

التدريبات النوعية بالإنقال وتأثيرها على مهارة التصويب لفئة الأشبال (15 سنة) في كرة

القدم

* أ.م.د . محمد جمعة محمد كريمة
** أ.م.د. عياد مفتاح القاضي
*** أ.ك.د. عمار سويسي الشيباني

مقدمة ووشكلة البحث :

التدريب الحديث في كرة القدم هو عبارة عن عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية هدفها الوصول باللاعبين إلى أرقى المستويات الرياضية خلال الارتفاع السريع بمقدره اللاعب الفسيولوجية والوظيفية والفنية والنفسية والذهنية والبدنية .

والتدريب في كرة القدم بهذا المعنى يعتبر وسيلة وليس غاية في حد ذاته فهو يعمل على تحقيق أهداف مشتركة لكلاً من المدرب واللاعبين من خلال تأدية واجباتهم بأعلى مستوى من الكفاءة إثناء تنمية وتطوير قدرات اللاعبين البدنية والفنية والذهنية ، وعند التدريب في كرة القدم بمعناه الشامل بأنه العملية الكلية المنظمة والمخططة والموجهة للنهوض بمستوى اللاعبين من خلال مؤثرات منسقة تهدف من خلال تنمية الكفاءة البدنية والاستعداد لأداء الجهد إلى الوصول لأعلى مستوى رياضي (5:21).

كرة القدم منظومة متكاملة تتكون من عدة عناصر تؤثر وتتأثر كلاً منها بالأخرى ، والتي تؤدي بدورها إلى نجاح الفريق أو فشله ، ومن هذه العناصر الجانب البدني الذي يعتبره المتخصصين من أهم الجوانب على الإطلاق .

ومن خلال خبرة الباحث الطويلة المتواضعة يرى أن مدربي الفئات الصغرى المتمثلة لفئة الأشبال لاتعتمد في برامجها التدريبية على التمرينات بالإنقال لرفع من قدرات اللاعبين في عملية التصويب الدقيق أثناء المباريات .

وتعد القوة العضلية من أهم المكونات الأساسية المستخدمة في مختلف مظاهر النشاط الحركي كما أنها تعتبر مظهر من مظاهر الصحة العامة واللياقة ويختلف تدريب الأنشطة الرياضية بعضها عن بعض في نوع الفرق العضلية المستخدمة فيها تبعاً لنوعية الأداء الحركي ، وكذلك أسلوب تنمية القوة العضلية من الثبات والحركة (20:261) . وتعرف القوة العضلية بأنها المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها ، حيث تسهم في إنجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضيات وخصوصاً كرة القدم كما أنها تعتبر محدداً هاماً في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات (19:167) .

ويعتبر 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 يصوب الكرة بقوة وفي نفس الوقت السرعة قبل أن يلحق بها حارس المرمى (184:17) .

ويري حنفي مختار (1997م) أن القوة المميزة بالسرعة تتمثل في الحركات التي تستدعي القوة المتفجرة مثل الوثب والتصويب / وخاصة التصويب المفاجئ السريع (68:7) .

ويذكر حسن السيد أبو عبيدة (2002) إن القوة المميزة بالسرعة هي مركب من السرعة والقوة تعرف بأنها مقدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على المقاومات بانقباض عضلي سريع جداً في بدل أقصى قوة في أقل زمن يمكن (77:5).

الاتجاهات الحديثة في كرة القدم

ويشير هارا HARA (1978) إن القوة المميزة بالسرعة لها دور بارز ومحدد ولتحقيق نتائج طيبة عند ممارسة الألعاب وخصوصاً عندما يتطلب الموقف إنتاج القوة في اللحظة وبالسرعة المناسبين لركل الكرة والتصويب (65:22) .

وكما يؤكد بريان رابسون Brzan Rapson (1987م) انه يجب الاهتمام بتدريب الناشئين في لعبة كرة القدم وإعدادهم إعداداً سليماً منذ البداية، وخاصة بالنسبة لأنواع التصويب المختلفة (11:21).

وعلى الرغم من اتفاق الخبراء في مجال التدريب الرياضي على أهمية تحديد المحتويات الرئيسية لبرامج التدريب بشكل عام، إلا أنه مازال هناك تباين شديد في الوسائل والطرق التي تعمل على تحقيق الأهداف الرئيسية بما يساهم في زيادة فاعلية الأداء المهاري بوجه عام وسرعة أداء المهارات الهجومية بوجه خاص .

