

تأثير منهج تدريبي باستخدام تمارين القفز مرتفعة الشدة في عضلات الأطراف السفلى للاعبين كرة القدم فئة الناشئين

م.م احمد صباح^٣

م.م ادهام صالح محمود^٢

م.إسماعيل عبد الجبار^١

(الاستلام ١٣ نيسان ٢٠١٠ القبول ٢٧ حزيران ٢٠١٠)

المخلص

هدف البحث إلى الكشف عن دلالة الفروق الإحصائية في بعض الصفات البدنية لعضلات الأطراف السفلى لمجموعتي البحث، التجريبية التي خضعت لتمارين القفز مرتفعة الشدة والضابطة التي خضعت لتنفيذ المنهج التدريبي المعتاد من خلال نتائج الاختبارين القبلي والبعدي.

وقد اجري البحث على مجتمع البحث الذي اختير بالطريقة العمدية والمتمثل بناشئي مدرسة الانتصار بكرة القدم للموسم الكروي ٢٠٠٨-٢٠٠٩ والبالغ عددهم (٣٠) لاعبا. إذ تكونت عينة البحث من (٢٤) لاعبا اختيروا بالطريقة العمدية وكان توزيعهم بالطريقة العشوائية وباستخدام القرعة. وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث، مستخدمين الوسائل الإحصائية الآتية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، اختبار(ت) للعينات المرتبطة والمستقلة، معامل ارتباط بيرسون). وتوصل الباحثون إلى أن تمارين القفز مرتفعة الشدة قد حققت فرقا معنويا في جميع الصفات البدنية (القوة الانفجارية العمودية للرجلين، والقوة الانفجارية الأفقية للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين) عند مقارنة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

Effect of Using training program of high Intensity jump exercises on The Muscles of The Lower Limbs of Young Football Players

Lecturer. Ismaeel Abduljabbar

Asisst. Lecturer. Idham Salih Mahmo

Asisst. Lecturer Ahmad Sabah

ABSTRACT

The current study aimed at identifying the statistical significances in some physical characteristics of lower limbs muscles of the two groups of the study; the experimental one which was subject to high Intensity jump exercises and the controlling one which was subject to the normal training program, through the results of the pre and post tests.

The research was executed on the scope of the study which was chosen intentionally representing the football team of young players in Alintisar School for the athletic semester 2008-2009 which consisted of 30 players. The sample of the study consisted of 24 players chosen intentionally and distributed randomly by using lottery method. The researchers used the experimental approach for its appropriateness to the

١ مديرية التربية الرياضية والفنية /كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل /العراق.

٢ مديرية التربية الرياضية والفنية /كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل /العراق.

٣ مديرية التربية الرياضية والفنية /كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل /العراق.

nature of the study. They also used the following statistical means: arithmetical mean, standard deviation, percentage and t-Test.

The researchers concluded that high Intensity jump exercises achieved a significant variable in all physical characteristics (the horizontal explosive strength of the two legs, the vertical explosive strength of legs, and the strength that is characterized with speed when the pre and post tests of the experimental group are compared and for the benefit of the post test.

١-التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

يعد التدريب الرياضي واحدا من العوامل الأساسية التي يعتمد عليها في إعداد وتهيئة الفرق الرياضية ورفع مستوياتها البدنية والمهارية ذلك لان التدريب الرياضي تطور بصورة سريعة وشاملة واتخذت نظرياته منحنيات جديدة أثرت بشكل كبير في المجالات كافة، ومن أكثر هذه المجالات تأثرا بتطور علم التدريب ونظرياته هو التدريب في لعبة كرة القدم وبخاصة إذا كان الاهتمام بتدريب الفئات العمرية ومن ضمنها الناشئين الذين يعدون من أهم العوامل التي تؤدي إلى رفع المستوى البدني والمهاري والخططي للاعبين ومن ثم الوصول بمستوى اللعبة في القطر إلى المستوى العالمي، وهناك أساليب كثيرة من شأنها رفع المستوى البدني للاعبين ومن هذه الأساليب استخدام تمرينات القفز التي هي إحدى أساسيات أسلوب التدريب البليومتري والتي تتضمن تمرينات القفز في الموضع وقفز الوقوف والوثبات المتعددة(العلي وشغاتي، ٢٠٠٦، ٥٩-٦٠) وإن هذه التمرينات تسهم في تحسين بعض القدرات البدنية والتي من أهمها القوة القصوى والقوة الانفجارية بالاستخدام الأمثل لمخزون الطاقة المطاطية في العضلات العاملة.(عبد الفتاح وسيد، ١٩٩٣، ١١٤)

ومن هنا تظهر أهمية الدراسة وهي من اجل التوصل إلى نتائج علمية من شأنها الكشف عن تأثير هذا النوع من تمرينات القفز مرتفعة الشدة على(عضلات الأطراف السفلى للاعبين كرة القدم الناشئين) اذ يأمل الباحثون في التوصل إلى نتائج تخدم هذه اللعبة التي تعد الأكثر شعبية في القطر والعالم.

