

تأثير تمرينات حيازة الكرة داخل مساحات محددة في بعض المتغيرات البدنية للاعبي
كرة القدم الشباب (17-19) سنة
بحث تقدم به

أ.د. جمعة محمد عوض
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الأنبار
م.م. حاتم عبد الكريم محمد
المديرية العامة لتربية

مستخلص البحث

هدف البحث إلى اعداد تمرينات حيازة الكرة داخل مساحات محددة وتأثيرها في بعض القدرات البدنية والتعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية والتعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية في بعض القدرات البدنية للاعبي كرة القدم الشباب واستخدم الباحثان المنهج التجريبي حيث بلغت عينة البحث (26) لاعباً تم استبعاد حراس المرمى عدد (3) و (3) لاعبين للإصابة، وتم اختيار (6) لاعبين لأجراء التجربة الاستطلاعية، وقسموا الى مجموعتين متساويتين التجريبية (10) لاعبين والضابطة (10) لاعبين وتم اجراء الاختبارات القبلية ، وبعدها تم تطبيق المنهاج ولمدة (12) اسبوع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع استخدم المنهاج في فترة الاعداد الخاص وبطريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتكراري، وراعى الباحثان مبدأ التدرج والتموج بالحمل وبعد جمع المعلومات تم معالجتها احصائيا باستخدام (SPSS) ، واستنتج الباحثان ان تمرينات حيازة الكرة داخل مناطق محددة كان له تأثير ايجابي في بعض القدرات البدنية للاعبي كرة القدم، لذا أوصى بضرورة اجراء الاختبارات الدورية للوقوف على حالة اللاعبين التدريبية.



بحث أ.د. جمعة محمد عوض - م.م. حاتم عبد الكريم محمد الصفحات من ص (207) الى (224)

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية - المجلد الثالث - العدد الرابع عشر (2017/6/30)

**The Effect of Ball Possession Exercises within Specific Areas in
Some Physical Variables of Young Football Players (17-19)
Years**

Prof. Dr. Juma'h Mohammed Awadh College of Physical
Education & Sports Sciences-University of Anbar
Assist. Instructor Hatem Abdul-Kareem Mohammed
General Directorate of Anbar Education

Abstract

The research aimed at preparing the ball possession exercises within specific areas and their effect in some physical abilities, and identifying the differences between the pretests and posttests among the experimental and control groups of the research in some physical abilities, and identifying the differences between the experimental and control groups in the posttests in some physical abilities of young football players. The researchers used the experimental approach, where the sample of the research reached (26) players, and the goalkeepers whose number was (3) and (3) other players because of injury were excluded. (6) players were selected to conduct the exploratory experiment and they were divided into two equal groups, the experimental (10) players and the control (10) players and the pretests were carried out and then the curriculum was applied for a period of (12) weeks at a rate of (3) training units per week.

The curriculum was used during the special preparation period in the high intensity training, and frequent training methods. The researchers took into account the principle of graduation and undulation of load. After collecting the data, they were statistically treated using (SPSS). They concluded that the ball possession exercises within specific areas had a positive effect on some physical abilities of football players, so they recommended the need to conduct the periodic tests to determine the training players' status.

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

تساهم الوسائل التدريبية الحديثة بلا شك في مساعدة الباحثين والدارسين والقائمين على العملية التدريبية في مجال التربية الرياضية في تغيير وتخطي الوسائل والأساليب القديمة المعتمدة عليها وإخراجها من حيز التكهن والمصادقة الى اعتماد وسائل علمية حديثة تؤدي الى معرفة تأثير التدريب الرياضي على تطوير القدرات البدنية فضلا عن استخدام أساليب وطرق التدريب المناسبة واعتمادها في التدريب وتطبيقها بشكل ميداني والتي تعمل بصورة ايجابية للحصول على افضل النتائج في مجال تدريب كرة القدم، وأن كل فعالية رياضية تحتاج إلى أن يمتلك الرياضي مستويات من القوة والسرعة وباقي القدرات البدنية والقابليات الحركية ، وإن الطرق والبرامج التدريبية وارتباطها بمختلف علوم التربية الرياضية لها دورا في تطوير القدرات البدنية والمهارية وذلك لغرض الوصول الى الهدف بأكمل وجه.