ويتفق كل من حسن أبو عبيدة (2002م) وعصام عبدا لخالق (1994م) ومحمد حسن علاوي (1992م) على أن التمرينات هي الحركات التي تتشابه في تكوينها الحركي مع الحركات التي يؤديها اللاعب في غضون المنافسة الرياضية من حيث القوة، السرعة، المسار، الزمن للقوة وكذلك اتجاه العمل العضلي مع الحركات التي يؤديها اللاعب عند الأداء الفني (76:7)(18:12) (294:16) .

ويري كل من هو لمان، هيتنجر، هوللر أن التنوع في الإنقباض العضلي يعمل على تطوير القوة العضلية بنسبة أكبر، وكما يعمل التدريب الخاص بنمو القوة العضلية باستخدام الإنقباض المتحرك على كبر حجم العضلة، ولنمو العضلة من حيث الحجم ينصح بال تكرار الكبير والشدة القليلة اما بالنسبة لنمو القوة فينصح

بالعكس التكرار القليل والشدة العالية وفي كل الحالتين يحدث الإنقباض التي يساعد في عملية التصويب الجيد (23:126) .

ويذكر رولف ديرهيد Rolf Wirhed (1992م) إن أداء مهارة التصويب بدقة على المرمى يتطلب تميز العضلات التالية (عضلة الألية الكبيرة "الردف"، العضلة الباسطة للركبة، عضلة الفخذ الأمامية، العضلة القابضة للركبة، عضلة الفخذ الخلفية، عضلة السمانة، العضلات القابضة للحوض بالقوة اللازمة لأداء مهارة التصويب بشكل جيد (25:15) .

وتشير دراسات كلا من محمد جمال الدين حمادة (1983م) فتحية حسن (1986م) حسن عبدالقادر العادلي (1986م) أن التدريب بالأثقال حقق تقدماً ملحوظاً في مستوى الكثير من الأنشطة والمسابقات الرياضية المختلفة الفردية والجماعية حيث يعتبر من أفضل وسائل التدريب المؤثرة والهادفة لإكساب الفرد الرياضي اللياقة البدنية بالإضافة إلى أن يراعى الضرر والفردية في التدريب (15:70) (13:89) (6:110) .

ويشير مفتي إبراهيم حماد (2001م) كلما زاد عدد الألياف العضلية المشاركة في العضلة الواحدة أو المجموعة العضلية تزداد القوة العضلية المنتجة (19:177) .

ويشير الباحث إلى إن متطلبات الأداء في لعبة كرة القدم الحديثة تفرض ضرورة التحكم في نظم وإعداد وتنفيذ برامج تدريب متغيرات اللعبة المختلفة ومن خلال قراءة الباحث بصفته كمدرّب بقطاع الناشئين في مجال كرة القدم استدعى انتباهه مجموعة من الملاحظات شكلت في النهاية محور اهتمام بهذه الدراسة يمكن توجيهها في النقاط التالية:

- عدم اهتمام المدربين بالأعداد الكافي لمهارة التصويب كلاً على حدا ويذكر بطرس رزق الله (1994م) إلى أن أحد جوانب التصور في مستوى الأداء للاعبين هو ضعف القدرة المهارية الهجومية للاعب كرة القدم خلال المباراة ورجع ذلك لضعف وقصور في فترة الأعداد المهاري وخصوصاً في المراحل السنية المبكرة (4:7) .

- نقص برامج تدريبات النوعية بالأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة الخاصة للعضلات العاملة في مهارة التصويب المثلة (عضلة الفخذ الأمامية والخلفية وعضلة السمانة والعضلة القابضة للركبة). ويرى أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان (1999م) إلى ان نوعية التدريبات وتشكيل درجة الحمل من حيث (الحجم ، الشدة ، الكثافة) لكل تدريب يعتبر من العوامل الهامة في إكتساب لاعب الفريق اللياقة البدنية كلاً حسب مركزه .