١-٢ مشكلة البحث:

مما لا شك فيه أن المستوى المتقدم للرياضات هو نتيجة البحوث والدراسات العلمية المستمرة لحد الآن بغرض الحصول على أفضل الطرائق والأساليب التدريبية التي تمكن المدربين من إعطاء أفضل النتائج بأقل الاحتياجات من التكاليف والأجهزة والأدوات والمساحات التدريبية والوقت المناسب ولاسيما فئة الناشئين التي تعد المرحلة الوسطى بين مرحلتين(البراعم والأشبال، والشباب والمتقدمين)، وللجانب البدني دوراً كبيراً في مواصلة المشوار الرياضي للاعب الذي يعد مهم جدا في جميع الألعاب الرياضية الجماعية ومنها لعبة كرة القدم إذ تتطلب من ممارسيها امتلاك صفات بدنية خاصة حتى يتمكنوا من أداء مختلف الحركات والمهارات الخاصة بهذه اللعبة وتعد القوة العضلية والسرعة من أهم عناصر اللياقة البدنية الأساسية للاعبين كرة القدم لذا وجب الاهتمام بها ومحاولة تطويرها، وتعد تمرينات القفز في الموضع والقفزات من موضع الوقوف والوثبات المتنوعة إحدى تصنيفات تمرينات البليومتري الخاص بالأطراف السفلى(العلي وشغاتي، ٢٠٠٦، ٧٦) من أهم الأساليب التدريبية التي تتم بها تنمية هاتين الصفتين(القوة العضلية والسرعة)، وإن امتلاكهما يؤدي إلى تنفيذ اللاعبين واجباتهم الهجومية والدفاعية من خلال الجانب الخططي على أكمل وجه، والاهتمام بهذه المرحلة العمرية له الشأن الكبير في إعداد رافد قوي ومتطور قائم على مناهج علمية سليمة من شأنها أغناء الملاعب بلاعبين ذو مواصفات بدنية ومهارية عالية وممتازة بنفس الوقت هذا من جانب، أما الجانب الآخر فقد توصلت الدراسات العلمية إلى أن أجسام اللاعبين الناشئين قابلة لتحمل تمرينات القوة العضلية والاستفادة منها على الرغم من الصعوبة في زيادة الكتلة العضلية ذاتها وانه يجب الاحتراس جيداً من تنمية القوة بالانثقال في هذه المرحلة العمرية بسبب الخوف من إحداث دمار في مناطق النمو الحساسة في الهيكل العظمي(حماد، ٢٠٠١، ١٨٣)، لذلك ارتأى الباحثون استخدام تمرينات القفز مرتفعة الشدة التي تعتمد على مقاومة وزن الجسم في أثناء الأداء.

تأثير مناهج تدريبي باستخدام تمرينات القفز مرتفعة الشدة في عضلات الأطراف السفلى.....

ومن هنا كانت مشكلة البحث بتجريب هذه التمرينات على فئة الناشئين بغرض تنمية وتطوير عضلات الأطراف السفلى عن طريق تطوير القدرة والقوة المميزة بالسرعة ومعرفة فيما إذا كانت هذه التمرينات ستؤثر في فئة الناشئين في لعبة كرة القدم؟ وما مقدار هذا التأثير في عضلات الأطراف السفلى؟

١-٣ هدف البحث: يهدف البحث الكشف عما يأتي :

١-٣-١ دلالة الفروق الإحصائية في بعض الصفات البدنية لعضلات الأطراف السفلى للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي للاعبين كرة القدم الناشئين.

١-٣-٢ دلالة الفروق الإحصائية في بعض الصفات البدنية لعضلات الأطراف السفلى بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي للاعبين كرة القدم الناشئين.

١-٤ فرضا البحث:

١-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض الصفات البدنية لعضلات الأطراف السفلى للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي.

١-٤-٢ وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض الصفات البدنية لعضلات الأطراف السفلى بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية.

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: لاعبو ناشئة المدرسة الكروية (الانتصار) للأعمار (١٤-١٦) سنة.

١-٥-٢ المجال المكاني: ملعب الانتصار الرياضي.

١-٥-٣ المجال الزمني: ابتداء من ٤/٦/٢٠٠٩ ولغاية ٢٨/٨/٢٠٠٩.

٢- الإطار النظري

٢-١ مفهوم القفز:

يعرف القفز بأنه المقدرة على التغلب على قوة جذب الأرض المؤثرة على مركز كتلة الجسم بوساطة العمل الديناميكي للعضلات (Sports games yards)، أما القفز بكرة القدم فهو من الصفات الضرورية للاعب والتي يستمد أسسها من الصفات البدنية، واكتساب هذه الصفة يأتي نتيجة تدريب اللاعب على اكتساب القوة والسرعة والرشاقة والمرونة العالية لجميع مفاصل الجسم وخاصة مفاصل وعضلات الأطراف السفلى (الخشاب وآخران، ١٩٨٨، ٦٥).

٢-٢ أهمية تمرينات القفز في لعبة كرة القدم:

استخدم الكثير من المدربين في بلدان مختلفة هذا الأسلوب التدريبي إذ حققوا به نتائج جيدة في لعبة كرة القدم، حيث تظهر أهميتها بالعمل جنباً إلى جنب مع مستوى التنيك الجيد اللذان يعملان على تقدم مستوى الانجاز في الفعاليات والمهارات الرياضية المختلفة، لذلك اعد علماء الروس ومدريهم تمرينات القفز إحدى الركائز المهمة في تدريبات (البليومتر) والتي تكون مؤثرة على تقدم مستوى الانجاز لأنها تهدف أساساً إلى تقصير زمن ملامسة القدمين للأرض بعد هبوط وإنتاج أكبر قوة للوثب العمودي وكما هو الحال في الوثب لضرب الكرة بالرأس*، وتظهر أهمية هذه التدريبات من خلال تحسينها لكل من عنصري القوة العضلية والسرعة في وقت واحد والتي تظهر بشكلها الانفجاري (بسطويسي، ١٩٩٩، ٢٩٤)، ويعد القفز ضرورياً للاعبين كرة القدم حيث يكون عالياً عندما يكون اللاعب قوي الجسم لان قوة القفز تعتمد بالدرجة الأساس على القوة الخاصة للاعب فكلما تكون قوة اللاعب كبيرة أمكن الحصول على قوة قفز عالية وكلما فقد الجسم قوته فقد في الوقت نفسه قوة القفز ويحتاج تدريب قوة القفز على إعطاء اللاعبين فترات راحة بين تمرين وآخر من اجل أن يكون مهيناً لبذل جهد أقصى في أثناء الحركة (الصفار وآخرون، ١٩٨٧، ٢٩٥).

