملائمتها لمستوى العينة.

✓ تحديد الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات .

✓ معرفة العراقيل التي يمكن أن تواجهنا خلال الدراسة الأساسية.

✓ معرفة مدى صدق و ثبات الإختبارات.

6/أدوات الدراسة:

اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة والملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها و من بينها طريقة الاختبار المتمثلة في اختيار اختبار "الحجل الأقصى" و اختبار الوثب للأمام "ليورفت" التي أجريت على العينة على شكل اختبار قبلي و بعدي، كما تم استعمال برنامج تدريبي على شكل حصص تدريبية تساهم في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي الأواسط لكرة القدم.

1.6/ الاختبارات المستعملة :

1.1.6/ تعريف الاختبار:

كما عرفه وجيه محجوب على أنه "قياس قدرة الفرد على أداء عمل معين وفق ضوابط و صيغ علمية دقيقة، و يضيف وجيه محجوب نقلا عن انتصار يونسى: "هو ملاحظة استجابة الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة للتسجيل و قياس هذه الاستجابة تسجيلا دقيقا." (محمد صبيح حسانين. 1987، ص 212).

2.1.6/الاختبارات البدنية:

وهي من أهم الطرق استخداما في مجال التدريب وخاصة في البحوث التجريبية، كما تسمح لنا هذه الاختبارات البدنية في المجال الرياضي بمعرفة حالة الأفراد الحالية، حتى نتمكن من بناء البرامج التدريبية والتخطيط لها بشكل سليم، مراعين في ذلك عامل والجهد والمال.

1.2.1.6/اختبار الوثب العريض من الثبات ليورفيت :

_ الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

_ الأدوات اللازمة : شريط قياس، أرضية مستوية يرسم عليها خط الارتقاء.

_ وصف الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية بحيث يلامس مشطا القدمان خط البداية من الخارج و يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين و الميل للأمام قليلا و دفع الأرض بالقدمين

محاولة الوثب أما ما ثلاث و ثبات متتالية طويلة بالقدمين معا.

_ التسجيل: تحسب المسافة من مكان الوثب حتى نهاية الوثبة الثالثة عند كعب الرجلين.

لكل مختبر ثلاث محاولات تحسب له درجة أفضل محاولة.(محمد صبيحي حساين . 1987 ، ص، 215).

2.2.1.6/ اختبار الحجل لأقصى مسافة /10 ثا :

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت ، صافرة ، شريط قياس ، استمارة تسجيل .

إجراء الاختبار: يقف المختبر خلف علامة محددة على الأرض و بعد سماع الصافرة يقوم بالحجل بخط مستقيم محدد بأسرع ما يمكن و يسمح للمختبر بمواصلة الحجل عند وقوعه.

التسجيل: تسجل المسافة التي قطعها المختبر خلال 10 ثواني و تعطى له محاولة واحدة فقط.

7/ البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحثان بتصميم برنامج تدريبي مقترح حسب خصائص و قدرات لاعبي كرة القدم أواسط و ذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتعلقة بموضوع الدراسة و الاطلاع على الدراسات المرتبطة بالموضوع ثم صياغة البرنامج كما هو موضح في الملاحق ، حيث يشمل البرنامج التدريبي على عدة تمارينات بدنية و مهارية قصد تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة. و بعض ما ذكر من دراسات سابقة في هذا المجال و بعد الاطلاع على المراجع و الدراسات و الأبحاث في مجال التدريب الرياضي الحديث توصل الباحثان إلى ضرورة تصميم برنامج تدريبي مكون من مجموعة من التمارينات البدنية و المهارية لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة بطريقة التدريب التكراري.