وكرة القدم من الفعاليات التي تشمل العديد من الحركات الأساسية (كالركض والقفز وتغيير الاتجاه) وأن نسبة هذه الحركات السريعة تشكل حوالي 80% من مجمل جميع الحركات، إذ أشار علماء التدريب الرياضي والمختصين بلعبة كرة القدم ان نظام الطاقة اللاهوائي يشكل فيها حوالي 80% والباقي 20% يكون للطاقة الهوائي⁽¹⁾، وهذا يعني ان نسبة الحركات السريعة والمفاجئة وحركات القفز وحركات الركض والقفز وتغيير الاتجاه هي التي تشكل هذه النسبة. فضلا عن قدرة التحمل الهوائي التي تشكل باقي النسبة.

إن استخدام السرعة القصوى ومطاوله السرعة والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية والتي هي تعد من أهم المتطلبات الضرورية والتي يجب الانتباه إليها للارتقاء بمستويات اللاعبين ، لذا فقد اتجه الباحثان في بحثهم الى استخدام أسلوب تدريبي خاص لتطوير هذه القدرات من اجل زيادة فاعلية أداء بعض المهارات المركبة وكذلك التحرك السريع والفعال عند تنفيذ الخطط الهجومية السريعة بكرة القدم .

1-2 مشكلة البحث:

أنصب اهتمام الباحثين والمدرين في تطوير المناهج التدريبية واستخدام وسائل تدريبية حديثة لتطوير القدرات البدنية ذات العلاقة بنوع الفعالية أو المهارة المطلوبة في فعالية كرة القدم . ويعتقد الباحثان بان هناك تدريبات جديدة لم تأخذ نصيبها في حيز التطبيق لمختلف المستويات التدريبية خصوصا في العراق ، ألا وهي تدريبات حيازة الكرة داخل مناطق والتي قد

(1) عصام عبد الخالق. تطبيقات في التدريب الرياضي ، ط2، القاهرة ، دار المعارف ، 1996 ، ص87.

تعطي تأثيرات ايجابية كوسيلة تدريبية في تأثيرها لتطوير القدرات البدنية الخاصة كالسرعة و تحمل السرعة ورفع كفاءة الرياضي بدنياً ومهارياً , ومن خلال متابعة الباحث لعينة البحث وجد هناك ضعف في بعض القدرات البدنية مما جعل الباحث يلجأ إلى استخدام تدريبات لهذه القدرات لغرض رفع مستوى الأداء المهاري والبدني , ويأمل الباحثان أن يقدموا بعض الحلول العلمية التدريبية والتي قد تسهم في الارتقاء بالمستوى البدني والفني للعبة كرة القدم .

1-3 أهداف البحث:

1- اعداد ترمينات حيازة الكرة داخل مساحات محددة وتأثيرها في بعض القدرات البدنية للاعبين كرة القدم الشباب .

2- التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية للاعبين كرة القدم الشباب .

3_ التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية في بعض القدرات البدنية للاعبين كرة القدم الشباب .

1-4 فروض البحث:

1- للترمينات المقترحة تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبين كرة القدم الشباب .

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية للاعبين كرة القدم الشباب .

3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية للاعبين كرة القدم الشباب .

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : لاعبو شباب نادي ارارات الرياضي بكرة القدم (17-19) سنة

1-5-2 المجال المكاني : ملعب نادي ارارات الرياضي بكرة القدم ، محافظة اربيل .

1-5-3 المجال الزمني : للمدة من 4 / 2016/2 إلى 12 / 2016/5 .

الباب الثاني

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي، وتصميم المجموعتين المتكافئتين ضابطة وتجريبية ذات الاختيار العشوائي والاختبارين القبلي والبعدي.