* محاضرات طلبة الدكتوراه / ٢٠٠٥

٢-٣ فوائد تمرينات القفز للاعبين كرة القدم:

القفز في كرة القدم يستخدم لمعالجة حالات متنوعة ومواقف مختلفة إذ أن اللاعبين يؤدون الكثير من الحركات وهم في حالة قفز وتعد صفة القفز بالنسبة للاعبين كرة القدم مهمة جداً سواء كان القفز على قدم واحدة أم على القدمين معاً وهي ضرورية في المحافظة على إتران الجسم وفي التنافس الثنائي على الكرة وليس فقط في أثناء ضرب الكرة بالرأس لأداء المناولة والتهديف بل أيضاً في حركات التكنيك الأخرى كالسيطرة على الكرة بالقدم أو الصدر أو عندما تأتي الكرة إلى اللاعب من الأعلى (الصفار وآخرون، ١٩٨٧، ٢٩٥)، فضلاً عن أن تمرينات القفز تساعد على تطوير سرعة وقوة عضلات الرجلين والخصدين والأيدين كما أنها تعد من أهم التمرينات التي تستخدم في تطوير السرعة والقوة الانفجارية". (العلي وشغاتي، ٢٠٠٦، ٤٣)

٢-٤ التكنيك السليم للهبوط عند القفز:

إن العنصر المهم في تنفيذ الأداء هو مرحلة الهبوط فعلى النقيض من الرأي السائد بان الاصطدام بالأرض لا يتم امتصاصه بالكامل بوساطة القدم، بل أن مجموعة الكاحل والركبة والورك تعمل مجتمعة مع بعضها البعض لامتصاص صدمة الهبوط ثم تقوم بعد ذلك بنقل القوة إلى الأجزاء الأخرى أو الأداة، وان الاستخدام السليم لهذه المفاصل الثلاثة سيسمح للجسم باستخدام مرونة العضلات في عملية امتصاص قوة الهبوط ومن ثم استخدام تلك القوة في الحركات التي تليها، وليس هذا من أجل تقليل أهمية ضربة القدم وتماسها مع الأرض إذ يجب أن يكون رد فعل اللاعب من الأرض كما لو أن الأرض كانت ساخنة وبهذا تؤكد تطبيق أقصى سرعة في الابتعاد عن الأرض (درويش، ١٩٩٨، ٢٥).

٢-٥ القوة العضلية في لعبة كرة القدم:

تعد صفة القوة من أهم الصفات التي تعتمد عليها اللياقة البدنية لما لها من تأثير كبير في إمكانية الرياضة الحركية، ولا تخلو أي فعالية رياضية من احد أنواع القوة والتي تشكل عند الرياضي احد العناصر الأساسية والمساعدة في تحقيق الانجاز بكل أشكاله ولذلك اتجه التدريب الرياضي إلى تطويرها (التكريتي والحجار، ١٩٨٦، ٤٩)، فالقوة لا يمكن إخراجها إلا بوجود مثير معين أي "أنها المؤثر الذي يحاول أن يغير من الجسم من حيث الشكل أو الحركة بمقدار أو اتجاه" (حسين، ١٩٧٧، ٦٦)، والقوة لا يمكن إظهارها بشكلها السليم إلا من خلال التغلب على مجموعة من المقاومات المتسلطة على العضلة العاملة أو مجموعة العضلات العاملة وعلى هذا الأساس فان القوة هي قدرة العضلة في التغلب على مقاومات خارجية أو مواجهتها".

(حنتوش وسعودي، ١٩٨٨، ٥٤)

ومن خلال الإطار الخارجي للعبة كرة القدم نرى أن عضلات الرجلين عليها الاعتماد الكبير في انجاز الواجبات التكنيكية والتكتيكية سواء كان تحرك اللاعبين بالكرة أم بدونها إذ تظهر صفة القوة بصور مختلفة ومنها التهديف الجاد والتمرير البعيد والقفز لضرب الكرة بالرأس والمهاجمة والقفز إلى الكرة والتنافس الثنائي مع المنافس وأداء المهارات المختلفة على طول دقائق شوطي المباراة فضلاً عن التحركات القوية والسريعة التي تستوجب لملاء الفراغات عند تنفيذ الواجب الدفاعي وتحقيق الإسناد الهجومي الفعال عند تنفيذ الواجب الهجومي. وسيتناول الباحثون الصفات البدنية (قيد البحث)، وهي القوة الانفجارية العمودية والأفقية للرجلين وكذلك القوة المميزة بالسرعة للرجلين وكالاتي:

٢-٥-١ القوة الانفجارية للرجلين:

تعرف بأنها "قوة ديناميكية يمكن أن تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية لمرة واحدة" (بسطويسي، ١٩٩٩، ١١٦)، وتعد هذه الصفة من أهم الصفات البدنية التي يحتاجها لاعبو كرة القدم وبخاصة عضلات الأطراف السفلى التي لها أهمية كبيرة أثناء أداء المهارات الأساسية في الهجوم والدفاع، "وهي تعتمد على مقدرة الجهاز العضلي على إخراج أقصى انقباض إرادي وأقصى سرعة للعضلات العاملة" (النعمي، ١٩٩٦، ٢٧٥)، وتعرف بأنها "إمكانية المجموعات العضلية في تقجير أقصى قوة في أقل زمن ممكن" (شوكت، ٢٠٠٠، ١٦)، ويرى الباحثون إن لهذه الصفة دوراً كبيراً وبارزاً في كثير من الواجبات التي يقوم بها لاعب كرة القدم داخل الملعب وأثناء المباراة ومنها القفز

تأثير مناهج تدريبي باستخدام تمرينات القفز مرتفعة الشدة في عضلات الأطراف السفلى.....