8/ الأسس العلمية لأدوات الدراسة:

1.8/ ثبات الاختبار:

أثر برنامج مقترح بطريقة التدريب التكراري في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم
أقل من 19 سنة (U19)

لقياس صلاحية الاختبارات قام الباحث بإجراء اختبارات أولية وهذا من أجل حساب معامل ثبات لكل اختبار بطريقة (اختبار - إعادة الاختبار) حيث طبقت الاختبارات على عينة من اللاعبين تم اختيارهم بطريقة عشوائية، واستعمل الباحث معامل الارتباط (بيرسون، Pearson) لإيجاد الثبات بين النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (1): يبين ثبات الاختبارات المستعملة

النشاط	المعالجة الإحصائية	حجم العينة	مستوى الدلالة	معامل ثبات الاختبارات	قيمة (ر) الجدولية
كرة القدم	اختبار الوثب العريض من الثبات	08	0.05	0.946	0.444
	اختبار الحجل لأقصى مسافة 10 ثواني	08	0.05	0.825	0.444

2.8/صدق الاختبار

من أجل التأكد من صدق الاختبارات لدى اللاعبين استخدم الباحث الصدق الذاتي باعتبار أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس، و الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، بالاعتماد على هذا النوع من الصدق توصلنا إلى النتائج الموضحة في الجدول رقم (02) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1).

جدول (02): يبين صدق الاختبارات المستعملة

الاختبارات	المعالجة الإحصائية	حجم العينة	مستوى الدلالة (ق.م)	معامل الصدق (ق.م)	القيمة الجدولية (ر)
اختبار الوثب العريض من الثبات		08	0.05	0.96	0.444
اختبار الحجل لأقصى مسافة 10 ثواني		08	0.05	0.90	0.444

9/منهج الدراسة:

استخدم المنهج التجريبي بنظام المجموعتين المتكافئتين وذلك لملائمته طبيعة الدراسة والكشف عن مدى فعالية البرنامج المقترح بطريقة التدريب التكراري و تأثيره على تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة (أواسط).

10/مجتمع الدراسة:

حيث تكون مجتمع الدراسة من لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة (فريق الأواسط) لمدينة بوشقوف المنتمي للرابطة الجهوية الأولى لكرة القدم عنابة، والذي يضم 25 لاعب أقل من 19 سنة أي صنف الأواسط.

1.10/ عينة الدراسة:

لقد قمنا باختيار عينة البحث بشكل مقصود (العينة الغير عشوائية القصدية) وذلك لأنها تسمح بإجراء التجربة ضمن ظروف ملائمة، و تمثلت عينة البحث في لاعبي النادي الرياضي لكرة القدم بوشقوف الناشط ضمن حضيرة فرق الجهوي الأول لرابطة عنابة الجهوية لكرة القدم حيث تم تشكيل المجموعة التجريبية والشاهدة. _ المجموعة التجريبية: وهي المجموعة التي تتعرض للمتغير التجريبي أو المتغير المستقل لمعرفة تأثير هذا المتغير عليها، و تضم 8 لاعبين صنف أواسط أقل من 19 سنة (فريق بوشقوف أواسط).

_ المجموعة الشاهدة: وهي المجموعة التي لا تتعرض للمتغير التجريبي أو المتغير المستقل و تبقى تحت ظروف عادية و تقدم هذه المجموعة فائدة كبيرة للباحث حيث تكون الفروق بين المجموعتين التجريبية و الشاهدة، و تضم 8 لاعبين صنف أواسط أقل من 19 سنة (فريق بوشقوف أواسط).

2.10/ تجانس عينة الدراسة :

الجدول(3): يمثل تجانس عينة الدراسة

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الشاهدة		قيمة (ت)	دلالة (ت)	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الطول	1.725	0.063	1.720	0.077	0.141	0.890	غير دال
الوزن	61.25	6.840	51.50	20.695	1.265	0.226	غير دال
العمر	18	0.535	18.13	0.641	0.424	0.678	غير دال

من خلال الجدول (3) نلاحظ أن مستوى الدلالة لقيم (ت) على الترتيب (0,890-0,226، 0,687) أكبر من 0,05، و هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الشاهدة والتجريبية في متغير الطول و الوزن والعمر ومنه نستنتج أن العينتين الشاهدة و التجريبية متجانستين بالنسبة لمتغير الطول والوزن والعمر.

11/ مجالات الدراسة :

1.11/المجال المكاني : أجرينا الدراسة و التدريبات في الملعب البلدي لبوشقوف.

2.11/المجال البشري : تمت الدراسة على لاعبي الأواسط (أقل من 19 سنة) كرة القدم ، قسم الفريق إلى مجموعة تجريبية تضم 8 لاعبين و مجموعة شاهدة تضم 8 لاعبين.

