

تأثير تمارين القوة المميزة بالسرعة في تطوير بعض المتغيرات البدنية ومهارة التهديف

(بالقدم والرأس) للاعبين كرة القدم الشباب

م. احمد عريبي سبع ، م.د. عثمان محجوب خلف

Ahmedoreibi100@gmail.com

othman79iraq@gmail.com

العراق. جامعة ديالى. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ استلام البحث 2024/1/5 تاريخ نشر البحث 2024/2/28

الملخص

يهدف البحث الى اعداد تمارين القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة القدم الشباب والتعرف على تأثير تمارين القوة المميزة بالسرعة في تطوير بعض المتغيرات البدنية ومهارة التهديف (بالقدم والرأس) للاعبين كرة القدم الشباب، تكمن اهمية البحث في اعداد هذه التمارين القوة المميزة بالسرعة وذلك ، لأنها تؤثر في المتغيرات البدنية من (تحمل السرعة والقوة الانفجارية للرجلين) للاعبين كرة القدم الشباب، فضلاً عن ذلك تطوير مهارة التهديف (بالقدم والرأس) للاعبين كرة القدم الشباب، إذ إن هذه التمارين تحسن من قدرة اللاعب على اكمال المباراة على افضل حال من حيث الاداء العالي المتميز بالنسبة للاعبين كرة القدم الشباب وبالتالي ينعكس اداء اللاعب على مستوى الفريق، إذ يتطلب منه الأداء الأفضل من الناحيتين الوظيفية والمهارية طوال مدة المباراة .

الكلمات المفتاحية: تمارين القوة ، المتغيرات البدنية، مهارة التهديف (بالقدم والرأس)

كرة القدم.

The effect of strength exercises characterized by speed to developing some physical variables and shooting skills (foot and head) for young football players

Lec. Ahmed Oribi Sabaa , Lec. Dr. Othman Mahjoub Khalaf

Ahmedoreibi100@gmail.com , othman79iraq@gmail.com

College of Physical Education and Sports Sciences / Diyala University,
Iraq.

Received: 05-01-2024

Accepted: 28-02-2024

Abstract

The research aims to prepare strength exercises characterized by speed for young football players and to identify the effect of strength exercises characterized by speed in developing some physical variables and scoring skills (foot and head) for young football players. The importance of the research lies in preparing these strength exercises characterized by speed and that, because it affects the physical variables (endurance of speed and explosive power of the legs) for young football players, in addition to developing the scoring skill (with the foot and head) for young football players, as these exercises improve the player's ability to complete the match in the best condition in terms of performance. The outstanding high level for young football players and thus the player's performance is reflected at the team level, as it requires him to perform the best in both functional and skill aspects throughout the duration of the match.

Keywords: strength exercises, physical variables, shooting skill (foot and head), football.

1- المقدمة:

إن مجال التدريب تأثر بثورة العلم والتقنيات الحديثة، إذ اتخذت العملية التدريبية منحى تنظيميا يتفق حالة التطور والحدثة المستخدمة في العمليات التدريبية، فالتطور العلمي الحاصل قد أضاف الكثير من الأساليب الجديدة والحديثة بما يتلاءم مع طبيعة كل فئة عمرية للاعبين من خلال سعي المدربين إلى اختيار أفضل وأحدث الأساليب التي تزيد من فرص التطور لكل نشاط تخصصي وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق التكامل والحصول على أفضل النتائج والحصول الى الفورمة الرياضية. تعد لعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية واسعة الانتشار والتي لاقت اهتمام متزايد لكونها من أكثر الألعاب شعبية في العالم، وان التطور الذي حصل في المستويات العالمية لفرق كرة القدم والذي لمسناه بشكل مثير خلال بطولة كأس العالم الأخيرة للشباب جاءت نتيجة الانسجام والتكامل البدني والمهاري والخططي والذهني والوظيفي ، ولم يظهر هذا الانسجام والتكامل بشكل عفوي وعشوائي، بل جاء نتيجة الاعتماد على علم التدريب الرياضي الحديث والمستند على العلوم الأخرى والتي تحقق أفضل النتائج لأنه ثبت علميا أن استجابة أجهزة الجسم للتدريب الرياضي لها أهمية خاصة في معرفة مدى التحسن الحاصل سواء كان بدني او وظيفي للاعبين، فضلا عن حالة الإبداع والابتكار والتطور في أساليب ووسائل التدريب الرياضي من خلال استخدام أسس ومبادئ التدريب الرياضي وما يتطلبه من تخطيط علمي شامل .ومن هنا تأتي أهمية البحث في اعداد تمارين القوة المميزة بالسرعة وذلك من خلال العمل بتمارين مختلفة، وتكون فترات الراحة مختصرة ، اذ يرى الباحثان أنها تؤثر تحمل السرعة والقوة الانفجارية فضلاً عن ذلك مهارة التهديد بالقدم والرأس في كرة القدم ، إذ إن هذه التمارين تحسن من قدرة اللاعب على اكمال المباراة على افضل حال من حيث الاداء العالي المتميز بالنسبة للاعبين كرة القدم الشباب وان عدم قدرة اللاعبين بشكل عام على الاداء بنفس الكيفية التي بدأت بها المباراة الى النهاية، في ما يتعلق بتحركاتهم واداء واجباتهم البدنية والمهارية والخططية داخل الملعب والمناولات والانتقال السريع للهجوم او الدفاع، وذلك يعود الى طبيعة التمارين المستخدمة التي يضعها المدربون في برامجهم والتي لا تواكب التمارين الحديثة، ومن خلال خبرة الباحثان الميدانية ومشاهدة لأغلب مباريات بطولة الشباب المحلية والدولية كونه مدرب منتخب جامعة ديالى بكرة القدم وعضو الهيئة الادارية لاحد اندية العراق، لاحظ هناك امكانية في تطوير الجانب البدني والتهديد وهذا يؤدي الى امكانية اتقان اللاعب بالاستمرار بالأداء الى نهاية المباراة وامكانية الفوز في المباريات، لذا ارتأى الباحثان اعداد تمارين القوة المميزة بالسرعة والتي من شأنها ان تحدث تأثير ايجابي لتطوير بعض المتغيرات البدنية، وكذلك