في ضوء أهمية برامج التدريب وتأثيرها المباشر على مستوى الأداء الفني وفاعلية المباريات في كرة القدم وإيماناً من الباحث بصفته مدرب الناشئين بأن مجال إعداد ناشئى كرة القدم وخصوصاً الأشبال مازال في حاجة ماسة للعديد من الدراسات المتكاملة في مختلف الجوانب ، سيجاول الباحث التعرف على تأثير دمج التدريب المقترح بالأثقال النوعية على تنمية القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين العاملة في مهارة التصويب ودقة التصويب لدى ناشئى كرة القدم وخصوصاً العينة المذكورة للبحث أو الدراسة

أهداف البحث

- وضع برنامج تدريب مقترح باستخدام التدريبات النوعية بالأثقال لناشئى كرة القدم هدف التعرف على تأثير التدريبات النوعية بالأثقال على تنمية القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين العاملة في مهارة التصويب ودقته .
- نسب التحسن الحادثة في القوة العضلية المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين العاملة في مهارة التصويب وكلاً من قوة ودقة التصويب لناشئى كرة القدم .

فروض البحث

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة في القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين العاملة في مهارة التصويب ودقته لصالح القياس البعدي .
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية في القوى المميزة بالسرعة لعضلات العاملة بالرجلين في مهارة التصويب ودقته لصالح القياس البعدي .
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين (القبلي والبعدي) للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين العاملة في مهارة التصويب ودقته لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .
- 4- نسبة التحسن في القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين العاملة في مهارة التصويب وكلاً من قوة ودقة التصويب نتيجة استخدام التدريبات النوعية بالأثقال أعلى من تلك التي تستخدم الطرق التقليدية .

بعض المصطلحات الواردة بالبحث

- التدريبات النوعية
- o هي تدريبات مقتنة باستخدام الأثقال تتشابه مع طبيعة أداء مهارة التصويب في كرة القدم (تعريف إجرائي)

○ التمرينات النوعية هي الحركات التي تتشابه في تكوينها الحركي مع الحركات التي يؤديها اللاعب في شكل المنافسة الرياضية من حيث القوة ، السرعة وكذلك إتجاه العمل العضلي مع الحركات التي تؤدي عند الأداء الفني (16:294) (12:18) .
- القوة المميزة بالسرعة

هي عبارة عن المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كلاً من السرعة والقوة في حركة بأقل زمن ممكن (19:164) .

- قوة التصويب

هي القوة اللحظية التي تعمل على إنتقال الكرة من مكان بداخل الملعب إلى المرمي (8:59) .

- دقة التصويب

هي ركل الكرة بقوة لإحراز هدف بين القائمين والعارضة دون اعتراض الخصم في مكان محدد (7:73)
الدراسات المشابهة (المرتبطة)

1- دراسة فتحية على حسن (1983م) (13) بهدف التعرف على تأثير تنمية القدرة العضلية على قوة ودقة التصويب في كرة اليد ، واشتملت العينة على عدد (70) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية قسمت العينة إلى مجموعتين متكافئتين واستخدمت المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث وكانت بإعداد برنامج تدريبي ، وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في دقة التصويب .

2- دراسة محمد جمال الدين حماد (1983م) (15) بهدف التعرف على تأثير التنمية والقدرة العضلية على مهارة التصويب بالوتب لأعلى في كرة اليد وتضمنت العينة (60) ناشئاً من مركزا تدريب الناشئين في القاهرة واستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية واخرى ضابطة صمم الباحث برنامج تدريبي بالانتقال ، وكانت اهم النتائج إن التدريب الخاص بتنمية القدرة العضلية والمنسق مع طبيعة الأداء المهاري يؤدي إلى زيادة فاعلية ودقة مهارة التصويب في كرة اليد .

3- دراسة حسن عبدالغفار العادلي (1986م) (6) بهدف التعرف على تأثير برنامج مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة على المستوى الرقمي لرمي الرمح للمبتدئين على عينة قوامها (89) طالباً من بين طلبة كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، حيث قام بأعداد البرنامج المقترح وإستخدام المنهج التجريبي بإستخدام

مجموعتين تجريبية وضابطة وكانت أهم النتائج أن التدريب بالأثقال ساهم إيجابياً في تنمية القوة المميزة بالسرعة للعضلات العاملة في مهارة رمي الرمح، كما أدى ذلك إلى تحسن الأداء المستوى .