2-2 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية تمثلت بلاعب نادي ارارات بكرة القدم فئة الشباب (17-19) والبالغ عددهم (26) لاعباً، وقد تم استبعاد حراس المرمى وعددهم (3) و(3) لاعبين للإصابة وعدم اشتراكهم في الاختبارات القبلية . وبذلك أصبح عدد اللاعبين الذين أجريت عليهم التجربة الرئيسية (20) لاعباً ، وتم اختيار (6) لاعبين بطريقة عشوائية لغرض إجراء التجربة الاستطلاعية وتم إعادتهم إلى التجربة الرئيسية ، قسمت العينة إلى مجموعتين متساويتين بطريقة عشوائية أحدهما تجريبية وعددها (10) لاعبين استخدمت التمرينات المقترحة ، والأخرى ضابطة وعددها (10) لاعبين استخدمت المنهاج المتبع ولغرض التحقق من تجانس عينة البحث تم استعمال معامل الالتواء بين أفراد عينة البحث في المتغيرات (العمر الزمني، الطول، الوزن، العمر التدريبي) وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين متغيرات عينة البحث

المؤشرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط	معامل الالتواء
العمر	18.182	0.452	18	1.207
الطول	170.784	5.232	170.50	0.162
الكتلة	67.159	7.984	66	0.435

تعد العينة متجانسة إذا كان معامل الالتواء يقع بين $(3 \pm)$

يبين الجدول (1) أن عينة البحث متجانسة في متغيرات العمر والطول والوزن والعمر التدريبي، إذ ظهر أن جميع قيم معامل الالتواء محصورة بين $(3 \pm)$ وهذا ما يظهر تجانس العينة. بعد ذلك قسم الباحث عينة البحث الى مجموعتين بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة، فقد مثلت المجموعة الأولى (التجريبية) المنهاج التجريبي، أما المجموعة الثانية (الضابطة) فقد مثلت المنهاج (المتبع) . لذا تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين في الاختبارات البدنية والجدول (2) يبين ذلك .

الجدول (2)

يبين المعالم الاحصائية لإيجاد الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية البدنية لغرض التكافؤ

ت	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
1	القوة المميزة بالسرعة	34.61	0.56	0.12	0.903	غير معنوي

2-6 التجربة الميدانية :

2-6-1 الاختبارات القبلية:

قام الباحثان وفريق العمل المساعد في يوم السبت الموافق 2016/2/13 الساعة الثالثة عصراً في ملعب نادي ازارات الرياضي بكرة القدم ، حيث تم اجراء الاختبارات البدنية قيد الدراسة وتم تدوين البيانات في استمارة التسجيل الخاصة بها .

2-6-2 تجربة البحث الرئيسة:

بعد الانتهاء من الاختبارات القبلية تم تطبيق تجربة البحث الرئيسية ابتداء من يوم (الخميس) الموافق 18 | 2 | 2016 الساعة الثالثة عصراً في ملعب نادي ازارات الرياضي اذا طبقت التمرينات الخاصة ملحق (3) في القسم الرئيسي من الوحدات التدريبية ملحق (4) وضمن مدة الاعداد الخاص ولمدة (12) اسبوع وبواقع (3) وحدات تدريبية اسبوعية ، وايام الوحدات هي (الخميس والسبت والاثنين) وانتهت الوحدات التدريبية يوم (الاثنين) الموافق 2016/5/9 اذا استخدم الباحث طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة والتي تتراوح شدتها بين (80-90%) ، وطريقة التدريب التكراري وتتراوح شدتها بين (90 - 100%) وقد تضمن المنهاج التدريبي (36) وحدة تدريبية وقد راعى الباحث مبدأ التدرج والتدرج بالحمل وكان تشكيل حمل التدريب في الدائرة التدريبية الاسبوعية بواقع (1:2) أما تشكيل الحمل في الدائرة التدريبية الشهرية فقد كان بواقع (1:3) والجدول (3) يوضح معدل الشدة اليومية والاسبوعية وشدة المنهاج ككل . وكان وقت الوحدة التدريبية (120) دقيقة ، المجموعة التجريبية استخدمت (التمرينات المقترحة)، اما المجموعة الضابطة استخدمت الطريقة (المتبعة) من قبل المدرب .