والانطلاق بسرعة إلى الأمام وكذلك التهديف على المرمى والتمرير بأنواعه وبخاصة عند تغيير اللعب من جهة لأخرى.

٢-٥-٢ القوة المميزة بالسرعة للرجلين:

عرف (حماد) القوة المميزة بالسرعة بأنها "المظهر السريع للقوة العضلية، الذي يدمج السرعة والقوة في الحركة" (حماد، ١٩٩٨، ١٢٧) ويؤكد المختصون بمجال علم التدريب الرياضي على أهمية هذه الصفة في الألعاب والفعاليات الرياضية لما لها دوراً مهماً بوصفها إحدى الصفات الأساسية لمكونات الإعداد البدني التي تتميز بها الأنشطة الرياضية (علي، ١٩٩٩، ٩٩)، ويمكن تنمية القوة المميزة بالسرعة عن طريق تنمية القوة العضلية أو تنمية سرعة الانقباض أو تنميتها معاً (السكرار وآخرا، ١٩٩٨، ٣٢٨) والهدف من تدريب القوة المميزة بالسرعة هو زيادة سرعة الانقباض العضلي بما يتناسب مع طبيعة الحركات المستخدمة في النشاط التخصصي، وهذه الصفة واحدة من بين أهم الصفات البدنية الخاصة والتي تتكرر كثيراً من قبل لاعبي كرة القدم وبخاصة في أداء المهارات الأساسية التي تتطلب دمج القوة العالية مع درجة كبيرة من السرعة كما في العدو السريع والمراوغة والخداع ودرجة الكرة وغيرها من المهارات الأخرى التي تسهم إلى حد كبير في إضفاء السمة المميزة للأداء الجيد في لعبة كرة القدم (الحيالي، ٢٠٠٧، ٥١).

٣- إجراءات البحث:

١-٣ منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث.

٢-٣ مجتمع البحث وعينته:

حدد الباحثون مجتمع بحثهم بالطريقة العمدية والمتمثل بناشئ المدرسة الكروية بكرة القدم/ الانتصار للموسم الكروي (٢٠٠٨-٢٠٠٩) والبالغ عددهم (٣٠) لاعباً، وتم اختيار عينة البحث التي تكونت من (٢٤) لاعباً بالطريقة العمدية وكان توزيعهم بالطريقة العشوائية وباستخدام القرعة، وهي تمثل نسبة (٨٠%) من مجتمع البحث الأصلي، وقد قسمت العينة على مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وواقع (١٢) لاعباً في كل مجموعة، وتم استبعاد (٦) لاعبين والجدول رقم (١) يبين ذلك.

الجدول رقم (١) مجتمع البحث وعينة البحث واللاعبين المستبعدين ونسبهم المئوية

النسبة المئوية	العدد		
١٠٠%	٣٠	مجتمع البحث	
٨٠%	٢٤	عينة البحث	
١٣,٣٣%	٤	عينة التجربة الاستطلاعية	اللاعبين
٦,٦٧%	٢	حراس المرمى	المستبعدين

٣-٣ وسائل جمع البيانات:

- . تحليل محتوى المصادر العلمية.
- . استمارة الاستبيان.
- . الاختبارات والقياس.
- . المقابلة الشخصية.

٤-٣ تحديد الصفات البدنية واختباراتها:

١-٤-٣ تحديد الصفات البدنية:

من خلال تحليل محتوى المصادر والعلمية، وإجراء المقابلة مع بعض السادة الخبراء المختصين (الملحق ٣) تم الوقوف على أهم الصفات البدنية التي يمكن تطويرها من خلال عنوان البحث وشملت (القوة الانفجارية العمودية للرجلين، القوة الانفجارية الأفقية للرجلين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين).

تأثير مناهج تدريبي باستخدام تمرينات القفز مرتفعة الشدة في عضلات الأطراف السفلى.....

٣-٤-٢ تحديد الاختبارات البدنية:

بعد إجراء تحليل المحتوى للمصادر والدراسات السابقة تم تصميم استبيان (الملحق ٢) الذي يضم مجموعة من الاختبارات البدنية الخاصة بالصفات البدنية المختارة وهي (القفز العمودي من الثبات لقياس القوة الانفجارية العمودية للرجلين، والوثب الطويل من الثبات لقياس القوة الانفجارية الأفقية للرجلين، وثلاث حجلات لأكبر مسافة ممكنة ولكل رجل على حدا لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين)، وتم إجراء المعاملات العلمية للاختبار للتحقق من صدق وثبات وموضوعية هذه الاختبارات، ولم يذكر الباحثون مواصفات لهذه الاختبارات لأنها مستخدمة في الكثير من الدراسات العلمية السابقة وعلى الفئة العمرية نفسها، أو الفئات الأخرى.