مهارة التهديف (بالقدم والرأس) للاعبين كرة القدم الشباب لذا رغب الباحثان يخوض في هذه التجربة للتوصل الى الحلول المناسبة لهذه المشكلة ويهدف البحث الى:

1- اعداد تمارينات القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة القدم الشباب.

2- التعرف على تأثير التمارينات القوة المميزة بالسرعة في تطوير بعض المتغيرات البدنية ومهارة التهديف (بالقدم والرأس) للاعبين كرة القدم الشباب.

2- إجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي وتصميم أسلوب المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم الشباب لنادي بني سعد الرياضي للموسم (2023 - 2024) والبالغ عددهم (25) لاعباً واختار الباحثان (5) لاعبين كعينة تجريبية استطلاعية من نفس المجتمع وشكلت ما نسبته (20%) من مجتمع البحث واختار الباحثان عينة التجربة الرئيسية مقدارها (20) لاعب وجاء اختيار عينة البحث بالأسلوب العشوائي البسيط (القرعة) وشكلت ما نسبته (80%) من مجتمع البحث (40%) للمجموعة التجريبية (40%) للمجموعة الضابطة والجدول (1) يبين توزيع افراد المجتمع وعينة البحث.

جدول (1) يبين مجتمع وعينات البحث قيد الدراسة

| مجتمع البحث | | عينة التجريب | | عينة الضابطة | | العينة الاستطلاعية | |
|-------------|----------------|--------------|----------------|--------------|----------------|--------------------|----------------|
| العدد | النسبة المئوية | العدد | النسبة المئوية | العدد | النسبة المئوية | العدد | النسبة المئوية |
| 25 | | 10 | 40% | 10 | 40% | 5 | 20% |

2-2-1 تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث:

2-2-1-1 تجانس العينة:

من اجل ضبط المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث لجأ الباحثان في التحقق من تجانس عينة البحث التي تتعلق بالقياسات وهي (الطول كتلة الجسم، العمر الزمني) ، اذ استخدم الباحثان معامل الالتواء قبل الشروع بتطبيق التجربة الرئيسية على مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) وكما مبين في الجدول (٢) .

من خلال نتائج الجدول (٢) يتبين ان قيم معامل الالتواء أصغر من (١) مما يدل على تجانس

| المتغيرات الاحصائية | القياس | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الالتواء | النتيجة |
|---------------------|--------|---------------|-------------------|----------------|---------|
| الطول | سم | 173,45 | 5,62 | -0,149 | متجانس |
| الوزن | كغم | 64,53 | 4,22 | 0,038 | متجانس |
| العمر الزمني | سنة | 16,06 | 1,01 | 0,341 | متجانس |
| العمر التدريبي | سنة | 6,11 | 1,21 | 0,413 | متجانس |

2-2-1-2 تكافؤ مجموعتي البحث:

لكي يتمكن الباحثان من أن يعزوا ما يحدث من فروق في نتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات قيد الدراسة الى تأثير العامل التجريبي. فقد لجأ الباحثان الى التحقق من تكافؤ المجموعتين وذلك باستخدام اختبار (1) للعينات المستقلة وكما مبين في الجدول (٣) .

الجدول (3) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في اختبارات المتغيرات المبحوثة

| ت | اختبار | وحدة القياس | المجموعة التجريبية الضابطة | | المجموعة التجريبية | | قيمة T المحسوبة | مستوى الدلالة | نوع الدلالة |
|---|------------------------|-------------|----------------------------|--------|--------------------|--------|-----------------|---------------|-------------|
| | | | ع | س | ع | س | | | |
| 1 | تحمل السرعة | سم | 0,047 | 4,123 | 0,053 | 4,221 | 6.636 | 0.0170 | معنوي |
| 2 | الوثب العريض من الثبات | سم | 0,04 | 1,97 | 0,063 | 1,981 | 1.471 | 0,136 | معنوي |
| 3 | تهديف الكرة بالقدم | درجة | 1,937 | 17,500 | 1,229 | 17,200 | 0.605 | 0,388 | معنوي |
| 4 | تهديف الكرة بالرأس | درجة | 1,080 | 5,100 | 0,994 | 4,900 | 1.292 | 0.030 | معنوي |

من خلال الجدول (3) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0,05)

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- المقابلات الشخصية.
- الاختبارات والقياسات.
- استمارات خاصة لتسجيل نتائج الاختبارات للاعبين
- كرات قدم عدد (20)
- صافرة تحكيم نوع FOX عدد (2)
- ساعة توقيت الكترونية صناعة صينية عدد (2)
- شريط قياس متري بقياس (40م)
- ميزان طبي الكتروني للطول والوزن
- اقماع بلاستيكية بارتفاع (20سم . 30 سم . 40سم)
- آلة تصوير نوع (Canon) عدد (1)

تحديد اهم المتغيرات البدنية بكرة القدم الشباب:

لغرض تحديد اهم المتغيرات البدنية بكرة القدم الشباب بما يتماشى مع المتغير المستقل وهو تأثير تمارين القوة المميزة عمد الباحثان إلى الاستعانة بمسح المصادر والمراجع العلمية والتي من خلالها تم تحديد المتغيرات البدنية وإدراجها ضمن استمارة استبيان وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين ملحق رقم (1) في التدريب الرياضي بكرة القدم لغرض استطلاع آرائهم حول تحديد المتغيرات التي تساهم في تطوير المتغيرات. بعدها سعى إلى استخراج قيمة (كا²) لاتفاق الخبراء وتحديد قبول ترشيح المتغيرات الأكثر أهمية من خلال مقارنة قيمة (كا²) المحسوبة مع قيمتها الجدولية عند درجة حرية في (1) ومستوى دلالة (0,05) والبالغة (3,84) وكما مبين في الجدول (4)

| قبول الترشيح | | الدلالة المعنوية | قيمة كا ² الجدولية | قيمة كا ² المحسوبة | النسبة المئوية | عدد الموافقين | المتغيرات البدنية |
|--------------|-----|------------------|-------------------------------|-------------------------------|----------------|---------------|-------------------|
| كلا | نعم | | | | | | |
| √ | | عشوائي | 3,84 | 1,62 | %44,44 | 4 | الرشاقة |
| | √ | معنوي | | 6,49 | %88,88 | 8 | القوة الانفجارية |
| √ | | عشوائي | | 2,82 | %55,55 | 5 | السرعة الانتقالية |
| | √ | معنوي | | 9,00 | %100 | 9 | تحمل السرعة |

وقد تم اختيار (2) متغيرات بدنية وهي (القوة الانفجارية وتحمل السرعة)

تحديد اهم المتغيرات البدنية البحث:

من خلال الدراسات والبحوث العلمية والمراجع المتعددة التي استهدفت وتناولت البرنامج التدريبي في كرة القدم بغرض تطوير بعض المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم الشباب تم اختيار مجموعة من متغيرات البدنية، بعدها سعى إلى استخراج قيمة (كا²) لاتفاق الخبراء وعددهم (9) وتحديد قبول ترشيح المتغيرات الأكثر أهمية من خلال مقارنة قيمة (كا²) المحسوبة مع قيمتها الجدولية عند درجة حرية في (1) ومستوى دلالة (0,05) والبالغة (3,84) وكما مبين في الجدول (5)

جدول (5) استخراج قيمة (كا²) لاتفاق الخبراء وعددهم (9) للاعبين شباب نادي بني سعد بكرة القدم الشباب الخبراء =9

| المتغيرات | الاختبارات | عدد الموافقين | ت المحسوبة | النسبة المئوية |
|------------------|--|---------------|------------|----------------|
| تحمل السرعة | دليل السرعة (عدو 18 م) (قياس سرعة التسارع) | 5 | 2,82 | %55.55 |
| | الركض المرتد 180م من وضع الوقوف. | 9 | 9,00 | % 100 |
| القوة الانفجارية | الوثب العريض من الثبات | 8 | 6,49 | %88.88 |
| | الوثب من الوقوف للأعلى | 3 | 1,28 | %33.33 |

وبعد فرز البيانات تم اختيار بعض الاختبارات بكرة القدم الشباب على ضوء ما أفرزته الاستبانة الخاصة بها وكما يلي:

- 1- الركض المرتد 180م من وضع الوقوف (100%)
- 2- الوثب العريض من الثبات حققت نسبة اتفاق (88.88%)
- 3- دليل السرعة (عدو 18 م) (قياس سرعة التسارع) وحققت نسبة اتفاق (55,55)
- 4- الوثب من الوقوف للأعلى وحققت نسبة اتفاق (85.71%).

4-2 إجراءات البحث الميدانية:

1-4-2 تحديد الاختبارات:

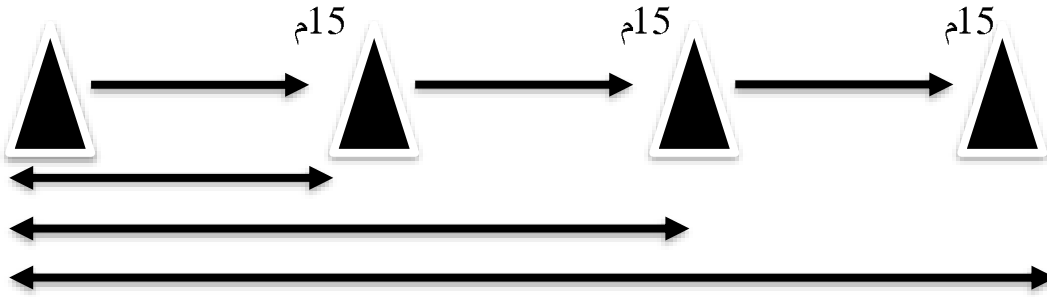
1- اختبار تحمل السرعة. (الطرفي، 2013: ص 78)

اسم الاختبار: الركض المرتد 180م من وضع الوقوف.

الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة.

الادوات المستخدمة: شريط قياس، ساعة توقيت يدوية، شواخص عدد (4) المسافة بين شاخص واخر (15) م.

وصف الاداء: بعد اعطاء اشارة البدء يقوم اللاعب بالانطلاق من الشاخص الاول (البداية) الى الشاخص الثاني والعودة الى البداية والركض نحو الشاخص الثالث والعودة الى البداية ثم الركض نحو الشاخص الرابع والعودة الى البداية، وبهذا يكون اللاعب قد انهى الاختبار.



الشكل (1) يوضح اختبار الركض المرتد (180م)

اختبار القوة الانفجارية: (الخشاب واخرون، 1999:

ص137)

اسم الاختبار: الوثب العريض من الثبات

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية.