جدول (3)

يبين معدل الشدة اليومية والاسبوعية ومعدل شدة المنهاج

الوحدات التدريبية					الأسابيع
طريقة التدريب	معدل شدة الاسبوع	الثالثة	الثانية	الاولى	
طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة	%81.33	%81	%83	%80	الأول
	%83.33	%83	%85	%82	الثاني
	%85	%85	%86	%84	الثالث
	%81	%81	%82	%80	الرابع

طريقة التدريب التكراري	%86.33	%86	%88	%85	الخامس
	%88	%88	%89	%87	السادس
	%92.33	%92	%94	%90	السابع
	%91.33	%90	%93	%91	الثامن
	%94	%94	%95	%93	التاسع
	%96	%96	%97	%95	العاشر
	%99	%98	%100	%99	الحادي عشر
	%95	%95	%96	%94	الثاني عشر
%89.38		معدل شدة المنهاج التدريبي			

2-6-3 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية يوم الخميس 2016/5/12 بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي و بنفس الظروف الزمانية والمكانية لإجراء الاختبارات القبلية .
2-7 الوسائل الإحصائية:
استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات .

الباب الثالث

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج المتغيرات البدنية ومناقشتها:

3-1-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية:

الجدول (4)

يبين المعالم الإحصائية لإيجاد الفروق بين الاختبار القبلي البعدي لدى المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية

ت	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	س ف	ع هـ	قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
1	القوة المميزة بالسرعة	قبلي	34.61	0.56	4.58	32.73	0.000	معنوي
		البعدي	39.2	0.54				
2	ركض 30 متر بداية طائفة	قبلي	4.32	0.1	0.85	11	0.000	معنوي
		البعدي	3.47	0.24				

3	ركض 180 متر مرتد	قبلي	35.66	0.5	1.94	0.54	11.17	0.000	معنوي
		البعدي	33.72	0.79					
4	القفز العمودي	قبلي	41	0.49	2.99	0.58	16.06	0.000	معنوي
		البعدي	44	0.59					
معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$									

يتبين من الجدول (4) ما يأتي: أن نتائج الاوساط الحسابية للمجموعة التجريبية كانت القوة المميزة بالسرعة الاختبار القبلي بوسط حسابي (34,61) وانحراف معياري (0,56) والاختبار البعدي بوسط حسابي (39,2) وانحراف معياري (0,54) وكانت قيمة مستوى الخطأ (0,000)، أما ركض (30) متر الاختبار القبلي بوسط حسابي (4,32) وانحراف معياري (0,1) والاختبار البعدي (3,47) وانحراف معياري (0,24) وكانت قيمة مستوى الخطأ (0,000)، أما ركض (180) متر مرتد الاختبار القبلي بوسط حسابي (35,66) وانحراف معياري (0,5)، والاختبار البعدي بوسط حسابي (33,72) وانحراف معياري (0,79) وكانت قيمة مستوى الخطأ (0,000)، أما القفز العمودي الاختبار القبلي بوسط حسابي (41) وانحراف معياري (0,49) والاختبار البعدي بوسط حسابي (44) وانحراف معياري (0,59) وكانت قيمة مستوى الخطأ (0,000) ومستوى دلالة (0,05) ونلاحظ من الجدول (4) للاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية أن جميع الفروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية وذلك لان جميع قيم مستوى الخطأ اصغر من مستوى دلالة (0,05) ويعزو الباحث هذه الفروق الى المنهاج التدريبي المعد من قبل الباحث وبطريقة حيازة الكرة داخل مناطق محددة وهو بهذا يضع اللاعبين تحت ظروف تشبه ظروف المباراة وبشدة عالية وبطريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري وكلا الطريقتين من اهدافها الرئيسية " هي تطوير السرعة الانتقالية وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة " (1).