٣-٥-٣ الشروط العلمية للاختبارات:

٣-٥-٣-١ الصدق الذاتي:

تم استخراج الصدق الذاتي للاختبار عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، وإذ كان معامل الصدق (٠,٧٠) فأكثر (التكريري والعبيدي، ١٩٩٩، ٢٣٨) يعد الاختبار صادقاً، والجدول رقم (٢) يبين معامل الصدق الذاتي للاختبارات المختارة.

٣-٥-٣-٢ ثبات الاختبار:

حتى يتحقق الباحثون من ثبات الاختبارات قاموا بتطبيق الاختبارات وإعادتها على العينة نفسها بعد مرور (٥) أيام تحت نفس المتطلبات، فثبات الاختبار هو أعطاء النتائج نفسها إذا أعيدت الاختبارات في الشروط والظروف نفسها خلال فترة لا تسمح بالتعليم والتدريب، وللتأكد من ثبات هذه الاختبارات تم احتساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الاختبارين وأظهرت النتائج علاقة ارتباط عالية والجدول رقم (٢) يبين معامل ثبات الاختبارات.

٣-٥-٣-٣ موضوعية الاختبار:

الموضوعية هي "درجة الاتفاق بين مُقَدري الدرجة" (رضوان، ٢٠٠٦، ١٦٨)، وتم التحقق من موضوعية الاختبارات بتسجيل النتائج من محكمين اثنين* في آن واحد لعينة البحث، واحتسب معامل الارتباط البسيط بين نتائج المحكمين فكانت هناك علاقة ارتباط عالية في الاختبارات جميعها مما يؤكد موضوعية التقويم، والجدول رقم (٢) يبين ذلك.

الجدول رقم (٢) المعالم الإحصائية (الصدق والثبات والموضوعية) للاختبارات

الموضوعية	الصدق	الثبات	إعادة الاختبار		الاختبار الأول		وحدة القياس المتغيرات
			ع±	س-	ع±	س-	
٠,٩٣	٠,٨٩	٠,٧٩	٢,٢٥	٢١,٥٠	٢,٢٣	٢٠,٧٥	القوة الانفجارية العمودية للرجلين
٠,٨٩	٠,٩٢	٠,٨٥	٩,٤٥	١٨٩,٥٤	١١,٢٦	١٨٧,٠٠	القوة الانفجارية الأفقية للرجلين
٠,٨٤	٠,٩٤	٠,٨٩	٠,٤٦	٦,٢٤	٠,٥٦	٦,١٨	القوة المميزة بالسرعة للرجلين

٣-٦ تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث:

*

م.م عمار شهاب احمد / قياس وتقويم / خماسي كرة القدم / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل.

م.م عمر أحمد جاسم / تدريب رياضي / ساحة وميدان / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل.

تأثير مناهج تدريبي باستخدام تمرينات القفز مرتفعة الشدة في عضلات الأطراف السفلى.....

٣-٦-١ تجانس مجموعتي البحث: تم إجراء عملية التجانس في متغيرات العمر الزمني، الطول، الوزن، بين مجموعتي البحث، والجدول رقم (٣) يبين ذلك.

الجدول رقم (٣) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المعتمدة في التجانس

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
		ع ±	س	ع ±	س	
العمر	(سنة)	١٤,٦٦	١٤,٨١	٠,٦٦	١٤,٨١	٠,٦٥
الطول	(سم)	١٦١,٧٥	١٥٨,٤٢	٦,٢٤	١٥٨,٤٢	١,٥٥
الوزن	(كغم)	٥٩,٥٠	٥٨,٤٤	٤,٢٤	٥٨,٤٤	٠,٧٢

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (٢٢)، قيمة (ت) الجدولية = (٢,٠٧)

من الجدول رقم (٣) يتبين أن قيم (ت) المحسوبة كانت أصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٠٧) عند درجة حرية (٢٢) وأمام مستوى معنوية $\geq (٠,٠٥)$ مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث وهذا يدل على تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة في هذه المتغيرات.

٣-٦-٢ تكافؤ مجموعتي البحث: تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الصفات البدنية التي تم اعتمادها في البحث والجدول رقم (٤) يبين ذلك.

الجدول رقم (٤) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للصفات البدنية المعتمدة في التكافؤ

الصفات البدنية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
		ع ±	س	ع ±	س	
القوة الانفجارية العمودية للرجلين	(سم)	٢٠,٨٣	٢٠,٧٢	٢,١٥	١٩,٦٧	١,١٧
القوة الانفجارية الأفقية للرجلين	(سم)	١٨٦,٣٣	١١١,٧٧	١١,٠٥	١٨٥,٩٢	٠,٨٩
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	(متر)	٦,١٦	٠,٦٢	٠,٥٦	٦,٣٢	٠,٦٦

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (٢٢)، قيمة (ت) الجدولية = (٢,٠٧)

من الجدول رقم (٤) نرى أن قيم (ت) المحسوبة كانت أصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٠٧) عند درجة حرية (٢٢) وأمام مستوى معنوية $\geq (٠,٠٥)$ وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث مما يؤكد التكافؤ البدني في هذه الصفات.

٣-٧ الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- . ساعة توقيت عدد (١٠).
- . شريط قياس عدد (١).
- . شواخص عدد (٣٠).
- . بورك وطباشير.
- . ميزان طبي عدد (١).
- . ملعب كرة قدم.