وصف الاختبار: يرسم خط البداية بطول (1) م ويقف اللاعب خلف خط البداية والقدمان متباعدان قليلاً بحيث تلامس القدمين خط البداية من الخارج، ويتم قياس المسافة من خط البداية وتأشيرها بنقاط تبعد الواحدة عن الأخرى بـ (5) سم لمسافة (3م) ثم يبدأ اللاعب بأداء الاختبار وذلك بمرجحة الذراعين للخلف من الوقوف مع ثني الركبتين والميل قليلاً للإمام

وبعدها يقوم اللاعب بالوثب للإمام بأقصى قوة عن طريق مد الركبتين والورك والدفع
بالقدمين مع مرجحة الذراعين للإمام، ويكون القفز بالقدمين معاً.

القياس: تعطى محاولتين وتأخذ الأفضل ويتم قياس المسافة من البداية حتى آخر جزء من جسم
اللاعب يلامس الارض والقياس بالسنتيمتر .



الشكل (2) يبين طريقة اداء اختبار القوة الانفجارية

ثانياً: اختبار التهديف: (ضياء جابر محمد . ٢٠٠٦، ص ٧٩-٧٨)

- الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف

- الادوات اللازمة ملعب كرة القدم كرات عدد (١٠)، شريط لتعيين منطقة التصويب
للاختبار، شريط قياس.

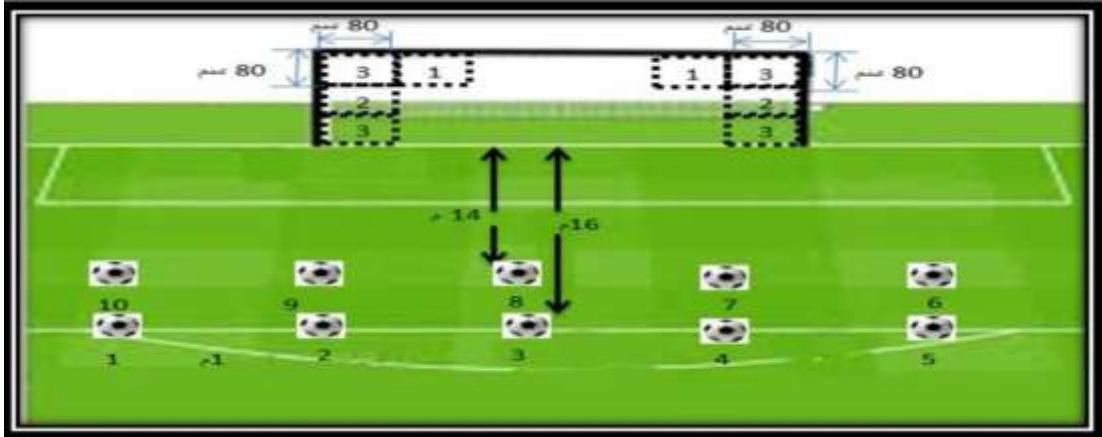
اجراءات الاختبار: توضع (١٠) كرات قدم في اماكن مختلفة على خط وداخل منطقة الجراء،
وكما موضح في الشكل ادناه حيث يقوم اللاعب بالتصويب في المناطق المؤشرة في الاختبار
وحسب اهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحدة بعد الاخرى على ان يتم اداء الاختبار من
وضع الركض.

- يبدأ الاختبار من الكرة رقم (١) وينتهي في الكرة رقم (١٠)

- لا تعد المحاولة صحيحة في حالة عدم اصابة اي هدف من الاهداف الاربعة في كل جهة.

طريقة التسجيل: تحسب عدد الاصابات التي تدخل أو تمس الاهداف الأربعة المحددة في كل
جهة من الهدف وبأي قدم من القدمين بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات العشر
كالآتي:

(٣) درجات عند التهديف في مجال رقم (٣)، (٢) درجات عند التهديف في مجال رقم (٢)، (١) درجة عند التهديف في مجال رقم (١)، (٠) صفر في بقية مجالات الهدف الأخرى. تعطى للاعب محاولة واحدة فقط.



شكل (3) يوضح التهديف بكرة القدم.

(محمد إبراهيم سلطان، 2014، ص

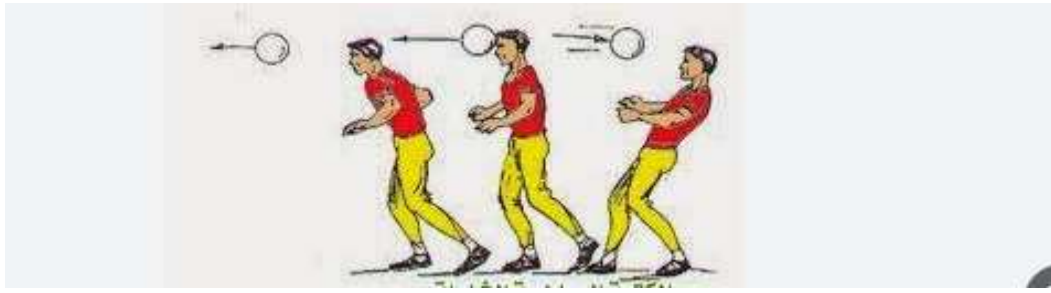
قياس قوة ضرب الكرة بالرأس:

(312

مواصفات الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية ممسكا الكرة، ثم يقوم برميها عاليا ليضربها بالرأس على أبعاد دائرة محاولا إسقاطها داخلها

الأدوات المستخدمة: ثالث دوائر نصف قطر كل منها 1م والمسافة من خط البداية لمركز لدائرة الأولى 5م والثانية 7م، والثالثة 9م، كرة قدم قانونية.

