

تأثير منهج تدريبي بتمرينات المقاومة العضلية لتطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات المركبة لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم

م.د. ماجد عبد الحميد رشيد جامعة القادسية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

majid.abdulhameed@qu.edu.iq

ملخص البحث

يهدف البحث الى اعداد منهج تدريبي بتمرينات المقاومة العضلية لتطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات المركبة للاعبين الناشئين بكرة القدم لأهميتها في تحقيق تطور كبير على مستوى الاداء لهؤلاء اللاعبين الناشئين .

تكمن اهمية البحث في دراسة التأثير الايجابي لتدريبات القوة للناشئين من خلال تدريبات المقاومة وأهميتها في بناء القوة العضلية للاعب وأحداث تطور سريع و كبير على مستوى الاداء لهؤلاء اللاعبين الناشئين ، نظرا لأرتباط الاداء الحركي والمهاري للاعب بعنصر القوة باعتبارها المحرك الاساس لكل الحركات والانشطة التي يتم تطبيقها وأداءها اثناء ممارسة لعبة كرة القدم.

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين كرة القدم الناشئين لنادي الديوانية الرياضي والمشاركين بدوري اندية محافظة الديوانية الناشئين والبالغ عددهم (20 لاعب) تتراوح أعمارهم بين 13-15 سنة .

قام الباحث بتصميم المنهج التجريبي لتمرينات المقاومة العضلية لتطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات المركبة للاعبين الناشئين بكرة القدم من خلال خلال تمرينات المقاومة العضلية والمتمثلة بوزن الجسم والحبال المطاطية والاوزان الخفيفة مثل الدمبلص ومحاولة مزج هكذا نوع من تدريبات المقاومة العضلية بنوعية تمارين مهارية وحركية تخدم المسار الحركي والمهاري والبدني للاعب .

أستغرقت مدة المنهج التدريبي 3 أشهر اي 12 أسابيع ، بواقع 2 وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد مدة كل وحدة تدريبية 20 دقيقة وبالتالي يكون هناك (32) وحدة تدريبية لتدريبات القوة .

الكلمات المفتاحية: منهج تدريبي، تمرينات المقاومة العضلية، القوة المميزة بالسرعة، المهارات المركبة.

The effect of a training curriculum for muscle resistance exercises to develop speed strength, and some complex skills for young football players

Abstract

The research aims to build and prepare a training program for muscle resistance exercises to develop speed strength and some complex skills for junior football

players, which the researcher believes that leads to development of the performance level of these young players.

The importance of the research lies in studying the positive effect of strength training for juniors through resistance training and its great importance in building the player's muscular strength and the occurrence of a rapid and significant development in the performance level of these junior players, given the link between the kinetic and skillful performance of the player with the element of strength as the main source of all movements and activities that are applied and its performance while practicing the activity of the football game. The research community was identified with the football junior players of the Diwaniyah Sports Club (20 players) aged between 13–15 years, in the Diwaniyah Governorate. The researcher designed the experimental program of muscle resistance exercises to develop speed strength and some complex skills for junior soccer players through muscle resistance exercises represented by body weight, elastic bands and light weights such as dumbbells, that serve the motor and skill path And the physical abilities of player . The duration of the training program lasted 3 months, or 12 weeks, with 2 training units per week, each training unit lasting 20 minutes, that would be (32) training units for strength training.

1-المقدمة :

يبحث المدربون والمختصون بكرة القدم عن أفكار ونوعيات من التدريب تكون أكثر فاعلية وتأثير في تطور الاداء على المستوى الفردي والجماعي للفريق لتحقيق التفوق في المنافسة .

ومن هذا المنطلق فإن الهدف الاساس لتدريب كرة القدم هو الوصول باللاعب والفريق الى أفضل مستوى بدني ومهاري ممكن أثناء المنافسة ، ولتحقيق هذا الهدف يسعى المدربون الى تدريب وتطوير كل ما يسهم في بناء اللاعب والوصول به الى مستوى مثالي من الاداء ، وعليه تحتل تدريبات القوة موقع الصدارة في تدريبات كرة القدم لان القوة العضلية تعتبر من أهم الصفات البدنية على الإطلاق ، فهي كما يشير مفتي أبراهيم ((تعد محدداً هاماً في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الأنشطة الرياضية ، فهي تسهم في إنجاز

أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني والمهاري ، ولكن تتفاوت نسبة مساهمتها تبعاً لنوع الأداء ، لذا فهي تشغل حيزاً كبيراً في برامج التدريب الرياضي (((حماد ، 1998 ، 125) ويشير كل من (حسين وبسطويسي) أيضاً ((أن أهمية القوة العضلية تكمن في ارتباطها بالأداء المهاري أو الفني لبعض الفعاليات الرياضية كرفع الأثقال وفعاليات الرمي والوثب والعدو القصير بألعاب القوى، وبخاصة أوجه القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ((. (بسطويسي ، 1979 ، 19) ونظراً للأهمية الكبيرة التي تحظى بها القوة العضلية وطرائق تنميتها، فقد اهتم علماء التدريب الرياضي وعرفوها بتعريفات عديدة ومتنوعة تتفق في جوهرها وتتباين في جزئياتها واختلفت الآراء في اختيار الأنسب لتدريب الناشئين لاعتبارات عديده منها ان اللاعب الناشئ له خصوصية في البناء البدني المبكر لهذه الصفة المهمة منها ماهو فسيولوجي ومنها ماهو بايولوجي ومنها مايتعلق بعمر اللاعب التدريبي وحالته البدنية والبيئية .