3-1-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة:

الجدول (5)

يبين المعالم الاحصائية لإيجاد الفروق بين الاختبار القبلي البعدي لدى المجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية

ت	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	س ف	ع هـ	قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
1	القوة المميزة بالسرعة	قبلي 34.64	0.52	0.24	0.33	2.29	0.048	معنوي
		البعدي 34.89	0.63					
2	ركض 30 متر بداية طائفة	قبلي 4.25	0.11	0.03	0.15	0.66	0.525	غير معنوي
		البعدي 4.21	0.13					

(1) موفق اسعد محمود: أساسيات التدريب الرياضي، ط 1، دار العراب ودار النور للطباعة والنشر، دمشق، سوريا، 2011.

3	ركض 180 متر مرتد	أبلي	35.64	0.54	0.08	0.32	0.85	0.414	غير معنوي
		لبعدي	35.55	0.55					
4	القفز العمودي	أبلي	40.9	0.5	0.31	0.29	3.34	0.009	معنوي
		لبعدي	41.22	0.72					
معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$									

يتبين من الجدول (5) ما يأتي: أن نتائج الاوساط الحسابية للمجموعة الضابطة كانت القوة المميزة بالسرعة الاختبار القبلي بوسط حسابي (34,64) وانحراف معياري (0,52) والاختبار البعدي بوسط حسابي (34,89) وانحراف معياري (0,63) وكانت قيمة مستوى الخطأ (0,048)، أما ركض (30) متر الاختبار القبلي بوسط حسابي (4,25) وانحراف معياري (0,11) والاختبار البعدي (4,21) وانحراف معياري (0,13) وكانت قيمة مستوى الخطأ (0,525)، أما ركض (180) متر مرتد الاختبار القبلي بوسط حسابي (35,64) وانحراف معياري (0,54)، والاختبار البعدي بوسط حسابي (35,55) وانحراف معياري (0,55) وكانت قيمة مستوى الخطأ (0,414)، أما القفز العمودي الاختبار القبلي بوسط حسابي (40,9) وانحراف معياري (0,5) والاختبار البعدي بوسط حسابي (41,22) وانحراف معياري (0,72) وكانت قيمة مستوى الخطأ (0,009) ومستوى دلالة (0,05) ونلاحظ من الجدول (5) للاختبارات البدنية للمجموعة الضابطة أن الفروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية لاختبار الحجل القوة المميزة بالسرعة وأختبار القفز العمودي لن قيم مستوى الخطأ اصغر من مستوى الدلالة (0,05)، أما ركض (30) متر بداية طائرة وركض (180) مرتد فكانت الفروق غير معنوية وذلك لان قيمة مستوى الخطأ اكبر من مستوى الدلالة (0,05) ويعزو الباحثان هذا الى المنهج الذي وضعه المدرب على تمارين قليلة لتطوير هذه القدرات مما أدى إلى تطور بسيط لبعض منها وكذلك لم تستخدم أحمال تدريبية مقننة بل اعتمدت في تدريبها على خبرات المدرب الشخصية والتمارين التقليدية وكان ذلك واضحاً من خلال ملاحظة نسبة التطور للمجموعة الضابطة قليلة جداً في هذه الاختبارات .

3-1-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المتغيرات البدنية للمجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبارات لبعدي :

الجدول (6)

يبين المعالم الاحصائية لإيجاد الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية البدنية

ت	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
1	القوة المميزة بالسرعة	تجريبية	39.2	0.54	16.29	0.000
	ضابطة	34.89	0.63			معنوي

2	ركض 30 متر بداية طائرة	تجريبية	3.47	0.24	8.4	0.000	معنوي
		ضابطة	4.21	0.13			
3	ركض 180 متر مرتد	تجريبية	33.72	0.79	6	0.000	معنوي
		ضابطة	35.55	0.55			
4	القفز العمودي	تجريبية	44	0.59	9.37	0.000	معنوي
		ضابطة	41.22	0.72			
معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$							