3.11/المجال الزمني : تم تقسيم المجال الزمني إلى قسمين ،الأول نظري حيث بدأنا الاستعداد بدايات شهر جانفي 2019 أما الجانب التطبيقي كما يلي:

4.11/الاختبار على العينة الاستطلاعية: 2019/2/12_إعادة الاختبار :2019/2/25، أما إجراءات التطبيق الميداني للدراسة فكانت الاختبارات القبليّة 2019/2/28 أما الاختبارات البعديّة 2019/4/20.

12/ خطوات إعداد البرنامج التدريبي :

تم إعداد هذا البرنامج بعد الاطلاع على عدد كبير من المراجع المختصة في البرامج التدريبية لتنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم وعلى مجموعة من الدراسات والبحوث في طرق وأساليب التدريب المختلفة في كرة القدم بهدف الاستفادة مما ورد في تخطيط وبناء هذا البرنامج.

الخطة الزمنية للبرنامج: تم تقسيم البرنامج إلى 16 وحدة تدريبية زمن كل منها يكون حسب هدف الوحدة التدريبية، وبناء على ذلك استغرق تنفيذ الوحدات التدريبية ثمانية أسابيع وبواقع وحدتين تدريبيتين أسبوعيا، لذا قام الباحث بتنفيذ الوحدات التدريبية من 2019/02/01 إلى 2019/07/04.

تضمن البرنامج التدريبي على 16 وحدة تدريبية نفذت، وقد استغرقت الوحدات التدريبية ثمانية أسابيع وزعت خلالها الوحدات التدريبية بواقع وحدتين في الأسبوع تنفذ أيام (الاثنين-الخميس) من الساعة 17.30 إلى 19.00 .

- القياس القبلي: تم إجراء القياس القبلي لعينة الدراسة قبل الانطلاق في تنفيذ البرنامج التدريبي . وذلك في يوم 2019/02/01.

- القياس البعدي: تم إجراء القياس البعدي لعينة الدراسة بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي وذلك يوم 2019/04/07.

13- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1.1/ إختبار الوثب العريض ليورفيت :

أ- المجموعة الشاهدة - التجريبية: (قبلي)

الجدول (4) : يبين مقارنة النتائج القبليّة بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية

المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	دلالة (ت) SIG	درجة الحرية
التجريبية	6.140	0.360	1.362	0.706	14
الشاهدة	5.948	0.167			
الفرض الصفري اذا $SIG > 0.05$ لا توجد فروق الفرض الصفري $SIG < 0.05$ توجد فروق					

من خلال الجدول (4) لاحظنا أن قيمة (ت) المحسوبة قدرت بـ 1.362 عند مستوى الدلالة 0.706، وهو أكبر من 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

ب- المجموعة التجريبية: (قبلي - بعدي)

الجدول (5) : مقارنة النتائج القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية

الإختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	دلالة (ت) SIG	درجة الحرية
القبلي	6.140	0.360	3.412	0.011	7
البعدي	6.611	0.398			
الفرض الصفري إذا $SIG > 0.05$ لا توجد فروق الفرض الصفري $SIG < 0.05$ توجد فروق					

من خلال الجدول (5) وفي إختبار (ت) سجلنا قيمة 3.412 بمستوى دلالة 0.011، وهو أصغر من 0.05 وبالتالي فالمجموعة حققت نتائجها فروعاً ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي، ولصالح الإختبار البعدي في إختبار الوثب العريض وبالتالي نقول أن المجموعة التجريبية حققت تحسناً في نتائجها و أثبتت القدرة على الإختبار.