لهذا يرى الباحث ووفق الكثير من الدراسات الحديثة ان افضل نوع من تدريبات القوة للناشئين هو تدريب المقاومة المتمثلة بوزن الجسم والحبال المطاطية والاوزان الخفيفة مثل الدمبلص ، ومحاولة مزج هكذا نوع من تدريبات المقاومة العضلية بنوعية تمارين مهارية وحركية تخدم المسار الحركي والمهاري والبدني للاعب بصورة مبكرة من عمره التدريبي .

من هذا يهدف هذا البحث الى بناء واعداد منهج تدريبي لتمرينات المقاومة العضلية لتطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات المركبة للاعبين الناشئين بكرة القدم والذي يعتقد الباحث انه يؤدي الى حدوث تطور على مستوى الاداء لهؤلاء اللاعبين الناشئين .

2-الغرض من الدراسة :

بناء واعداد منهج تدريبي لتمرينات المقاومة العضلية لتطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات المركبة للاعبين الناشئين بكرة القدم والذي يرى الباحث انه يقود الى تطور كبير على مستوى القوة والاداء المهاري المركب لهؤلاء اللاعبين الناشئين ، نظراً لأرتباط الاداء الحركي والمهاري للاعب بعنصر القوة باعتبارها مصدر لكل الحركات والانشطة التي يتم تطبيقها وأداءها اثناء ممارسة فعالية لعبة كرة القدم .

3- الطريقة والاجراءات :

3-1 مجتمع البحث :

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي كرة القدم الناشئين لنادي الديوانية الرياضي والمشاركين بدوري اندية محافظة الديوانية للناشئين والبالغ عددهم (20 لاعب) تتراوح أعمارهم بين 13-15 سنة تم تقسيمهم الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وأجراء التجانس والتكافؤ للمجموعتين .

الجدول (7) يبين متغيرات العمر والطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم

Age	14±1 years
Height	165.1± 1.5 cm
Weight	58.6±2.4kg
Body composition (BMI)	21.85 kg/m ²

3-2 تصميم الدراسة :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملائمته لطبيعة المشكلة .

3-4 الاختبارات المستخدمة :

تم تحديد الاختبارات من خلال خبرة الباحثين والاطلاع على ادبيات التدريب والاختبارات بعد تحديد اسسها العلمية .

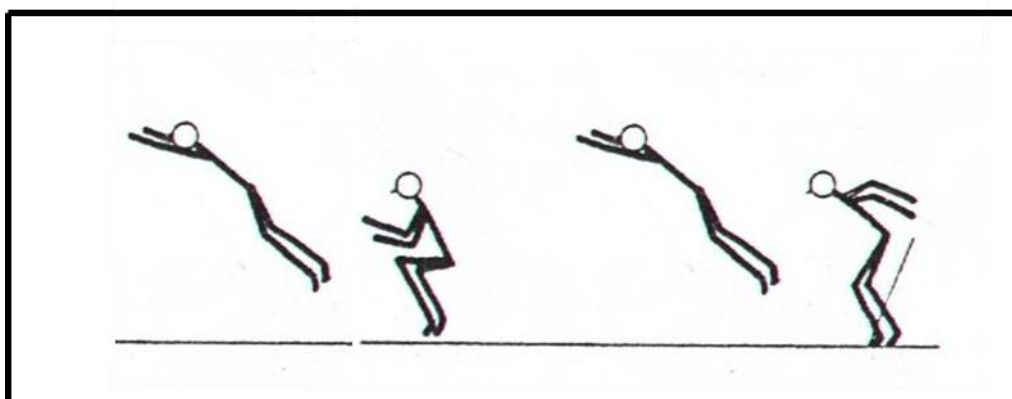
1-أختبار القوة المميزة بالسرعة

القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين عمل ثلاث وثبات متتالية (عبد الجبار ، 1987 ، 30)
إجراءات الاختبار : يقف اللاعب خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً ، ومن هذا الوضع يقوم اللاعب بالوثب ثلاث وثبات متتالية بالدفع بالقدمين بقوة لأبعد مسافة كما في الشكل (12) .
شروط الاختبار :

◀ يكون الوثب بالقدمين معاً ، والهبوط بالقدمين معاً .

◀ يسمح بمرجحة الذراعين .

التسجيل : تقاس المسافة من خط البداية الى اقرب اثر تركه اللاعب بالتمر أو السنتمتر .