تسجيل النتائج: تعطى للاعب إذا نجح في إسقاط الكرة داخل الدائرة الأولى 1 درجة الدائرة الثانية 2 درجة الدائرة الثالثة 3 درجات، وإذا سقطت الكرة خارج جميع الدوائر يعطى صفر. تعطى للاعب ثلاث محاولات



شكل (4) اختبار التهديد بالرأس

2-4-2 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية على عينة من مجتمع البحث الأصلي ومن خارج عينة البحث وبعده (5) لابين في يومي الموافق 10-11 / 9 / 2023 حيث تهدف التجربة الاستطلاعية الى:

- 1- التأكد من صلاحية الملعب والأدوات والأجهزة المستخدمة ومستلزمات البحث وملاءمتها
- 2- تنظيم فريق العمل المساعد، والإرشادات المطلوبة
- 3- معرفة مدى استعداد عينة البحث لأداء الاختبارات.
- 4- التعرف على الوقت الذي تستغرقه الاختبارات.

استخراج المعاملات العلمية للاختبار (صدق، ثبات، موضوعية)

2-4-3 الأسس العلمية للاختبار:

باشر الباحثان باستخراج معاملات (الصدق - الثبات - الموضوعية) للاختبارات المطبقة على مجتمع البحث في التجربة الاستطلاعية للتأكد من صلاحية الاختبارات وصحتها في قياس (تحمل السرعة، القوة الانفجارية، مهارة التهديد (بالقدم والرأس) بكرة القدم) .

الجدول (6) يبين الأسس العلمية للاختبارات (الصدق - الثبات - الموضوعية)

| الاختبارات | وحدة القياس | معامل الصدق | معامل الثبات | معامل الموضوعية |
|------------------------|-------------|-------------|--------------|-----------------|
| تحمل السرعة | سم | 0.91 | 0.85 | 0.92 |
| القفز العريض من الثبات | سم | 0.93 | 0.79 | 0.91 |

| | | | | |
|------|------|------|------|---------------|
| 0.93 | 0.84 | 0.86 | درجة | التهدف بالقدم |
| 0.89 | 0.83 | 0.87 | درجة | التهدف بالرأس |

2-4-4 التجربة الرئيسية:

2-4-4-1 الاختبارات القبليّة:

بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية والتأكد منها قام الباحثان بتطبيق التجربة الرئيسية من خلال تطبيق الاختبارات والمقاييس على مجتمع البحث وتم إجراء الاختبارات القبليّة في يوم الاثنين 2023 /9/10، إذ كانت الاختبارات على وفق التسلسل الآتي: -

1. اختبارات المتغيرات البدنية (تحمل السرعة والقوة الانفجارية)
2. الاختبارات مهارة التهدف بكرة القدم (بالقدم وبالرأس).

2-4-4-2 تنفيذ التمرينات القوة المميزة بالسرعة:

قام الباحثان بإعداد وتنظيم التمرينات القوة المميزة بالسرعة اعتماداً على الخبرة الشخصية للباحث. وطبقت على المجموعة التجريبية بتاريخ 2023 /9 /15 ولغاية 2023 /11 /15 مع مراعاة الشدة التكرارات، فترات الراحة المناسبة وقن الباحثان هذه التدريبات على أساس علمي ، وكذلك القابلية البدنية والوظيفية لمجتمع البحث والأدوات المستخدمة وطريقة التدريب، لتكون هذه التمرينات قادرة على تطوير تحمل السرعة والقوة الانفجارية ومهارة التهدف بالقدم وبالرأس بكرة القدم. ولتحقيق أغراض وأهداف التدريبية. جاءت تفاصيل التمرينات الخاصة القوة المميزة بالسرعة في المنهج التدريبي كالتالي: - عدد الوحدات التدريبية الكلي التي تضمنت التمرينات الخاصة القوة المميزة بالسرعة (٢٤) وحدة.

- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية التي التمرينات الخاصة القوة المميزة بالسرعة (3) وحدات ولمدة (8) أسابيع.
- زمن التمرينات الخاصة باستخدام القوة المميزة بالسرعة في الوحدة التدريبية الواحدة (50-55) دقيقة (القسم الرئيسي فقط).
- أيام التدريب خلال الاسبوع هي (السبت، الاثنين، الخميس).
- هدف التمرينات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة هو تطوير تحمل السرعة والقوة الانفجارية
- هدف التمرينات بالقوة المميزة بالسرعة هو تطوير مهارة التهديف بالقدم والرأس بكرة القدم الشباب
- تخطيط تشكيلات التمرينات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة خلال الوحدات الأسبوعية واليومية هي (1-3)

2-4-4-3 الاختبارات البعدية:

أجرى الباحثان وبمساعدة كادر مساعد الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق تمرينات القوة المميزة بالسرعة، وكان ذلك في يومي الموافق (20-21/11/2023) وبنفس تسلسل الاختبارات القبلية، اذ راعيا نفس الظروف التي تم فيها اجراء الاختبارات القبلية من حيث تسلسل الاختبارات.

2-5 الوسائل الاحصائية المستخدمة: استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) في تحليل نتائج البحث.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد البحث.