٣-٨ التصميم التجريبي:

تم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم "تصميم المجموعات الضابطة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي" (فان دالين، ١٩٨٤، ٣٩٨)، وقد تضمن هذا التصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة إذ تخضع كل منهما إلى اختبار قبلي قبل إدخال المتغير التجريبي على إحدى المجموعتين (المجموعة التجريبية)، في حين تكون المجموعة الأخرى (ضابطة)، وبعد ذلك يتم إجراء الاختبار البعدي لكلا المجموعتين فيكون الفرق في الاختبار البعدي هو معرفة اثر المتغير التجريبي والشكل الآتي يوضح التصميم التجريبي.

المجموعة التجريبية — اختبار قبلي — تمرينات القفز مرتفعة الشدة — اختبار بعدي

مقارنة

المجموعة الضابطة — اختبار قبلي — المنهاج المعد من قبل المدرب — اختبار بعدي

٣-٩ خطوات الإجراءات الميدانية:

٣-٩-١ المنهاج التدريبي:

قام الباحثون بعد تحليل محتوى الدراسات والمصادر العلمية، بتصميم منهاج تدريبي قائم على أسس علمية وتم عرضه على بعض السادة المختصين في مجال علم التدريب الرياضي وكرة القدم (الملحق ٣) وبعد جمعه تم الحصول على التعديلات اللازمة ليصبح بالصورة النهائية كما في (الملحق ٢).

٣-٩-١-١ الملاحظات العلمية الخاصة بالمنهاج التدريبي:

- يتكون المنهاج التدريبي للمجموعة التجريبية من (٨) أسابيع، وبواقع دورتين متوسطتين وثلاث وحدات تدريبية في الدورة الصغيرة الواحدة.

. يكون تموج الحمل في الدورة المتوسطة الواحدة (٣ : ١) وحسب الشدة للعمل القصوي.

. طريقة التدريب المستخدمة في المنهاج التدريبي هي (التكراري).

- عدد التكرارات لتمارين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة (٣ - ٦) تكرارات ولـ (٣) مجموعات والعمل بنسبة ٨٠% - ١٠٠% من الارتفاع القصوي للحاجز.

. راعى الباحثون أن يكون في كل وحدة التمرين الأول للقوة الانفجارية والثاني للقوة المميزة بالسرعة.

- الارتفاع القصوي في تمارين سحب الركبتين بمستوى الحزام (٣٠سم)، بينما الارتفاع القصوي في تمارين سحب الركبتين إلى الصدر (٤٥سم)، في حين أن الارتفاع القصوي الجانبي بسحب الركبتين لمستوى الحزام كان (١٥سم).

. تم أداء الوحدات التدريبية خلال الأيام (السبت، الأثنين، الأربعاء).

٣-٩-١-٢ التمارين البدنية المستخدمة في المنهاج التدريبي:

. تمرين (١): (القفز للأعلى من فوق الحاجز).

يقف اللاعبون على خط واحد، وعند الإشارة بالبداية يقفز اللاعبون للأعلى مع سحب الركبتين بمستوى الحزام في أثناء القفز من فوق الحاجز ولمرة واحدة والارتفاع يكون حسب الشدة المعطاة في الوحدة التدريبية.

. تمرين (٢): (القفز للأمام بكلتا الرجلين بين الحواجز الـ (١٥) مع سحب الركبتين بمستوى الحزام).

يقف اللاعبون عند خط البداية الذي يبعد عن الحاجز الأول (١م)، وعند الإشارة بالبداية يبدأ اللاعبون بالقفز عاليا مع سحب الركبتين بمستوى الحزام في أثناء القفز بين الحواجز الـ (١٥) والتي يبعد احدها عن الآخر (١م) والارتفاع يكون حسب الشدة المعطاة في الوحدة التدريبية.

. تمرين (٣): (القفز للأعلى بكلتا الرجلين فوق الحاجز مع سحب الركبتين إلى الصدر).

يقف اللاعبون على خط واحد، وعند الإشارة بالبداية يقفز اللاعبون للأعلى مع سحب الركبتين إلى الصدر من فوق الحاجز ولمرة واحدة والارتفاع يكون حسب الشدة المعطاة في الوحدة التدريبية.

. تمرين (٤): (القفز للأمام بكلتا الرجلين بين الحواجز الـ (٢٠) مع سحب الركبتين إلى الصدر).

يقف اللاعب عند خط البداية الذي يبعد عن الحاجز الأول (١م)، وعند الإشارة بالبداية يبدأ اللاعب بالقفز عاليا مع سحب الركبتين إلى الصدر بين الحواجز الـ (٢٠) والتي يبعد احدها عن الآخر (١,٥ م) والارتفاع يكون حسب الشدة المعطاة في الوحدة التدريبية.

. تمرين (٥): (القفز الجانبي بكلتا الرجلين من فوق الحاجز).

يقف اللاعبون على خط واحد، وعند الإشارة بالبداية يقفز اللاعبون للأعلى والجانب مع سحب الركبتين بمستوى الحزام في أثناء القفز من فوق الحاجز ولمرة واحدة والارتفاع يكون حسب الشدة المعطاة في الوحدة التدريبية.

. تمرين (٦): (الوثب للأمام بتبادل الرجلين).

تأثير مناهج تدريبي باستخدام تمرينات القفز مرتفعة الشدة في عضلات الأطراف السفلى.....

يقف اللاعبون على خط واحد، وعند الإشارة بالبدء يبدأ اللاعبون بالوثب للأمام بفتح الرجلين بالتبادل وبخطوات واسعة.

٣-٩-٢ التجارب الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء ثلاث تجارب استطلاعية على (٤) لاعبين من مجتمع البحث والذين تم استبعادهم من عينة البحث الأساسية:

- التجربة الاستطلاعية الأولى: كانت بتاريخ ٢٠٠٩/٦/٤ لمعرفة مدى إمكانية تنفيذ وتطبيق الاختبارات وتلافي الصعوبات والمشاكل التي تواجههم.