إجراءات البحث

- منهج البحث أو الدراسة
- استخدام الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذا البحث بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية واخرى ضابطة بإستخدام القياسيين القبلي والبعدي لكل مجموعة .
- عينة البحث
- تم إختيار عينة قوامها (30) ناشئاً في كرة القدم منه موسم 2011م/2012مم بنادي الإتحاد حيث تم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين متكافئتين قوام كلاً منها (15) ناشئ .
- وقام الباحث بضبط بعض المتغيرات التي تؤثر على تجربة البحث وهي كالتالي
- (معدلات النمو - السن - الطول - الوزن - العمر الرياضي - القوة المميزة بالسرعة - قوة التدريب - دقة التصويب)

والجدول رقم (1) يوضح ذلك التكافؤ بين مجموعتين البحث .

تكافؤ مجموعتي البحث

جدول رقم (1)

دلالة الفروق بين المجموعتين الجزئية والضابطة من خلال متغيرات البحث . ن = 30

قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
1.50	0.50	15.70	0.41	15.85	سنة	السن
0.86	2.80	158.20	2.60	158.40	سم	الطول
0.52	2.50	59.80	2.40	62.15	كجم	الوزن
0.16	1.95	3.10	1.45	3.20	سنة	العمر الرياضي
0.43	3.10	31.90	2.69	32.40	درجة	القوة المميزة بالسرعة
0.87	2.17	30.10	2.30	30.90	متر	قوة ركل كرة نصف طائرة
0.33	2.10	31.70	2.90	32.10	متر	التصويب ركل كرة طائرة
0.15	1.40	1.40	0.71	1.49	عدد	دقة التصويب

• قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 005=1.700

يتضح من الجدول رقم (1) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين مجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات حيث أن قيمة ت المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى (0,05) مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين عينة البحث قبل تنفيذ البرنامج أو التجربة .

• أدوات جمع البيانات

1- القياسات الجسمية:

- العمر الزمني : بالرجوع إلى تاريخ الميلاد (لأقرب سنة).

- الطول : تم قياسه بواسطة جهاز الرسياميتر وحدة قياس (بالسنتمتر).

- الوزن : تم القياس بواسطة ميزان طب وحدة القياس كيلو (جرام).

2- الاختيارات البدنية : مرفق (1)

- القوة المميزة بالسرعة : تم القياس باستخدام اختيار الوتب العمودي من الثبات .

3- الاختيارات المهارية :

أ- قوة التصويب : تم القياس باستخدام اختيار ركل الكرة نصف طائرة وثابتة وحدة قياس (المتر) .

ب- دقة التصويب : تم القياس باستخدام اختيار على مرمي مقسم نصفاً وحدة القياس عدد المرات الصحيحة .

4- ملعب كرة قدم قانوني .

5- جهاز الأتقال متعدد الأغراض .

6- مجموعة أتقال قانونية : مرفق (2)

المعاملات العلمية للاختيارات البدنية والمهارية المستخدمة (الصدق _ الثبات)

الصدق :

استخدم الباحث صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختيارات المستخدمة على عشرة ناشئين ممارسين كرة القدم

من خارج عينة البحث ومن داخل المجتمع الأصلي وعلى مجموعة أخرى قوامها عشر تلاميذ من مدرسة

على النجار الثانوية غير ممارسين في كرة القدم

الجدول رقم (2) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات درجات الاختيارات للمجموعتين الممارسين وغير

الممارسين

ن=20

جدول رقم (2)

المتغيرات	وحدة القياس	الممارسين		غير الممارسين		قيمة ت
		ع	س	ع	س	
القوة المميزة بالسرعة	سم	26.50	2.50	20.20	4.30	*5.09
قوة التصويب	ركل الكرة نصف طائرة	42.20	2.25	18.80	3.70	*4.75
	ركل كرة طائرة	27.45	1.60	17.60	3.60	*5.65
دقة التصويب	عدد	1.35	0.90	0.80	0.50	*1.7

● قيمة ت الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.713$

يتضح من الجدول رقم (2) وجود فروق غير داله إحصائياً بين مجموعة الممارسين وغير الممارسين في

الاختبارات قيد البحث ، حيث ت المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى (0.05) مما يشير إلى أن

الاختبارات قادرة على التمييز في القوة المميزة بالسرعة ، قوة التصويب ودقة التصويب.

2- تم حساب الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على (20) ناشئ من خارج العينة وبفاصل

زمني قدرة أسبوع بين التطبيق الأول والثاني في التطبيقين ويوضح ذلك جدول رقم (3).

معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارات قيد البحث

جدول رقم (3)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
0.86	2.60	25.30	2.50	26.50	سم	القوة المميزة بالسرعة
0.79	2.50	23.60	2.25	24.20	متر	قوة ركل كرة نصف طائرة
0.77	1.50	21.45	1.60	27.45	متر	التصويب ركل كرة طائرة
0.80	0.95	1.30	0.90	1.35	عدد	دقة التصويب

• قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.549$.

يتضح من الجدول رقم (3) أن هناك ارتباط موجب إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني ، حيث تراوح ما بين ($0.77 = 0.86$) وبذلك تكون هذه الاختبارات ذات درجة عالية من الثبات .

برنامج التدريبات بالأتقال : مرفق (3)

1- هدف البرنامج : تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسن الأداء المهاري المذكور بالبحث

2- أسس وضع البرنامج :

- مراعاة الفروق الفردية : قام الباحث بتخطيط البرنامج بصورة متكاملة مراعين في ذلك مبدأ الفروق الفردية بين الأشبال أن يتم التقنين بصورة فردية لكل شبل على حدة .
- تحديد طريقة التدريب : استخدم الباحث طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة لمناسبتها لطبيعة القوة المميزة بالسرعة وقد راع الباحث أن يكون توزيع الوحدات بنسبة (2 : 1).
- حمل التدريب : تم تشكيل الحمل تبعاً لقدرات كل شبل .
- شدة الحمل : تم تقنين شدة الحمل لكل شبل على هذه وتراوحت ما بين (60% : 80%) من أقصى قوة للمجموعات العضلية المختارة .
- حجم الحمل : حدود الباحث عدد (5) مجموعات بتكرار تتراوح ما بين (6-10).
- فترات الراحة : حدد الباحث فترات الراحة البيئية حتى استعادة الشفاء بين جميع المجموعات بحيث تراوحت ما بين (2-3) دقائق طبقاً لقياسات النبض المستمر للأشبال طوال فترة تنفيذ البرنامج .
- طبيعة أداء التمرين : نظراً لطبيعة القوة المميزة بالسرعة فقد كان أسلوب الأداء (ما يخص السرعة) وصولاً لعدد التكرارات المحددة لكل تمرين مع المحافظة على وضع الجسم أثناء الأداء ووصولاً إلى المدى الكامل للمفصل .

- عدد وحدات التدريب : تم تنفيذ هذا البرنامج في (18) وحدة تدريبية بواقع ثلاث مرات أسبوعياً وكان إجمالي زمن البرنامج (6) أسابيع المحتوى : مرفق (4) .
وسائل التعليم : الاختبارات مرفق (1، 2)
خطوات البحث :

بعد تحديد المنهج والعينة والأدوات وتصميم البرنامج اتبع الباحث الخطوات التالية :
تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في المدة 10 \ 10 \ 2012 بنادي الاتحاد الرياضي وكان العرض أو الهدف منها :

- أ. تدريب المساعدين على تسجيل البيانات وتطبيق الاختبارات .
 - ب. التعرف على الأدوات والأجهزة المتاحة .
 - ت. إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة (البدينية - المهارية).
 - ث. تجريب وحدة تدريبية من البرامج .
- وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية .
- استيعاب المساعدين لطريقة تنفيذ البرنامج .
 - صلاحية المكان والأجهزة والمعدات وذلك من أجل تحقيق الأمن والسلامة .

• القياس القبلي :

تم إجراء القياس القبلي من (1-3-7: 2012م) على كل من المجموعتين التجريبية والضابطة .
تنفيذ برنامج التدريبات النوعية بالانتقال .

قام الباحث بتطبيق برنامج التدريبات النوعية بالانتقال على المجموعة التجريبية بنادي الإتحاد الرياضي في فترة الأعداد العام من الموسم الرياضي 2011-2012م في المدة 2012/7/9 إلى 2012/8/23م ولمدة (6) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية كل أسبوع ولقد تم التطبيق بشكل فردي طبقاً لمتطلبات كل شبل (ناشئ).

وقد راعى الباحث عند التنفيذ إعطاء إحماء جيد للأشبال وكذلك مراعاة الرجوع إلى حالة الاستشفاء طبقاً لمعدلات النبض لكل شبل وأنه يتم تقنين الحمل كل ثلاث أسابيع لكل شبل في العينة كأحد الأسس الفسيولوجية في عالم التدريب الرياضي .