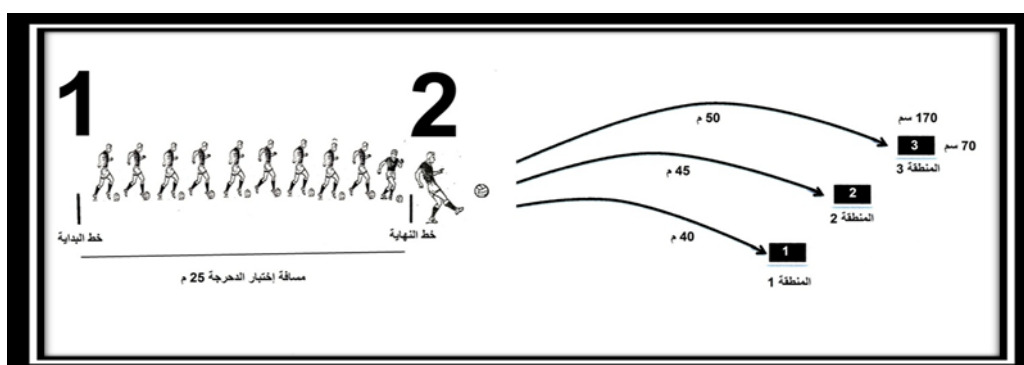


شكل (1) يوضح اختبار القوة المميزة بالسرعة

2- درجة مستقيمة - مناولة طويلة (صاحب ، 2018 ، 43)

الهدف من الإختبار : قياس مهارة الدرجة ودقة المناولة الطويلة .

وصف الأداء : عند سماع الصافرة يقوم المختبر بالدرجة المستقيمة ولمسافة (25)م وعند الوصول إلى خط نهاية منطقة إختبار الدرجة يقوم اللاعب بمناولة الكرة نحو الجدار المطلوب .

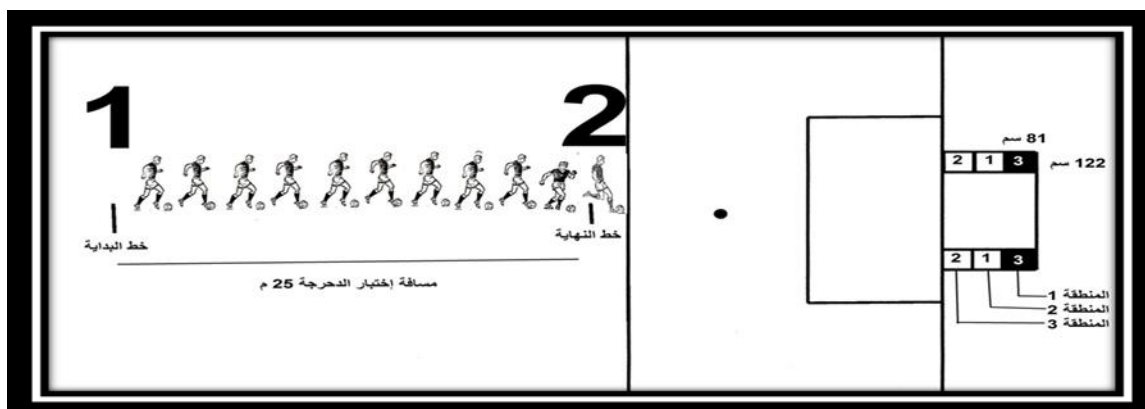


الشكل (2) يوضح إختبار درجة مستقيمة - مناولة طويلة

3- درجة مستقيمة - تهديف

الهدف من الإختبار : قياس مهارة الدرجة ودقة التهديف .

وصف الأداء : عند سماع الصافرة يقوم المختبر بالدرجة المستقيمة لمسافة (25)م وعند الوصول إلى خط نهاية منطقة إختبار الدرجة يقوم بتسديد الكرة بإتجاه المرمى ونحو المنطقة المطلوبة .

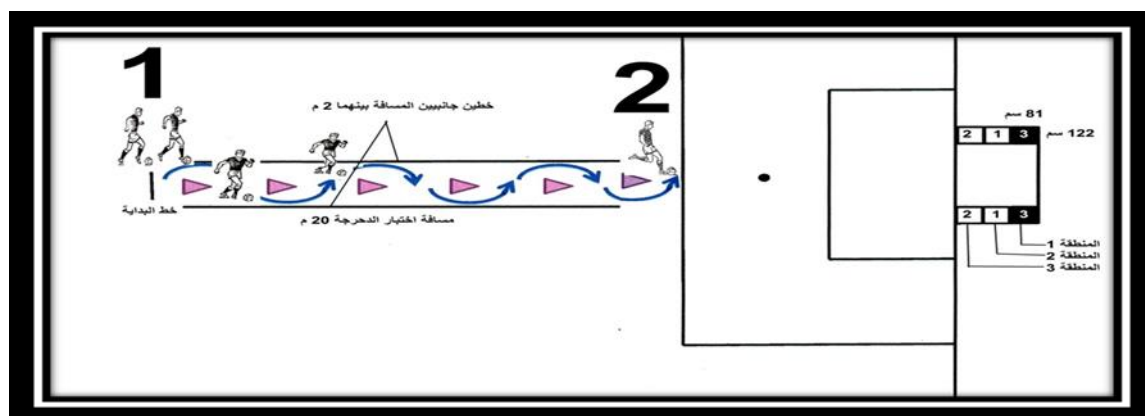


الشكل (3) يوضح إختبار الدرجة المستقيمة والتهديف

4-درجة بين الشواخص - تهديف

الهدف من الإختبار : قياس مهارة الدرجة ودقة التهديف .