د- المجموعة الشاهدة - التجريبية: (بعدي)

الجدول (7): يبين مقارنة النتائج البعدية بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية

المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	دلالة (ت) SIG	درجة الحرية
التجريبية	6.611	0.398	4.000	0.001	14
الشاهدة	5.866	0.644			
الفرض الصفري اذا $SIG > 0.05$ لا توجد فروق الفرض الصفري $SIG < 0.05$ توجد فروق					

من خلال الجدول رقم (7) وفي إختبار ت لدلالة الفروق نلاحظ أن قيمة (ت) المحسوبة تساوي 4.000 بمستوى دلالة 0.001، و هو أصغر من 0.05 وبالتالي فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

2.1 / إختبار الحجل الأقصى 10 ثواني:

أ- المجموعة الشاهدة - التجريبية: (قبلي)

الجدول (8): يبين مقارنة النتائج القبليية بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية

المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	دلالة (ت) SIG	درجة الحرية
التجريبية	25.341	2.208	0.311	0.237	14
الشاهدة	25.621	1.274			
الفرض الصفري اذا $SIG > 0.05$ لا توجد فروق الفرض الصفري $SIG < 0.05$ توجد فروق					

من خلال الجدول (8) نلاحظ أن قيمة (ت) المحسوبة قدرت بـ 0.311 بمستوى دلالة 0.237، و هو أكبر من 0.05 وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

ب- المجموعة التجريبية: (قبلي - بعدي)

الجدول (9): يبين مقارنة النتائج البعدية للمجموعة التجريبية

الإختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	دلالة (ت) SIG	درجة الحرية
القبلي	25.341	2.208	1.133	0.0295	7
البعدي	26.481	3.709			
الفرض الصفري اذا $SIG > 0.05$ لا توجد فروق الفرض الصفري $SIG < 0.05$ توجد فروق					

من خلال الجدول (9) نلاحظ أن قيمة (ت) المحسوبة تساوي 1.133 عند مستوى الدلالة 0.0295، وهو أصغر من 0.05 وبالتالي فالمجموعة حققت نتائجها فارقاً ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي للحجل الأقصى 10ثا و لصالح الإختبار البعدي، و بالتالي نقول أن المجموعة التجريبية حققت تحسناً في نتائجها و أثبتت القدرة على الإختبار.
ج- المجموعة الشاهدة: (قبلي – بعدي)

الجدول (10): يبين مقارنة النتائج القبليّة والبعديّة للمجموعة الشاهدة

الدرجة الحرة	دلالة (ت) SIG	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإختبار
7	0.378	0.768	1.437	25.380	القبلي
			1.274	25.621	البعدي
الفرض الصفري إذا $SIG > 0.05$ لا توجد فروق الفرض الصفري $SIG < 0.05$ توجد فروق					

من خلال الجدول (10) و في إختبار (ت) لدلالة الفروق لاحظنا أن قيمة (ت) المحسوبة قدرت بـ 0.768 بمستوى دلالة 0.378، و هو أكبر من 0.05 و بالتالي فالمجموعة الشاهدة لم تحقق نتائجها فارقاً ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي.
د- المجموعة الشاهدة - التجريبية: (بعدي)

الجدول (11): يبين مقارنة النتائج البعديّة بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية

الدرجة الحرة	دلالة (ت) SIG	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة
14	0.033	5.572	3.709	26.481	التجريبية
			1.437	25.380	الشاهدة
الفرض الصفري إذا $SIG > 0.05$ لا توجد فروق الفرض الصفري $SIG < 0.05$ توجد فروق					

من خلال الجدول (11) و في إختبار (ت) لدلالة الفروق لاحظنا أن قيمة (ت) المحسوبة قدرت بـ 5.572 بمستوى دلالة 0.033، وهو أصغر من 0.05 و بالتالي فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إختبار الحجل الأقصى 10ثواني لصالح المجموعة التجريبية.
14/مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات :
1.14/مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الأولى:

أثر برنامج مقترح بطريقة التدريب التكراري في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم
أقل من 19 سنة (U19)

في ضوء النتائج التي تحصل إليها الباحثان، و من خلال اختبارات الفرضية الأولى يتبين لنا من الجداول 4 و 5 أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي بين العينة الشاهدة و التجريبية في تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة القدم، و منه فقد تحققت الفرضية الأولى و يرجع ذلك لعدم تطبيق البرنامج التدريبي على كلتا العينتين.