• القياس البعدي :

تم إجراء القياس البعدي في نهاية الأسبوع السادس من البرنامج المُطبق للتدريبات النوعية بالانتقال على عينة البحث وذلك في المدة من 2012/27/24 وقد تمت جميع القياسات بنفس شروط القياس القبلي .

• الأسلوب الإحصائي المستخدم :

استخدام الباحث لمعالجة بياناته مايلي :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط .
- اختيار "ث" للفروق المتوسطات .
- نسبة التحسن = $\frac{\text{القياس البعدي} - \text{القياس القبلي}}{\text{القياس القبلي}} \times 100$

عرض النتائج ومناقشتها:

جدول رقم (4)

دلالة الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي- البعدي) للمجموعة الضابطة في القوة المميزة بالسرعة وكلاً من قوة ودقة التصويب .

ن = 15

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ث"
		ع	س	ع	س	
القوة المميزة بالسرعة	سم	31.80	3.12	37.70	5.70	3.10
قوة التصويب	متر	29.40	2.10	32.40	3.46	2.01
دقة التصويب	متر	30.10	1.59	33.10	4.20	1.89
	عدد	1.41	0.90	2.10	1.30	1.50

• قيمة "ث" الجدولية عند مستوى $0.05=1.740$

يتضح من الجدول رقم (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في القوة المميزة بالسرعة وقوة التصويب لصالح القياس البعدي -

ويعزي الباحث هذه الفروق الحادثة نتيجة تطبيق التدريب التقليدي على أفراد المجموعة الضابطة طوال فترة الأعداد للموسم الرياضي (2011-2012م)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من محمد على محمود (1986م) (18) محمد إبراهيم بلال حسام الدين (1990م) () أشرف محمد جابر (1991) (2) عباس محمد عباس (1995م) (11) والتي أشارت نتائجها

إلى تقنين محتويات البرامج التدريبية الذي يؤثر إيجابياً على مستوى الأداء البدني والمهاري لاشبال كرة القدم.

بينما توجد فروق غير ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوي (0.05) بين القياسيين (القبلي-البعدي) للمجموعة الضابطة في دقة التصويب ويرجع الباحث ذلك إلى دقة التصويب تحتاج إلى تدريب طويل ومستمر ودقيق نظراً لما تتميز به من صعوبة الأداء والإتقان .

وهذه النتيجة تحقق- جزئياً- صحة الفرض الأول من فروض البحث والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين العاملة في مهارة التصويب وكلاً من قوة التصويب ولصالح القياس البعدي .

جدول رقم (5)

دلالة الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في القوة المميزة بالسرعة وكلاً من قوة ودقة التصويب
ن = 15

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		ع	س	ع	س	
القوة المميزة بالسرعة	سم	32.10	2.40	45.60	5.10	311.80
قوة التصويب	ركل كرة نصف طائرة	30.10	2.20	34.70	4.70	3.20
	ركل كرة طائرة	31.15	2.70	35.30	5.80	3.10
دقة التصويب	عدد	1.48	0.68	3.10	2.00	3.50

• قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05=1.740$

يتضح من الجدول رقم (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين القياسيين (القبلي- البعدي) للمجموعة التجريبية في القوة المميزة بالسرعة وقوة التصويب لصالح القياس البعدي، ويعني ذلك أن برنامج التدريبات النوعية بالانتقال المقنن بما يحتويه من تدريبات أدى إلى تحسن وتنمية المتغيرات قيد البحث .

ويعزى الباحث ذلك إلى أهمية القوة المميزة بالسرعة للأنشطة الرياضية خاصة الركلات في كرة القدم- التصويب بقوة ودقة من مسافات بعيدة ومختلفة، حيث يستطيع الشبل ان يتوج كل المناورات الجماعية والأداء الفردي والمجهود الكبير بهدف تحقيق الفوز والنصر لفريقه .

ويؤكد ذلك نتائج دراسة كل من بطرس احمد (1999م) (3) محمد على محمود (1986م) (18) محمد إبراهيم بلال (1990م) (2) عباس محمد عباس (1995م) (11) حسين السيد أبو عبده (2002) (5) إلى ان تقنين الأحمال ببرامج التدريبية يؤثر إيجابياً على مستوى الأداء المهاري لاشبال في كرة القدم والناشئين .
جدول رقم (6) دلالة الفروق من متوسط القياس البعدي للمجموعتين (التجريبية -الضابطة) في القوة المميزة وبالسرعة وكلاً من قوة ودقة التصويب .