وصف الأداء : عند سماع الصافرة يقوم المختبر بالدرجة بين الشواخص وضمن الخطيين الجانبيين لمسافة (20)م وعند الوصول إلى خط النهاية يقوم بتسديد الكرة بإتجاه المرمى ونحو المنطقة المطلوبة.



الشكل (4) يوضح إختبار درجة بين الشواخص - تهديف

3-6 البرنامج التدريبي :

قام الباحث بتصميم المنهج التدريبي لتمرينات المقاومة العضلية لتطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات المركبة للاعبين الناشئين بكرة القدم من خلال تمرينات المقاومة العضلية والمتمثلة بوزن الجسم والحبال المطاطية والاوزان الخفيفة مثل الدمبلص ومحاولة مزج هكذا نوع من تدريبات المقاومة العضلية بنوعية تمارين مهارية وحركية تخدم المسار الحركي والمهاري والبدني للاعب مدة البرنامج التدريبي لتمرينات المقاومة العضلية 3 أشهر اي 12 أسبوع ، بواقع 2 وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد مدة كل تدريب تمرينات المقاومة العضلية في الوحدة التدريبية 20 دقيقة وبالتالي يكون هناك (32) وحدة تدريبية لتدريبات القوة العضلية .

3-7 الوسائل الاحصائية :

تم استخدام برنامج spss لأجراء العمليات الاحصائية الملائمة لطبيعته البحث .

4 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

4-1 عرض نتائج قيم المتغيرات للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها

الجدول (2) يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي في قيم المتغيرات للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t	الدالة
			ع	س	ع	س		
1	أختبار القوة المميزة بالسرعة	متر	5.16	0.759	5.45	0.677	3.896	0.004
2	اختبار الدرجة المستقيمة	درجة	4.20	1.476	5.10	1.197	3.250	0.010
3	أختبار الدرجة بين الشواخص	درجة	2.40	1.075	4.80	1.317	5.308	0.000
4	أختبار الدرجة مستقيمة	درجة	3.70	1.337	6.20	0.789	4.294	0.002

في ضوء البيانات المستخرجة لافراد عينة البحث يبين الجدول (2) الفروق في قيم أختبارات متغيرات القوة المميزة بالسرعة والمهارات المركبة في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة اذ اظهرت قيمة (t) المحسوبة فروقاً معنوية في أختبارات القوة المميزة بالسرعة ، أختبار الدرجة المستقيمة ، أختبار الدرجة

بين الشواخص , أختبار الدرجة حيث كانت قيمها (3.896 , 3.250 , 5.308 , 4.294) على التوالي وهي قيمة اكبر من الجدولية (2.26) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05) ولصالح الاختبار البعدي.

4-1-2 مناقشة نتائج قيم المتغيرات البدنية والمهارية المركبة .

من خلال النتائج أعلاه لقيم المتغيرات المدروسة يرى الباحث ان التطور الحاصل للمجموعه الضابطة في قيم المتغيرات المدروسة يرجع الى طبيعة المنهج المعد من قبل المدرب الذي استطاع عن طريقه التركيز على الجوانب المهارية والتمارين البدنية والخططية الخاصة بلعبة كرة القدم بحيث أستطاعت هذه التمارين المعدة من قبل المدرب والتي كانت على شكل تمارين متنوعة تركزت على الجوانب البدنية والمهارية التقليدية في مدة الاعداد وهو ما تعتمده أدبيات التدريب ، فالتدريب الرياضي كما عرفه ثامر محسن وسامي الصفار انه " الوسيلة المثلى التي يتبعها المدرب في بناء لاعبيه وتعويدهم على مواجهة الصعوبات المحتملة في المباراة (محسن ، 1988 ، 19) .