- التجربة الاستطلاعية الثانية: كانت بتاريخ ٢٠٠٩/٦/٢٥ وهدفت للتعرف على التمارين البدنية وإمكانية تنفيذها ووضعها في الوحدات التدريبية بصورتها النهائية والتعرف على أزمنا الراحة بين التكرارات.

. التجربة الاستطلاعية الثالثة: كانت بتاريخ ٢٠٠٩/٦/٢٧ وهدفت للتعرف على تحديد القيم القصوى للارتفاعات في الأوضاع البدنية التي تمت الإشارة إليها آنفاً لإمكانية العمل بالشدد الملائمة داخل المنهاج.

٣-٩-٣ الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية في يوم واحد وبتاريخ ٢٠٠٩/٧/٣ وبأسلوب العمل المتبادل في الاختبار وأجريت الاختبارات على النحو الآتي:

أ . القوة الانفجارية العمودية للرجلين.

ب . القوة الانفجارية الأفقية للرجلين.

ج . القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

٣-٩-٤ تنفيذ التجربة الرئيسية للبحث:

تم البدء بتنفيذ المنهاج التدريبي بتاريخ ٢٠٠٩/٧/٤ ولغاية ٢٠٠٩/٨/٢٦ إذ طبقت المجموعة التجريبية (تمرينات القفز مرتفعة الشدة)، بينما طبقت المجموعة الضابطة (المنهاج الخاص بالمدرّب) وبواقع (ثلاث) وحدات تدريبية في الدورة الصغيرة الواحدة ولمدة (٨) أسابيع حيث قسمت على دورتين متوسطتين، وعليه تم تنفيذ (٢٤) وحدة تدريبية ونفذ هذا المنهاج في الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية.

٣-٩-٥ الاختبارات البعدية:

بنفس الإجراءات التي تم اعتمادها في تنفيذ الاختبارات القبلية، أجريت الاختبارات جميعها تحت الظروف والمتطلبات نفسها وذلك بتاريخ ٢٠٠٩/٨/٢٨.

٣-١٠ الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) في المعالجات الإحصائية الآتية:

. النسبة المئوية (عمر وآخرون، ٢٠٠١، ٨٩-٩٠).

. الوسط الحسابي.

. الانحراف المعياري.

. معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

. اختبار (t) للعينات المستقلة.

. اختبار (t) للعينات المرتبطة (التكريري والعيدي، ١٩٩٩، ١٠١، ١٥٥، ٢٠٩، ٢٧٢، ٢٧٩).

٤ . عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

تأثير منهج تدريبي باستخدام تمرينات القفز مرتفعة الشدة في عضلات الأطراف السفلى.....

تم استخلاص النتائج ومعالجتها بجداول إحصائية على وفق ترتيب الهدفين والفرضين وكما يأتي:
 ٤-١ عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة ومناقشتها:
 الجدول رقم (٥) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات القبلية والبعديّة
 للمجموعتين التجريبيّة والضابطة

دلالة الفروق	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية	الصفات البدنية
		ع±	س-	ع±	س-			
معنوي	٩,٨٧	٢,٩٥	٢٦	٢,١٧	١٨,٨٣	سم	المجموعة التجريبية	القوة الانفجارية العمودية للرجلين
معنوي	٦,٢٧	٨,٠٦	١٩٨,٣٣	١٢,٤٧	١٨٢,١٧	سم		القوة الانفجارية الأفقية للرجلين
معنوي	٥,٠٠٢	٠,٤٣	٦,٧٠	٠,٦٠	٦,١٩	متر		القوة المميزة بالسرعة للرجلين
معنوي	٤,٧٢	٢,٠٤	٢٢	١,٤٥	١٩,٥٠	سم	المجموعة الضابطة	القوة الانفجارية العمودية للرجلين
معنوي	٢,٦٩	١٢,٤٦	١٨٨,٥٨	١٠,٠٦	١٨٣,٨٣	سم		القوة الانفجارية الأفقية للرجلين
معنوي	٣,٩٥	٠,٥٣	٦,٢٧	٠,٥٥	٦,١٥	متر		القوة المميزة بالسرعة للرجلين

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (١١)، قيمة (ت) الجدولية = ٢,٢٠

من خلال الجدول رقم (٥) يتضح ما يأتي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في جميع الصفات البدنية التي تناولها البحث (القوة الانفجارية العمودية للرجلين، القوة الانفجارية الأفقية للرجلين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين) بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية وذلك لان قيم (ت) المحسوبة البالغة على التوالي (٩,٨٧، ٦,٢٧، ٥,٠٠٢) هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (٢,٢٠).

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في جميع الصفات البدنية التي تناولها البحث (القوة الانفجارية العمودية للرجلين، القوة الانفجارية الأفقية للرجلين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين) بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة وذلك لان قيم (ت) المحسوبة البالغة على التوالي (٤,٧٢، ٢,٦٩، ٣,٩٥) هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (٢,٢٠).