3-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة للمتغيرات المبحوثة

وجداول (7) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة والخطأ المعياري

| الخطأ المعياري | الانحراف المعياري | قيمة ت | عدد العينة | الوسط الحسابي | الاختبارات | وحدة القياس | المتغيرات |
|----------------|-------------------|--------|------------|---------------|-----------------|-------------|------------------|
| 0,017 | 0,053 | 6,636 | 10 | 4,221 | الاختبار القبلي | ثانية | تحمل السرعة |
| 0,011 | 0,036 | 3,383 | 10 | 4,142 | الاختبار البعدي | | |
| 0,013 | 0,043 | 1,471 | 10 | 1,955 | الاختبار القبلي | ثانية | القوة الانفجارية |
| 0,015 | 0,049 | 6,851 | 10 | 2,097 | الاختبار البعدي | | |
| 0,388 | 1,229 | 0,605 | 10 | 17,200 | الاختبار القبلي | درجة | التهديف بالقدم |
| 0,200 | 0,632 | 3,660 | 10 | 18,500 | الاختبار البعدي | | |
| 0,314 | 0,994 | 1,292 | 10 | 4,900 | الاختبار القبلي | درجة | التهديف بالرأس |
| 0,166 | 0,527 | 4,496 | 10 | 6,500 | الاختبار البعدي | | |

3-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية للمتغيرات المبحوثة وجدول (8) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة والخطأ المعياري

| الخطأ المعياري | الانحراف المعياري | قيمة ت | عدد العينة | الوسط الحسابي | الاختبارات | وحدة القياس | المتغيرات |
|----------------|-------------------|--------|------------|---------------|-----------------|-------------|------------------|
| 0,014 | 0,047 | 6.636 | 10 | 4,258 | الاختبار القبلي | ثانية | تحمل السرعة |
| 0,011 | 0,036 | 3.383 | 10 | 4,066 | الاختبار البعدي | | |
| 0,013 | 0,041 | 1.471 | 10 | 1,946 | الاختبار القبلي | ثانية | القوة الانفجارية |
| 0,007 | 0,026 | 6.851 | 10 | 2,217 | الاختبار البعدي | | |
| 0,307 | 0,971 | 0.605 | 10 | 17,500 | الاختبار القبلي | درجة | التهديف بالقدم |
| 0,179 | 0,576 | 3.660 | 10 | 20,600 | الاختبار البعدي | | |
| 0,341 | 1,080 | 1.292 | 10 | 5,500 | الاختبار القبلي | درجة | التهديف بالرأس |
| 0,163 | 0,516 | 4.496 | 10 | 6,400 | الاختبار البعدي | | |

3-1-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة:

أظهرت النتائج التي عرضت في الجدولين (7) و (8) لاختبار تحمل السرعة والقوة الانفجارية والتهديف بالقدم والرأس على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية. ويعزو الباحثان سبب هذا التطور الى ان التدريبات التي تم استخدامها من قبل المدرب كان لها دور في نسبة هذا التطور. من خلال التمرينات وتكراراتها التي يؤديها اللاعبين اثناء الوحدة التدريبية المعدة من قبل المدرب. وكذلك للانتظام والاستمرار في عملية التدريب يؤدي الى حدوث تكيفات وظيفية، وهذا ما اشار اليه قاسم الى ان مزاولة التدريب الرياضي بصورة منتظمة تؤدي الى حدوث متغيرات وظيفية ايجابية

(قاسم حسن حسين ، ١٩٩٠ ، ص ١٣٤)

اما عن افراد المجموعة التجريبية فيرى الباحثان سبب حدوث الفروق المعنوية يعود الى طبيعة تأثير تمرينات القوة المميزة بالسرعة التي تم اعدادها وصممها في برنامج التدريب اذ كانت تركز على العمل بشدة تتناسب مع تحمل السرعة والقوة الانفجارية اذ كانت مبنية على اسس علمية اذ تم مراعات مكونات الحمل التدريبي من(شدة، حجم، كثافة) لغرض أحداث تغيرات ايجابية في هذا المؤشر الحقيقي عن الحالة التدريبية لابد من الأخذ بنظر الاعتبار جوانب متعددة، أي ان تكون مفردات الوحدة التدريبية هادفة الى تحسين عمل تلك الأجهزة بالدرجة الأولى لان عملية استهلاك أقصى كمية من الطاقة ترتبط بكفاءة التبادل الغازي التي تحدث في الرئتين وهذا ما اكده (إبراهيم السكار (١٩٩٨)، وان الاستهلاك للقوة يعد من أهم القياسات التي تعكس الحالة الوظيفية لجسم الرياضي.

(إبراهيم السكار واخرون ، ١٩٩٨ ، ص

(٩٤

ولهذا نلاحظ ان تطور هذا المؤشر أمر في غاية الأهمية لأنه المؤشر الحقيقي بعد تطور الحالة التدريبية ، وهذا تم الأخذ به بنظر الاعتبار عند تشكيل الوحدات التدريبية الخاصة بالمجموعة التجريبية من خلال استخدام تمرينات القوة المميزة بالسرعة تهدف الى تطوير أفراد المجموعة التجريبية مع زيادة كفاءتها الاداء) (Giorgetty.١٩٨٠.٠٩١) كذلك أظهرت النتائج التي عرضت في الجدولين (7) و (8) تمرينات القوة المميزة بالسرعة اثرت بدنيا على اللاعب مما ساعد على تطوير مهارة التهديف، اذ أن عملية الاستلام والسيطرة على الكرة ثم التهديف تتطلب حركة الجسم بكامله مما تسهل اتخاذ الوضع المناسب للاستحواذ على الكرة مهما كان نوع واتجاه الكرة لكون هذا الأسلوب من مميزات اللعب الحديث الذي يتطلب

من اللاعب الإحساس الكروي العالي في مفاصل وعضلات الجسم لغرض أداء الحركة بصورة صحيحة. (عياش فيصل وعبد الحق الأحمر ، ١٩٩٧ ، ص ٤١)