ونلاحظ كذلك من الجدول اعلاه ان الفروق في قيم القوة المميزة بالسرعة للاختبار البعدي للمجموعه الضابطة فبلغت قيمة (T) المحسوبة (3.896) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث سبب هذا التطور الى تأثير التمرينات التي وضعها المدرب والتي يحتاج تنفيذها الى سرعة عالية في تنفيذ المهارات الاساسية بالكرة او بدونها وبما ان القوة المميزة بالسرعة تتكون من صفتي القوة السرعة فأن كل تطور يحصل لأي من هاتين الصفتين ينعكس ايجاباً على القوة المميزة بالسرعة وبما ان من متطلبات الاداء في كرة القدم الحديثة هو الاداء السريع في تنفيذ الواجبات المطلوبة اذ ان ((التناسق داخل العضلات وبينها يساعد على زيادة سرعة الحركة اذ انه عند عمل العضلات المتناسقة تتخذ جهودها للتغلب على المقاومة الخارجية وبسرعة أكبر)) (مجيد ، 1997 ، 256) على سبيل المثال ان تطوير السرعة الانتقالية يؤثر وبشكل ايجابي على القوة المميزة بالسرعة لهذا " ينصح مدربي كرة القدم في تنمية المجاميع العضلية الخاصة ان يحصل ذلك بالتزامن مع تطوير صفة السرعة أي تكون باتجاه السرعة أي تنمية القوة السريعة لاهميتها في اللعب " (أميش ، 1990 ، 38) . وهذا ما يتفق مع (كاظم الربيعي ، 1988) على " ان صفة القوة المميزة بالسرعة يمكن تنميتها عن طريق تطوير القوة

او السرعة او كليهما " (الربيعي ، 1988 ، 95) وكذلك يعزو الباحث هذا التطور الى الزيادة في سرعة الانقباضات العضلية في تأدية التمرينات المهارية والبدنية التي وضعها المدرب .

فضلاً عن الالتزام في التدريب وهذا ناتج طبيعي للتطور الذي حصل لان مجموع التدريبات التي قام بها المدرب وفق ادبيات التدريب فانها اشتملت على تنوع اشكال التدريب واهدافه على اعتبار ان المدرب يتجه لتنوع اشكال التدريب كي يحاول ان يخضع لاعبيه لأكبر مجموعه من الاهداف التدريبية (المهارية , والبدنية, والخططية) وهذه التدريبات تتضمن تنوع في التدريب من مهارة الى قوة الى سرعه الى تحمل وبتالي يحصل التطور على مستوى هذه الاصعدة من النواحي البدنية والمهارية ومجمل الاداء ، وان جميع التدريبات التي يؤديها الرياضي خلال برنامج التدريب تقود الى حالة الكفاية البدنية للرياضيين " (راتب ، 2000 ، 381) ، وان كان الباحث يرى ان هذا التطور يكون محدود او مقتصر على جوانب محدوده وبمستويات محدودة .

وهذا ما يراها وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد من ان طريقة التدريب هي "نظام الاتصال المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية " ؛ كما أن طريقة التدريب هي عبارة عن الإجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة داخل الوحدة التدريبية في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي ، وأيضاً هي الوسائل التي يتم بها تنمية وتطوير " الحالة التدريبية " للفرد الرياضي الى أقصى درجة ممكنة (الفاتح ، 2003 ، 134) . وهذا ما كان له مردود ايجابي على تطور المهارات الاساسية وكذلك المهارات المركبة من خلال هذه التمرينات التي تضمنها منهج المدرب ، فمدرينا العاملين مع اللاعبين الشباب يلجؤون الى تدريب لاعبيهم على مهارات اللعبة الشائعة والمستخدمه بكثرة في المباريات مثل (الدرجة ، المناولة بأنواعها ، التهديف ..) ونتائج هذا التدريب كان واضحاً في قيم الاختبارات البعدية لهذه المهارات المتضمنة في الاختبارات الثلاث ، والذي يعزوه الباحث الى طبيعه المنهج التدريبي المستعمل من قبل المدرب الذي ركز وبشكل كبير على الاداء المهاري لافراد عينة المجموعة الضابطة في هذه المرحلة من الاعداد (مرحلة الاعداد الخاص) اذ تنوعت التمارين المهارية الممزوجة بالاداء البدني العالي التي تضمنت تمارين مكثفة من المناولات والتهديف والدرجة ، " إنَّ اختيار التمرينات المناسبة للهدف المطلوب والتدريب عليها وفقاً لأسلوب الأداء التنافسي تسهم في تحقيق مميزات اللعب الحديث في كرة القدم " .

وهذا ما يفسره الباحث سبباً لتطور صفتي القوة المميزة بالسرعة والمهارات المركبة لعينة المجموعة الضابطة .

4-1-3- عرض نتائج قيم المتغيرات للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها:-

الجدول (3) يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي في قيم بعض المتغيرات للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	الدالة
			ع	س	ع	س		
1	أختبار القوة المميزة بالسرعة	متر	5.69	1.325	6.28	0.437	2.737	0.023
2	اختبار الدرجة المستقيمة	درجة	5.10	1.370	6.30	0.483	3.343	0.009
3	أختبار الدرجة بين الشواخص	درجة	3.20	0.789	6.10	0.943	8.573	0.000
4	أختبار الدرجة مستقيمة	درجة	4.20	1.033	7.10	0.738	6.692	0.000

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث يبين الجدول (3) الفروق في قيم أختبارات متغيرات القوة المميزة بالسرعة والمهارات المركبة في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية إذ اظهرت قيمة (t) المحسوبة فروقاً معنوية في أختبارات الرشاقة بالكرة ، اختبار الدرجة المستقيمة ، الدرجة بين الشواخص ، الدرجة مستقيمة حيث كانت قيمها (2.737 ، 3.343 ، 8.573 ، 6.692) على التوالي وهي قيمة اكبر من الجدولية عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05) ولصالح الاختبار البعدي ،

4-1-8 مناقشة نتائج قيم المتغيرات البدنية والمهارات المركبة .