يتبين من الجدول (6) المعالم الاحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية البدنية هناك فروق ذات دلالة احصائية معنوية في جميع المتغيرات البدنية ولصالح المجموعة التجريبية وكما نلاحظ أن اختبار (القوة المميزة بالسرعة) كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (39،2) وبانحراف معياري (0،54)، وللمجموعة الضابطة كان الوسط الحسابي (34،89) وبانحراف معياري (0،63) وكان مستوى الخطأ (0،00) أصغر من مستوى الدلالة (0،05) إذاً الفروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية ، ونلاحظ من الجدول (6) المعالم الاحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ركض (30) متر بداية طائرة هناك فروق ذات دلالة معنوية ولصالح المجموعة التجريبية وكما نلاحظ كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (3،47) وبانحراف معياري (0،24)، وللمجموعة الضابطة كان الوسط الحسابي (4،21) وبانحراف معياري (0،13) وكان مستوى الخطأ (0،00) أصغر من مستوى الدلالة (0،05) إذاً الفروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية، ونلاحظ من الجدول (6) المعالم الاحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ركض (180) متر مرتد هناك فروق ذات دلالة معنوية ولصالح المجموعة التجريبية وكما نلاحظ كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (33،72) وبانحراف معياري (0،79) ، وللمجموعة الضابطة كان الوسط الحسابي (35،55) وبانحراف معياري (0،55) وكان مستوى الخطأ (0،00) أصغر من مستوى الدلالة (0،05) إذاً الفروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية ، ونلاحظ من الجدول (6) المعالم الاحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية (القفز العمودي) هناك فروق ذات دلالة معنوية ولصالح المجموعة التجريبية وكما نلاحظ كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (44) وبانحراف معياري (0،59) ، وللمجموعة الضابطة كان الوسط الحسابي (41،22) وبانحراف معياري (0،72) وكان مستوى الخطأ (0،00) أصغر من مستوى الدلالة (0،05) إذاً الفروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحثان هذه الفروق الى أن المنهاج التدريبي المستخدم احتوى على تمرينات قوة وسرعة للرجلين وللجسم عموماً مما أثر في نتائج المجموعة التجريبية لهذه القدرة الذين استخدموا تمارين القفز المتنوعة

التي كان لها لتأثير في تطوير القوة المميزة بالسرعة ، لإن " تمارين القفز تستخدم لتطوير القوة المميزة بالسرعة " (1) .

إن استخدام الباحثان لتمرينات القفز باستخدام وزن الجسم كمقاومة ساعد في إظهار التطور الحاصل في لقوة المميزة بالسرعة، وهذا ما أكده (محمد عثمان ، 1990) في إن " عملية الارتقاء بمستوى القوة المميزة بالسرعة تتطلب العمل باستخدام الأثقال أو باستخدام ثقل وزن الجسم " (2). فضلاً عن ما تقدم فإن الباحثان اعتمد في تخطيطه للمنهج التدريبي وضع تمرينات السرعة القصوى في بداية الوحدة التدريبية بعد الإحماء ، ويؤكد (أبو العلا أحمد ، 1996) على أنه " عند التخطيط لتنمية السرعة تجنب استخدام هذه التمرينات في حالة التعب ، لذلك يفضل أن توضع في الدورات التدريبية التي تلي الدورات الاستشفاء أو من خلال الأجزاء الأولى من جرعات التدريب وفي بداية الدورات التدريبية " (3). أما ركض (180) متر مرتد "فإن المهم في تطوير تحلل السرعة وهو التدرج في استخدام الشدة من المنخفض إلى المتوسط إلى ما قبل القصوى إلى القصوى" (4). أما المجموعة الضابطة فعند ملاحظة الفروق الاحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لم يكن هناك فروق ذات دلالة احصائية وذلك للمنهج المتبع من قبل المدرب لم يرعي مكونات حمل التدريب بالشكل العلمي الصحيح ، بينما الفرق واضح بالاختبارات البعدية بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية فضلاً عن ذلك استعمل الباحثان تمرينات تحمل طابع التشويق والتحدى عملت على إبعاد الملل الذي يسيطر على اللاعبين نتيجة استعمال التمارين المعتادة مما أدى إلى اندفاع اللاعبين لأداء تمريناتهم بشكل جدي ويتفاعل كبير نتيجة المتعة في أداء هذه التمرينات هذا فضلاً عن تطوير مستوى الرشاقة لدى افراد المجموعة التجريبية والذي كان له اثر في تقليل زمن الارتداد وهذا ما يؤكد (ريسان خريبط، 1988) بأن تطوير الرشاقة وتغيير الاتجاه أثناء الركض في هذا الاختبار بوصفها احدى عوامل السرعة والتوازن أثناء تغيير الاتجاه والاستجابات السريعة للمواقف المتغيرة (5) .