وان اختبارات تحمل السرعة والقوة الانفجارية مهارة (التهديف) بالقدم والرأس عن وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي لصالح الاختبار البعدي لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية، ويرى الباحثان أن سبب تطور المجموعة الضابطة يرجع الى المنهج الذي اعده المدرب والذي كان له دور فعال في تطوير وارتفاع مستوى الاداء المهاري لدى افراد المجموعة الضابطة، " فالمستوى العالي يسهم في تقليل ضياع القدرة للاعب على اداء المهارات هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى فأن ثبات المستوى الفني الجيد طوال مدة المباراة يتعلق بالحالة البدنية الجيدة الشيء نفسه إذا لم يكن البناء الجسدي كافياً فأن القدرة على الانطلاق وقوة التحمل عند اللاعب تتراجع خلال المباراة مع مرافقة الضعف في الأداء الفني ونتيجة للضعف في اللياقة البدنية فأنها تزداد وترتفع مع تقدم وقت المباراة ، وكلما زاد التعب عند اللاعب كلما هبط من مستوى الاداء البدني وهذا يؤثر على التهديف والتي تحتاج إلى دقة في الأداء ."

(معتصم غوتوق ، 1995، ص ٨١)

2-3 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات (البعدي، بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة .

1-2-3 عرض نتائج اختبارات (البعدي، بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة.

الجدول (9) يبين قيمة (ت) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبار (البعدي، بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة

2-2-3 مناقشة نتائج اختبارات (البعدي، بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة:

| | | | | | | | |
|----------------|-------------------|--------|------------|---------------|------------|-------------|-----------|
| الخطأ المعياري | الانحراف المعياري | قيمة ت | عدد العينة | الوسط الحسابي | الاختبارات | وحدة القياس | المتغيرات |
|----------------|-------------------|--------|------------|---------------|------------|-------------|-----------|

| | | | | | | | |
|-------|--------|-------|----|--------|---------------|-------|------------------|
| 0,014 | 0,047 | 6.636 | 10 | 4,142 | بعدي ضابطة | ثانية | تحمل السرعة |
| 0,011 | 0,036 | 3,383 | 10 | 4,066 | البعدي تجريبي | | |
| 0,015 | 0,049 | 1,471 | 10 | 2,097 | بعدي ضابطة | ثانية | القوة الانفجارية |
| 0,007 | 0,024 | 6,851 | 10 | 2,217 | البعدي تجريبي | | |
| 0,388 | 1,229 | 0,605 | 10 | 18,500 | البعدي ضابطة | درجة | التهدف بالقدم |
| 0,179 | 0,5678 | 3,660 | 10 | 20,600 | البعدي تجريبي | | |
| 0,388 | 0,527 | 1,292 | 10 | 4,900 | البعدي ضابطة | درجة | التهدف بالرأس |
| 0,163 | 0,516 | 4,496 | 10 | 6,400 | البعدي تجريبي | | |

من خلال ملاحظتنا للأوساط الحسابية في الجدول (9) في اختبار تحمل السرعة والقوة الانفجارية ومهارة التهدف بالرأس والقدم في الاختبار البعدي وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المستقلة للمجموعتين الضابطة والتجريبية نجد ان هناك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح المجموعة التجريبية ، ويرى الباحثان ان السبب في ظهور الفروق المعنوية يعود إلى طبيعة التمرينات التي تم تطبيقها على عينة البحث. فإن التدريب باستخدام تمرينات القوة المميزة بالسرعة أدى إلى زيادة العبء الواقع على كل من الجهاز الدوري والعضلي وبالتالي سعى إلى تطوير كفاءة أفراد المجموعة التجريبية، ويفسر الباحثان ذلك نتيجة التطور الحاصل في متغيرات العضلات والنواتج من استجابة المجموعة التجريبية الى التمرينات التي تم اعدادها وكانت تتضمن تمرينات القوة المميزة بالسرعة ومشابهة لحالة المنافسة التي ادت الى زيادة كفاءة الجهاز الدوري والعضلي وزيادة بيوت الطاقة داخل الألياف العضلية مما انعكس على قدرة العضلات على انتاج اكبر قدر من القوة وسرعة ولأطول فترة ممكنة ، وهذا ناتج عن طبيعة الجهد البدني المقنن وفق الأسلوب العلمي الصحيح وخلال فترة المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثان والتي كانت مناسبة وكافية لأحداث مثل هذا التطور. وهذا ما أكده العديد من العلماء اذ ان (التغيرات البدنية التي تأتي نتيجة الجهد البدني المقنن الذي يستمر لأكثر من (8) أسابيع وان هذه التغيرات هي المسؤولة عن زيادة قدرة العضلة على).

(Bassett.1997.p599-607)

من خلال المنهج التدريبي المعد لعينة البحث التجريبية التي كان لها الدور في الانتظام بالتدريب والتي أدت إلى حصول أداء أفضل وزيادة كفاءته مما انعكس على إمكانية اللاعبين.