ويعزو الباحث ذلك التطور الى طبيعة المنهج المعد من قبل الباحث والذي تضمن تدريب المقاومات لتطوير القوة والذي ادى الى تطوير أشكال القوة الخاصة والعامة المؤثرة في الاداء البدني والمهاري ضمن متطلبات لعبة كرة القدم ، ولما كانت المتغيرات المهارية تحتاج الى قدرات بدنية عالية لاجراجها وفق المسارات الحركية الصحيحة لتحقيق الدقة والاقتصادية في الحركة ، عليه كان تطور القوة المتمثل بالقوة المميزة بالسرعة بتأثير المنهج المعد بتدريب المقاومات والذي يؤثر بشكل كبير على أشكال القوة المتنوعة (القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة ، التوافق العضلي العصبي ..) والذي أثر بدوره بالصفات الحركية الضرورية للاداء المهاري بكرة القدم مثل (السرعة والرشاقة والتوافق) وهذه الصفات مهمة لأداء المهارات المتنوعة بكرة القدم ومنها المهارات المركبة التي تحتاج درجة عالية من القوة والتوافق والسرعة ودقة الاداء

ودرجه عالية من تبديل المسار الحركي من شكل واتجاه الى شكل واتجاه آخر، من هذا كان لتمرينات المقاومات تاثير ايجابي وكبير على المتغيرات المهارية.

ويعرف تدريب القوة او تدريب المقاومات بأنه برنامج للتدريبات المنظمة الذي تستخدم طريقة او مجموعه طرق للتدريب وأجهزة الجسم (الانتقال الحرة ، الات التدريب ، ثقل الجسم) بهدف زيادة القوة العضلية وهذا يختلف تماما عن تدريب رفع الانتقال (مجيد ، 1997 ، 526)

وهنا نرى حاله التطور الشامل على الجانب البدني والمهاري ومنها المهارات المركبة التي تتضمن عدة أشكال وانواع من المهارات المدمجة في شكل واحد وهو ما يقع ضمن متطلبات لعبة كرة القدم ، (أن أختيار التمرينات المناسبة والموجهة وأستخدامها ضمن أسلوب تدريبي مناسب بوجود التخطيط الجيد يؤدي الى تطوير الصفات البدنية وفي الوقت نفسه تعمل على إتقان اللاعب للمهارات وتنفيذها على وفق متطلبات اللعب الحديث) (مختار ، 1998 ، 46) .

وهنا فأن تطور القوة الناتج عن تمرينات المقاومة لها دور فاعل في اداء واتقان المهارات الاساسية والمهارات المركبة ، فمثلا مهاره مركبة مثل الجري بالكرة والتسديد على المرمى تعتمد على السرعة والقوة المميزة بالسرعه في الجري ومن ثم على القوة الانفجارية لأداء التهديف على المرمى كمرحلة مكمله للمهاره المركبة وعالية فالسرعه العاليه تعتمد على قوة العضلة كمصدر لاجراج الانقباض المطلوب وكذلك القوة المميزة بالسرعه وحتى القوة الانفجارية التي تحتاج الى قوة سريعه لمرة واحدة لاجراج اكبر كمية من القوة السريعه لأداء التهديف على المرمى مع المحافظة على اتقان الدقة.

لقد وضع علماء التدريب الرياضي عنصر القوة في قمة هرم القدرات البدنية لكونها من اهم القدرات اذ تعد الاساس في بناء القدرات البدنية الاخرى وتطويرها ولا يخلو اي نشاط رياضي او فعالية رياضية في اعتماها على القوة مع ملاحظة التباين في اهمية هذا العنصر من فعالية الى اخرى وحسب متطلبات الواجب الحركيه (العزاوي ، 2016 ، 3)

ويرى عصام عبد الخالق ((ان الاداء المهاري يرتبط بالقدرة البدنية الحركية أرتباطا وثيقا اذ يعتمد اتقان الاداء المهاري على مدى تطوير متطلبات هذا الاداء من القدرات البدنية والحركية الخاصه)) (عبد الخالق ، 1992 ، 172) ، والقوة واحده من أهم هذه الصفات البدنية الخاصة والمؤثرة في طبيعه الاداء لذلك يرى

الباحث ان هذه تمارينات المقاومة كان لها دور فاعل في تطوير الجانب المهاري اذ ان " جميع التدريبات التي يؤديها الرياضي خلال برنامج التدريب تقود الى حالة الكفاية للرياضيين " (راتب ، 2000 ، 381) .