المتغيرات	وحدة القياس	القياس البعدي للمجموعة التجريبية		القياس البعدي للمجموعة الضابطة		قيمة "ث"
		ع	س	ع	س	
القوة المميزة بالسرعة	سم	51.40	5.20	39.40	6.70	5.60
قوة التصويب	ركل كرة نصف طائرة	34.50	4.80	32.40	3.40	1.90
	ركل كرة طائرة	35.70	5.80	32.20	4.20	1.70
دقة التصويب	عدد	3.66	2.10	2.19	1.30	2.20

● قيمة "ث" الجدولية عند مستوى 1.700

ويتضح من الجدول رقم (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياس البعدي للمجموعتين (التجريبية- الضابطة) في القوة المميزة بالسرعة وقوة التصويب ودقة التصويب للصالح المجموعة التجريبية، وهذا يعني أن برنامج التدريبات النوعية بالأثقال والمخطط بطريقة علمية مقننة يؤثر إيجابياً على تنمية القوة المميزة بالسرعة الذي يتماشى مع طبيعة الأداء المهاري ويؤدي بالتالي إلى فاعلية دقة التصويب، فضلاً عن أنه كلما توافر المزيد من القوة المميزة بالسرعة للاعب الشبل أو الناشئ كلما أدى ذلك إلى قدرته على التصويب بقوة ودقة من مسافات مختلفة وخصوصاً البعيدة ويتفق ذلك ما توصل إليه كلاً من حسن عبد الغفار العادلي (1986م) (6) فتحية على حسن (1986م) (13) محمد جمال الدين حمادة (1983م) (15) ناجي أسعد وآخرون (1989م) (20) جينسن ديفشر Fiher & Jensen (1979م) (24) : بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتين التجريبية - الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية

جدول رقم (7)

الفروق في نسبة التحسن بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات قيد البحث

المتغيرات	نسب الثمن %		
	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	الفروق في نسبة التحسن
القوة المميزة بالسرعة	56.10	18.80	36.35
قوة التصويب	14.08	7.35	7.60
	16.60	7.40	10.10
دقة التصويب	147.00	54.10	93.80

ويتضح من الجدول رقم (7) وجود فروق نسب التحسن بين القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعتين (التجريبية- الضابطة) في جميع المتغيرات - قيد البحث - لصالح قياسات المجموعة التجريبية، حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (7.60% : 93.80%) وهذا يعني أن برنامج التدريبات النوعية بالأثقال له تأثير إيجابي على تنمية المتغيرات قيد البحث - عن الأسلوب التقليدي .

وهذه النتيجة تحقق صحة ما جاء بالفرض الثالث من خلال الجدول رقم (6) من فروض البحث الذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين البعدين للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين العاملة في مهارة التصويب وكلاً من قوة ودقة التصويب لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

وهذه النتيجة تحقق صحة ما جاء بالفرض الرابع من خلال الجدول رقم (7) من فروض البحث والذي ينص على أن نسبة التحسن في القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين العاملة في مهارة التصويب وكلاً من قوة ودقة التصويب نتيجة استخدام التدريبات النوعية بالانتقال أعلى من تلك التي تستخدم الطريقة التقليدية .

وهذا يشير إلى فاعلية برنامج التدريبات النوعية بالانتقال في تنمية القوة المميزة بالسرعة وكلاً من قوة ودقة التصويب لدى أشبال أو ناشئ كرة القدم عينة البحث .
ويؤكد ذلك ما اشار إليه حنفي مختار (1997م) من أهمية التدريب بالانتقال والتخطيط لبرنامج تدريب مقننة تراعي الفروق الفردية وتعمل على تنمية اللياقة البدنية خاصة القوة المميزة بالسرعة والنواحي مهارية للاعبين (7:68).

• الإستخلاصات :

في ضوء عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم وأسلوب التحليل الإحصائي المتبع امكن التوصل إلى الإستخلاصات التالية :

1- التدريبات النوعية بالانتقال لها تأثير إيجابي في تنمية القوة المميزة بالسرعة للأشبال في كرة القدم.

2- وجود علاقة إيجابية من الأداء المهاري للتصويب والياقة المميزة بالسرعة للأشبال في كرة القدم .

3- إن التدريبات النوعية بالانتقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة للطرف السفلي تؤدي إلى زيادة فاعلية قوة ودقة التصويب .