2.14/ مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثانية:

في ضوء النتائج التي تحصل إليها الباحثان ، و من خلال اختبارات الفرضية الثانية يتبين لنا من الجداول 6 و 7 أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية و لصالح الاختبارات البعدية في تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة القدم، و هذا يدل أن الفرضية الثانية قد تحققت، و يرجع ذلك لتطبيق البرنامج التدريبي على العينة التجريبية. و هذا ما يتفق مع دراسة (أحمد صالح 2011) و التي توصلت إلى أن البرنامج التدريبي المقترح أدى لتحسين معظم متغيرات القدرات البدنية.

3.14/ مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثالثة:

في ضوء النتائج التي تحصل إليها الباحثان، و من خلال اختبارات الفرضية الرابعة يتبين لنا من الجداول 10 و 11 أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين العينة الشاهدة و التجريبية في تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة القدم، و منه فقد تحققت الفرضية الرابعة و يرجع ذلك لتطبيق البرنامج التدريبي على العينة التجريبية و عدم تطبيقه على العينة الشاهدة، و هذا ما يتفق مع دراسة (وجيه أحمد شيندي . 1993) و التي توصلت إلى أن البرنامج التدريبي المقترح أظهر تطوراً معنوياً ملموساً لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الشاهدة بعد تنفيذ البرنامج. و منه فهذه النتائج تبين فعالية طريقة التدريب التكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة. و منه نستنتج أنه فعلاً لطريقة التدريب التكراري فعالية في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.

استنتاج عام:

في ضوء أهداف الدراسة و من خلال عرض و مناقشة النتائج تم استخلاص الاستنتاجات التالية:

- ✓ استخدام البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة التكرارية أدى إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.
- ✓ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الشاهدة في اختبار الوثب العريض والحجل الأقصى 9 ثواني.
- ✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في الاختبارين الوثب العريض والحجل الأقصى 9 ثواني.
- ✓ مجموعة التمارين المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح أدت إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة القدم أقل من 19 سنة.

الاقتراحات والتوصيات:

على ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال دراستنا أمكننا الخروج باقتراحات نذكر منها ما

يلي:

- إعطاء أهمية بالغة لصفة القوة المميزة بالسرعة.
- الاهتمام أكثر بطريقة التدريب التكراري و استخدامها في جميع الرياضات الأخرى.
- عند استخدام التدريب التكراري يجب انتقاء التمارين التي تتناسب مع الصفة المراد تحسينها و تطويرها.
- ضرورة الاعتماد على التدريب التكراري في تنفيذ التمارين.
- ضرورة التركيز على إدماج تمارين و برامج تطويرية قصد تحسين الصفات البدنية بشكل عام و صفة القوة المميزة بالسرعة بشكل خاص.
- تخصيص حصص نظرية لتدريب و توضيح المراحل التي يتم فيها تدريب أو تطوير القوة المميزة بالسرعة .
- ضرورة تسطير برامج استدرائية من قبل الباحثين و الأخصائيين في هذا المجال قصد تدارك النقص الفادح في الصفات البدنية لدى اللاعبين في هذه المرحلة العمرية.
- توفير لهؤلاء اللاعبين مختلف العتاد و وسائل الممارسة و مستلزماتها التي تتناسب مع سنهم و التي تعمل على تطوير و تنمية قدراتهم البدنية.

أثر برنامج مقترح بطريقة التدريب التكراري في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم
أقل من 19 سنة (U19)

- إدخال المدربين في تربية حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية المواكبة للتطور الرياضي.

- العمل على استخدام طريقة التدريب التكراري في تطوير صفات بدنية أخرى لدى لاعبي كرة القدم.

المصادر والمراجع:

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط1، دار الفكر العربي القاهرة، 1991 .

-أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية (التطبيقات في مجال الرياضي)، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.

-أحمد عربي عودة، الإعداد البدني في كرة القدم، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2012 .

-إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهر، طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000.

-بسطويسي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2009.

-حماد مفتي إبراهيم، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق- قيادة، دار الفكر العربي ط1، القاهرة، مصر، 1992 .

-حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، 1998.

-محمود بن حسين السليمان، كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار بن حازم . بيروت، 1997.

-محمد عثمان ، التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط1 ، الكويت، 1921 .

-محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، مصر، 1999.

- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.