لذا يرى الباحث ان اعداد اللاعب من الصغر وفق برامج مقننة مهاريا ، وبدنيا وخططيا ، وذهنيا بالإضافة الى محتوى أكثر تطور من التدريبات الحديثة التي تتلائم مع أمكانيات الناشئين يؤدي الى رفع مستويات اللاعبين الى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديث . (عباس ، 2019 ، 164)

4-1-5- عرض نتائج قيم المتغيرات للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها

الجدول (4) يبين الفروق في الاختبار البعدي في قيم المتغيرات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	الدالة
			ع	س	ع	س		
1	أختبار القوة المميزة بالسرعة	متر	5.45	0.677	6.28	0.437	6.006	0.000
2	اختبار الدرجة المستقيمة	درجة	5.10	1.197	6.30	0.483	2.939	0.009
3	أختبار الدرجة بين الشواخص	درجة	4.80	1.317	6.00	0.943	2.343	0.031
4	أختبار الدرجة مستقيمة	درجة	6.20	0.789	7.10	0.738	2.635	0.017

في ضوء البيانات المستخرجة لافراد عينة البحث يبين الجدول (4) الفروق في قيم أختبارات متغيرات القوة المميزة بالسرعة والمهارات المركبة في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة اذ اظهرت قيمة (t) المحسوبة فروقاً معنوية في اختبار القوة المميزة بالسرعة ، الدرجة المستقيمة ، الدرجة بين الشواخص ، الدرجة مستقيمة والتهديف حيث كانت قيمها (6.006 ، 2.939 ، 2.343 ، 2.635) على التوالي وهي قيمة اكبر من الجدولية عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05) ولصالح الاختبار البعدي.

4-1-6 مناقشة نتائج قيم المتغيرات البدنية والمهارات المركبة.

من خلال النتائج أعلاه يرى الباحث ان التطور في نتائج أختبارات القوة المميزة بالسرعة والمهارات المركبة البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة يعود الى تاثير المنهج المعد من قبل الباحث وفق تمارينات المقاومة على متغير القوة المميزة بالسرعة بسبب التطور الملحوظ في صفة القوة أدت الى تطوير المهارات

المركبة ، وهذا ماهو المطلوب وفق متطلبات اللعبة المتضمنه أداء حركات متعددة بأشكال متعددة ومسارات مختلفة ، ان التمرينات المهارية تعتمد على قدرات بدنية مميزة كالقوة والتي هي من متطلبات أداء المهارات الاساسية بشكل عام والمهارات المركبة بشكل خاص وهذا بدوره ناتج عن زيادة الترابط بين عمل الجهازين العضلي والعصبي، وكلما زادت درجة التوافق بين عمل الجهازين العضلي والعصبي أدى إلى تقليل زمن الأداء وزيادة السرعة، إذ يذكر (مفتي إبراهيم، 1998 ، 213) (التوافق في العمل بين العضلات المنقبضة والمنبسطة، والإنسجام الكامل بين العضلات العاملة والمشاركة في الأداء الحركي أدى إلى زيادة سرعتها وتقليل زمن الأداء .

ومن هذا كله ساهمت وحدات تمارين المقاومة بنسب مختلفة في تحسين نوعية وكم الأداء وبالتالي تطور المهارات المركبة ، إذ أن التقدم في مستوى أداء المهارات التي تتطلب السرعة والدقة وتغيير الاتجاه، والتي تحتاج لفترة زمنية أطول من المهارات التي تتطلب القدرة لتحقيق المسافة، والتوافق والتوازن والإحساس والتحكم ، إذ ان القدرة تتحسن إذا كان التدريب يشمل أيضاً تمرينات تعمل على تنمية القدرات البدنية الأخرى في الوقت نفسه ومنها القوة ، والعكس صحيح فإن التركيز على تنمية قدرة بدنية واحدة في أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب وهذا ما أشرنا إليه سابقاً. (برع ، 2012 ، 357)

فالقوة المميزة بالسرعة هي قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومة عالية نسبياً من خلال استخدام الانقباضات العضلية السريعة وأن القوة المميزة بالسرعة للاعب كرة القدم تمثل نسبة كبيرة من الزمن المخصص لتنمية القوة العضلية في المناهج التدريبية . (كماش ، 2017 ، 84)

هناك أهمية لعلاقة قابلية القوة المتميزة بالسرعة والتكنيك الرياضي والقابلية للياقة البدنية ، ويلعب الإحساس الحركي المناسب الناتج من القوة والسرعة المبذولة دورا كبيرا فتدريب القوة المتميزة بالسرعة يتطلب استخدام التمارين وأشكال الحمل الذي يخص المعايير الحركية التي تشابه تمارين المسابقات لذا يجب تنفيذ تدريب هذه الصفة على شكل تنظيم تكامل تكنيك الألعاب الرياضية (أسماعيل ، 1989 ، 93)

فتطور النواحي البدنية شرط من شروط إتقان الاداء المهاري وإتقان المهارة وتنفيذها بدقة كما يشير عصام عبد الخالق " إن الأداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية والحركية الخاصة ارتباطا وثيقا إذ يعتمد إتقان

المهارات على مدى تطور متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة " (عبد الخالق ، 1992 ، 171)

وهذا ما يراه الباحث فاعلا في تدريباته التي أنتهجها في التطوير كطريقة ذات فعالية عالية للتطور على مستوى القدرات المهارية .