ويعزو الباحثان الفروق في القفز الثابت إن هذه القدرة من المتطلبات البدنية المهمة في كرة القدم التي تظهر في العديد من المواقف وأثناء اللعب مثل ضرب الكرة والقفز للنطح التي تبذل

(1) رعد جابر باقر : تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد . كلية التربية الرياضية ، 1995 ، ص 19 .

(2) محمد عثمان : مجموعة تدريب ألعاب القوى ، ط 1 ، دار العلم ، القاهرة ، 1990 ، ص 127 .

(3) أبو العلا أحمد : بد الفتح : حمل التدريب وصحة الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996 ، ص 199 .

(4) كمال جميل الرضا : التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، دار المطبوعات للنشر ، عمان ، 2001 ، ص 187 .

(5) ريسان خريبط : لتدريب الرياضي ، دار الكتب ، الموصل ، 1988 ، ص 278 .

فيها قوة للتغلب على مقاومة ومصاحبة بشكل عال للسرعة وهذا ما عمل الباحث على إعداده من خلال المنهاج التدريبي الذي احتوى على تمارينات خاصة بالقوة الانفجارية كتمارين القفز سواء كانت بالكرة أو بدونها ، إذ استخدم الباحث تمارينات القفز المتنوعة بوزن الجسم مما ساعد على تطور مستوى هذه القدرة ، إذ يؤكد (زكي محمد درويش) إلى " أن تدريبات القفز المتنوعة تلعب دوراً كبيراً وفعالاً في تطوير مستوى القدرة الانفجارية للاعبين ، فزيادة مستوى قوة عضلات الرجلين تؤدي إلى تحسين القدرة الانفجارية"⁽¹⁾.

الباب الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات :

- 1- ان التمارينات المستخدمة لحيازة الكرة على المجموعة التجريبية لها تأثير ايجابي في تطوير الجانب البدني للاعبين كرة القدم.
- 2- المنهاج التدريبي المقترح من قبل الباحث كان فعالاً في تطوير المتغيرات البدنية وذلك لأنه كان مبنياً على اساس التدريب الحديث ومراعياً مكونات حمل التدريب .

4-2 التوصيات:

- 1- التأكيد على استخدام تمارينات حيازة الكرة من قبل مدربي الاندية ولكافة الفئات لتطوير الجوانب البدنية والوظيفية والمهارية .
- 2- التأكيد على استخدام تمارينات حيازة الكرة من قبل المدربين لتطوير سرعة ودقة الاداء المهاري المركب والخططي .
- 3- أهمية اجراء دراسة مشابهة على فئات عمرية مختلفة بكرة القدم ودراسة متغيرات بدنية ووظيفية ومهارية اخرى .