(عبد الله حويل فرحان ، ٢٠٠٨ ، ص ١١١)

ومن خلال ملاحظتنا للأوساط الحسابية في الجدول (9) في اختبار المتغيرات البدنية (تحمل السرعة والقوة الانفجارية) مهارة (التهدف) بالقدم والرأس بكرة القدم البعدي وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المستقلة للمجموعتين الضابطة والتجريبية نجد ان هناك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحثان أسباب تلك الفروق ولمجمل الاداء التهدف المنتخبة قيد الدراسة إلى كون هدف الأعداد التهدف هو اكتساب وإتقان كافة المهارات التهدف بكرة القدم الشباب إذ أن التطبيق الجيد للمهارات يساعد على الأداء للمهارات بجهد أقل ، وقد تم ذلك من خلال ما طبقتها افراد المجموعة التجريبية من تمارين اعددها الباحثان باستخدام القوة المميزة بالسرعة اذ تميزت عن ما اعدده المدرب بمنهجه التدريبي كون ان الباحثان راعوا فيها مكونات الحمل التدريبي (من شدة وحجم وكثافة) بالإضافة الى تهيئتها وفق انظمة الطاقة والتدرج من السهل الى الصعب كذلك الانتظام والاستمرار بالتدريب والتنويع والتشويق والاثارة في التمارين مما ساعد افراد المجموعة التجريبية على اظهار الفرق المعنوي لصالحها على حساب افراد المجموعة الضابطة. وان الباحثان ركزوا على ان تكون تمارين القوة المميزة بالسرعة ما بين الاداء البدني والمهاري واعطاء اللاعبين الوقت الكافي من أجل إتقانها بشكل جيد، ويؤكد ذلك (قاسم المندلاوي) ان لعبة كرة القدم تحتوي على مهارات فنية كثيرة لذلك فأن الجانب المهاري يأخذ وقتاً طويلاً من عمل وقت التدريب وان إتقان المهارات الأساسية من قبل اللاعبين له علاقة في درجة استيعابهم وقدراتهم الذهنية.

(المندلاوي ، قاسم حسن مهدي ، ١٩٩٢ ، ص ٧٢)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- التمارين باستخدام القوة المميزة بالسرعة أدت إلى حدوث تطور في تحمل السرعة والقوة الانتقالية.

2- ان التمارين باستخدام القوة المميزة بالسرعة ساعدت على تطوير مهارة (التهدف) بالقدم والرأس بكرة القدم لدى أفراد المجموعة التجريبية أكثر من أفراد المجموعة الضابطة.

- 3- انعكاس التمرينات باستخدام القوة المميزة بالسرعة تحمل السرعة القوة الانفجارية على تطور مهارة (التهديف) بالقدم والرأس بكرة القدم.
- 4-2 التوصيات:
- 1- الاهتمام باستخدام القوة المميزة بالسرعة وفق اسس تدريبية علمية لرفع كفاءة لاعبي كرة القدم الشباب بدنيا ومهاريا.
- 2- الاهتمام بتمرينات المعدة كمعطيات اساسية عند تدريب لاعبي كرة القدم الشباب.
- 3- يوصي الباحثان مدربي الفرق في المؤسسات الرياضية في وزارة الشباب والرياضة ومدربي الاندية باستخدام القوة المميزة بالسرعة في مناهجهم التدريبية لما لها من وقع وتأثير ايجابي على اللاعبين.

المصادر:

- إبراهيم السكار وآخرون : موسوعة فسيولوجية - مسابقات المضمار ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨
- علي سلمان الطرفي: الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية . بغداد: مكتب النور للطباعة والنشر والتوزيع، 2013.
- زهير قاسم الخشاب، (وآخرون) ؛ كرة القدم لطلاب كليات وأقسام التربية الرياضية ، ط2 : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، لسنة 1999) .
- محمد إبراهيم سلطان، 2014 ، دراسات تطبيقية في تدريب كرة القدم، الإسكندرية، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا للطباعة.
- ضياء جابر محمد اثر فاعلية التمرين خلال مرحلتي دورة الايقاع الحيوي البدنية في تنمية وتعليم بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية لدى الناشئين بكرة القدم، اطروحة دكتوراه. جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٦
- عبد الله حويل فرحان: تأثير منهج تدريبي بحجوم مختلفة على المتغيرات الفسيولوجية البدنية والاداء المهاري للناشئين بكرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠8

- عياش فيصل وعبد الحق الأحمر : كرة القدم تعليم تكنيك تكتيك تحكيم اختبار وقياس، الجزائر، ١٩٩٧
- قاسم حسن حسين : الفسولوجيا ومبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، بغداد ، مطابع الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٠
- معتصم غوتوق: الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم، سوريا ، المكتب التنفيذي للاتحاد الرياضي العام، ١٩٩٥
- المندلاوي ، قاسم حسن مهدي : المدخل في علم التدريب الرياضي، ط ٢، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1992
- Giorgetty, C, sport cardiology .Relation .Between cardi respiratory funcation and vomax in athletos autocoggi publishen printed in Italy 1980.
- Bassett,D.R.and E.T.Ltowley .maximal oxygen up classical versus contem porar view point . med sie sport exer . 29, 1997

ملحق (1) اسماء السادة الخبراء في كرة القدم

| ت | الاسم | اللقب العلمي | مكان العمل | التخصص |
|----|------------------|-------------------|----------------------------|-------------------|
| 1- | ضياء مولود حمود | استاذ دكتور | جامعة- ديالى | تدريب - كرة القدم |
| 3- | عادل عباس ذياب | استاذ دكتور | جامعة ديالى - العراق | تدريب - كرة قدم |
| 4- | قصي حاتم الساعدي | استاذ مساعد دكتور | جامعة - ديالى | تعلم - كرة القدم |
| 5- | طارق حميد سلطان | مدرّب -مدرس مساعد | كلية بلاد الرافدين الجامعة | تدريب - كرة قدم |
| 6- | علي خليفة بريس | استاذ مساعد دكتور | جامعة ديالى | تدريب - كرة القدم |

| | | | | |
|----|----------------|-------------|-------------|-------------------|
| 7- | تركي هلال | مدرس دكتور | جامعة ديالى | تدريب - كرة القدم |
| 8- | باسم جبار | استاذ مساعد | جامعة ديالى | تدريب - كرة القدم |
| 9- | باسم خضير عباس | استاذ مساعد | جامعة ديالى | تدريب - كرة القدم |