4- أن استخدام الأدوات وأجهزة الأثقال في التدريب بأسلوب علمي يساعد بدرجة كبيرة في الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري لأشبال كرة القدم.

• **التوصيات :**

في ضوء أهداف البحث ونتائجه وفي حدود عينة البحث بالإضافة إلى تنفيذ التدريب بالأثقال في هذا البحث وتسجيل النتائج - يوصي الباحث بالآتي :

- 1- ضرورة الاهتمام ببرامج التدريبات النوعية بالأثقال لتنمية اللياقة البدنية والأداء المهاري .
- 2- استخدام الأسلوب العلمي في تخطيط برامج التدريب لكافة المراحل السنية وخصوصا الناشئين .
- 3- عمل دورات تدريبية للمدرسين العاملين في قطاع الناشئين .
- 4- إجراء دراسات مشابهة على مهارات أخرى وإيجاد العلاقة بين القوة المميزة بالسرعة وتلك المهارات الأساسية.

المراجع

أولاً المراجع العربية :

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، إبراهيم شعلان (1999م): فسيولوجيا التدريب في كرة القدم دار الفكر العربي القاهرة .
2. أشرف على جابر (1999م) :تأثير برنامج مقترح لتطوير الجانب البدني المهاري لناشئ كرة القدم بحث منشور، العدد، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان .
3. بطويس أحمد (1999م) :أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة .
4. بطرس رزق الله (1994م) :متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية، دار المعارف، القاهرة .
5. حسن السيد أبو عبدة (2002م) :الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية .
6. حسن عبد الغفار العادلي (1986م) :تأثير البرنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة على المستوى الرقمي لرمي الرمح للمبتدئين، رسالة ماجستير غير مشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق .
7. حنفي محمود مختار (1997م) :الأسس العلمية في تدريب كرة القدم دار الفكر العربي القاهرة .
8. (1992م) :أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، دار زهران القاهرة .
9. (1988م) :مدرّب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 10- خالد سعيد النبي إبراهيم (1997م) : تنمية سرعة دقة الأداء الحركي لدى ناشئ كرة القدم رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق .
- 11- عباس محمد عباس نور الدين (1995م) :تأثير برنامج تدريبي للإعداد البدني بعض المتغيرات الفسيولوجية والأداء المهاري للاعبين كرة القدم (من 18-19 سنة) رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة السويس .
- 12- عصام عبد الخالق (1994م) :التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، دار المصارف، القاهرة .
- 13- فتحية على حسن (1983م) :أثر تنمية القدرة العضلية على قوة ودقة التصويب في كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية بالإسكندرية .

- 14- محمد إبراهيم بلال حسام الدين (1990م) :تأثير برنامج مقترح لتنمية عنصري القدرة والرشاقة على بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية بنين ،جامعة حلوان .
- 15- محمد جمال الدين حماد (1983م) : أثر تنمية القدرة العضلية على مهارة التصويب لأعلى في كرة اليد ،رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ،جامعة حلوان .
- 16- محمد حسن علاوة (1992م) :علم التدريب الرياضي ،ط7 دار المعارف ،القاهرة .
- 17- محمد عبده صالح وحنفي إبراهيم (1985م) : الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم ،دار الفكر العربي ،القاهرة .
- 18- محمد على محمود (1986م) :تأثير برنامج تدريبي مقترح لكرة القدم للمبتدئين .
- 19- حنفي إبراهيم حماد (2001م) :التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ،دار الفكر العربي ،القاهرة .
- 20- ناجي أسعد وآخرون (1989م) :دراسة مقارنة بين برنامجين لتنمية القوة العضلية لمتسابقى الوثب الطويل،بحث منشور العدد الأول ، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة ،كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ،جامعة حلوان .
- ثانياً المراجع الأجنبية :

21-Bryan Rapson.(1987)Soccer the skills the Hemline Publishing Comp .Italy.

22-Harre .D.(1978) TriningsLeherSportverlag Berlin.

23-Hollman and Hettinger.(1977).Sport .Arbeits and training ground lagen.Schattover.YerlagStuttgard

24-Jonson.G.R.Fisher.A.Q(1979) :Scientific Basis of Athletic conditioning Philadelphia .lea Fabiger .

25- Rolf Wirhed(1992)Training to Win FOOTBALL printed by BpccHazellsAyles bury England .