⁽¹⁾ زكي محمد درويش : التدريب البلايومترك ، تطويره ، مفهومه ، استخدامه مع الناشئة، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1998 ،

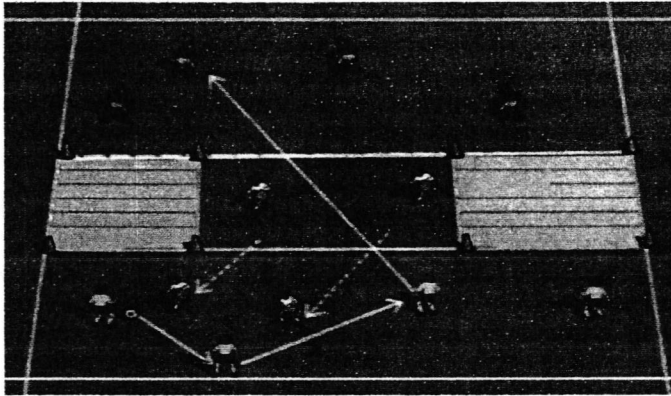
المصادر

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : حمل التدريب وصحة الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1996.
- حميد عبد النبي عبد الكاظم : برنامج تدريبي مقترح للقوة المميزة بالسرعة وأثرها في انجاز ركض 400 متر، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1990.
- رعد جابر باقر: تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد .كلية التربية الرياضية ، 1995
- ريسان خربيط : التدريب الرياضي ، دار الكتب ، الموصل ، 1988 . 6-
- زكي حمد درويش : التدريب البلايومترك ، تطويره ، مفهومه ، استخدامه مع الناشئة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998 .
- زهير قاسم الخشاب : خصائص الاختبارات الميدانية لحالة التدريب الخاصة للاعب كرة القدم الشباب ، اطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، موسكو ، 1984 .
- زهير قاسم الخشاب وآخرون : كرة القدم ، ط2، دار الكتب للطباعة ، الموصل ، 1999.
- عصام عبد الخالق: تطبيقات في التدريب الرياضي، ط2، القاهرة، دار المعارف ، 1996 .
- علي علوم جواد : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية ، 2004 .
- كمال جميل الرضي : التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، دار المطبوعات للنشر ، عمان ، 2001 .
- محمد عثمان : مجموعة تدريب العاب القوى ، ط 1 ، دار العلم ، القاهرة ، 1990 .
- موفق اسعد محمود : أساسيات التدريب الرياضي ، ط1 ، دار العرب ودار النور للطباعة والنشر ، دمشق ، سوريا ، 2011 .

ملحق (1) نموذج من التمرينات

الهدف من التمرين (حياسة الكرة والمناولة)

اللعبة في مساحة مقسمة الى ثلاثة مستطيلات وثلاثة فرق في كل مستطيل (10×30 متر) ويتواجد (4) لاعبين في كل مستطيل التمرين يعتمد على نقل الكرة من اللاعبين في المستطيلات الجانبية ويدخل اثنان من اللاعبين الاربعة في المستطيل الوسطي اليهم ليكون اللعب (4) ضد (2) في الجانب ويبقى لاعبان في المربع الوسطي يمنعان عبور الكرة من بينهما للفريق الاخر والفريق الفاقد للكرة يبدل مكانه مع الفريق الذي في الوسط وهكذا يكون اللعب من لمسة واحدة ، ويمكن للمدرب أن يصعب بالتمرين حسب الشدة من خلال عدد اللمسات وعدد اللاعبين .



التمرين (2) الهدف من التمرين (حياسة الكرة ومناولة وقدرة انفجارية ورشاقة)

وقوف اللاعبين كلاً على بداية ضلع مستطيل في مساحة محددة بمسقطيل (15×30 متر) يكون ترتيب اللاعبين على شكل صفان احدهما يملك الكرة والاخر بدون كرة ويبدآن معا وعمل دبل باص (جدارية) مع مدربين داخل المستطيل ومن ثم يقوم اللاعب الذي بدأ التمرين بدون كرة بعد عمل المناولة مع المدرب يقوم بالركض الى نهاية المستطيل ومن ثم يقوم بركضة السلام ، أما اللاعب الاخر الذي بدأ التمرين بالكرة ينتظر استلام الكرة مرة ثانية من المدرب الثاني ليقوم بالدرجة بين الشواخص وهكذا ويسلم الكرة الى اللاعبين في نقطة البداية ويرجع اللاعبين الى مكانهما في بداية التمرين وهكذا يستمر التمرين حسب ما يحدده المدرب .