5-الاستنتاجات :

من خلال تطبيق المنهج التدريبي المعد لتطوير القوة العضلية وبعض المهارات المركبة توصل الباحث الى مجموعة أستنتاجات وهي كالآتي : -

1-للمنهج التدريبي المعد من قبل الباحث هناك تأثير إيجابي على تطور القوة المميزة بالسرعة للاعبين الناشئين بكرة القدم

2-للمنهج التدريبي المعد من قبل الباحث هناك تأثير إيجابي على تطور المهارات المركبة للاعبين الناشئين بكرة القدم

المصادر:

1. أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي , دار الفكر العربي القاهرة , 1997.
2. اسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي ، القاهرة ، ط3، دار الفكر العربي ، 2000
3. أمر الله ألبساطي، محمد كشك : أمرالله أحمد البساطي : الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم ، الإسكندرية 2001
4. ثامر محسن ، سامي الصفار : اصول التدريب في كرة القدم ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1988.
5. ثامر محسن إسماعيل ، موفق المولى :التمارين التطويرية بكرة القدم، دار الفكر الدولي ،عمان 1998
6. ثامر محسن، واثق ناجي: في دوري الكرة 99 مشكلة تكتيكية ، مطبعة أركان، 1984.
7. حسين وبسطويس، التدريب العضلي الايزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية، ط1 , دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1979.
8. مفتي ابراهيم حماد التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة , ط1 , دار الفكر العربي, 1998

9. حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ،دار الفكر العربي، القاهرة، مصر 1978
10. حنفي محمود مختار؛ المدير الفني لكرة القدم : القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998
11. ريسان خريط مجيد : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، 1997
12. زهير الخشاب وآخرون : كرة القدم ، دار الكتب للطباعة والنشر جامعه الموصل ، 1999
13. صالح راضي امين : تأثير اهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الانجاز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1990.
14. صالح مجيد العزاوي ، تأثير تمارين القوة الوظيفي في تطوير بعض قدرات العضلات العاملة في رياضة الجمناستك الفني للاعبين الشباب مجله كلية التربية الرياضية – جامعه بغداد – المجلد الثامن والعشرون العدد الرابع ، سنة 2016
15. صلاح الدين محمود علام : تحليل البيانات في البحوث النفسية والتربوية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1985.
16. ضياء الدين برع جواد كاظم ، تأثير تمارين مركبة) بدنية – مهارية (في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لكرة القدم ،مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعه بغداد ، 2012
17. ضياء عادل عباس : تاثير منهج تدريبي لتطوير بعض المهارات المركبة الهجومية لدى ناشئي كرة القدم بأعمار (12-14) سنوات ، مجلة علوم الرياضة ، 2019
18. طه اسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الاعداد البدني ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1989.
19. عامر سعيد الخيكاني: سيكولوجيه كرة القدم ، مكتبة المجتمع العربي 2011 .
20. عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، مصر ، دار المعارف ، 1992
21. فرحات رمضان الغالي : الخصائص البايولوجية للاعبين كرة القدم لترشيد أنتقاء الناشئين ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، 2001 .

22. قيس ناجي عبد الجبار ، بسطويسي أحمد : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، ط1 ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1987.
23. كاظم الربيعي وموفق المولى : الاعداد البدني بكرة القدم ، دار الكتب للطباعة والنشر جامعه الموصل ، 1988 .
24. محمد عبده ومفتي إبراهيم : الأعداد المتكامل للاعبي كرة القدم ، دار الكتاب الحديث الكويت 1985
25. محمد كشك، أمر الله البساطي:أسس الإعداد المهاري والخططي في كره القدم ، مصر جامعه الاسكندرية 2000
26. ياسر عبد العظيم : تأثير استعمال بعض الجمل الحركية والنوعية في تنمية سرعة الاداء الحركي لدى بعض ناشيء كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة جلوان ، 1997 .
27. يوسف لازم كماش : المهارات الاساسية بكرة القدم ، دار الخليج للنشر والتوزيع ، البصرة ، 2017
28. وجدي الفاتح، لطفي السيد ، الأسس العلمية للتدريب الرياضي، مصر، دار الهدى للنشر ، 2003.
10. www.sovtalbaha.com/vb/showthread.php?t=16834, p1.
11. Bollen, Kenneth A. Structural Equations with Latent Variables ، John Willey & Sons. New York . 1989
12. Wright S :Correlation and causation , J , Agric , Res ,1921.