ويعزو الباحثون هذه النتائج المعنوية للمجموعة التجريبية إلى الأثر الإيجابي للمنهج التدريبي المتضمن تمرينات القفز مرتفعة الشدة اذ تم تصميم عدداً من التمارين البدنية المقننة بأسلوب علمي على وفق أسس وقواعد وشروط تدريب هذه الصفات البدنية والتي أدت إلى تنمية وتطوير جميع الصفات البدنية من خلال الالتزام والاستمرار بهذه التدريبات على فترة (٨) أسابيع والتي ساهمت بشكل كبير في إضفاء السمة الإيجابية للعملية التدريبية والخروج بالنتائج المعنوية وما يشير إليه (عبد الفتاح وشعلان) يؤكدان هذا القول بأنه "من اجل الحصول على تكيفات فسيولوجية حقيقية يجب أن يتم تدريب الرياضي بشكل منتظم ومستمر لفترة لا تقل عن (ثمانية) أسابيع" (عبد الفتاح وشعلان، ١٩٩٤، ٤٢)، ويوضح (سلامة) انه "عندما نتدرب لأسابيع بانتظام سوف يحدث التكيف الفسيولوجي لهذا الجهد وهو ما يعمل على تحسين قدرات اللاعب البدنية والوظيفية، وكذلك تحسن من الفاعلية والقدرة على تحمل الأداء ومختلف النواحي الفنية المرتبطة بالنشاط التخصصي" (سلامة، ٢٠٠٠، ٢٨).

ولتقنين الحمل التدريبي من حيث (الشدة والحجم والراحة) كان له الدور الفاعل في التطور المعنوي للمجموعة التجريبية لأن "عملية تقنين الحمل التدريبي بصورة سليمة سوف يصحبه تقدماً في مستوى عمل أجهزة وأعضاء الجسم ومن ثم تطوير الصفات البدنية لتحقيق أفضل مستوى رياضي (كماش، ١٩٩٩، ٣١)، فشدة الأداء العالية المستخدمة وفترات دوام المثير المحددة كانت تصب في خصوصية لعبة كرة القدم ذلك لان تمرينات القفز التي أداها اللاعبون

تأثير مناهج تدريبي باستخدام تمرينات القفز مرتفعة الشدة في عضلات الأطراف السفلى.....

تعد ذات أهمية كبيرة نظراً لما يحتاجه لاعبو كرة القدم في أدائهم لمهارات اللعب المتنوعة طول فترة المباراة حيث كانت طبيعة هذه التدريبات تعمل على شد العضلة وانبساطها نتيجة تنفيذ هذه التمرينات بزمان قصير "لان الزيادة السريعة في طول العضلة مباشرة قبل الانقباض ينتج عنه انقباض عضلي سريع وقوي" (المشهداني، ٢٠٠٠، ٥٧). فضلاً عن ما تحمله هذه التمارين في طياتها من القفزات والوثبات والحجلات بين الشواخص أو من فوقها للأمام أو للجانب ويوضح ذلك (Marty) بقوله أن التداخل بين الوثبات والحجلات من أهم الأساليب التي يمكن استخدامها في مجال التدريب الرياضي لتنمية القدرة والقوة المميزة بالسرعة (Marty, 1988, 150) في حين يعزو الباحثون النتيجة المعنوية للصفات البدنية للمجموعة الضابطة بسبب تدريبات المدرب إذ كانت منهجية تدريبه مرتكزة على التمرينات البدنية العاملة على تطوير الصفات البدنية المختلفة كالقوة العضلية بأوجهها المختلفة وكذلك السرعة والرشاقة والمطاولة والمرونة إذ تحتوي في جوهرها على تمرينات القفز وتمرينات النهوض من وضع الرقود أو الاستلقاء أو الانبطاح أو الجلوس الطويل فضلاً عن تمرينات القفز مع ضرب الكرة بالقدم أو بالرأس وكذلك الركض السريع لمسافات قصيرة ومتوسطة وباتجاهات مختلفة كما في ظروف اللعب الحقيقية.

وقد يكون للتدريبات المهارية دوراً إضافياً في التطور الحاصل لدى لاعبي هذه المجموعة سواء كانت تحركات اللاعبين بالكرة أم بدونها إذ تحتوي على تطبيق الجانب الخططي من خلال التدريب على حالات الإسناد والتغطية بأنواعها في ساحة الفريق أو في ساحة الفريق المنافس وتطبيق اللاعبين للمهارات المختلفة داخل التمارين المعطاة من التمرير والتهديف والإخماد والمراوغة والقطع وضرب الكرة بالرأس واللعب داخل المناطق المحددة بشروط معينة والحركة الدائمة من اجل خلق الفراغات المناسبة لإمكانية تنفيذ الواجبات الهجومية والدفاعية، كل هذه الأسباب أدت إلى النتائج المعنوية لهذه المجموعة.

٤-٢ عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها:

الجدول رقم (٦) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات البعدية للمجموعتين

التجريبية والضابطة

النتيجة	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة		الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الصفات البدنية
		ع±	س-	ع±	س-		
معنوي	٣,٨٦	٢,٠٤	٢٢	٢,٩٥	٢٦	سم	القوة الانفجارية العمودية للرجلين
معنوي	٢,٢٨	١٢,٤٦	١٨٨,٥٨	٨,٠٦	١٩٨,٣٣	سم	القوة الانفجارية الأفقية للرجلين
معنوي	٢,٢١	٠,٥٣	٦,٢٧	٠,٤٣	٦,٧٠	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (٢٢)، قيمة (ت) الجدولية = (٢,٠٧)

من خلال الجدول رقم (٦) يتبين ما يأتي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في جميع الصفات البدنية (القوة الانفجارية العمودية للرجلين، القوة الانفجارية الأفقية للرجلين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين) في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية وذلك لان قيم (ت) المحسوبة البالغة على التوالي (٣,٨٦، ٢,٢٨، ٢,٢١) هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (٢,٠٧).

وقد جاءت هذه النتيجة المعنوية للصفات البدنية ولمصلحة المجموعة التجريبية لنجاح الباحثين في التحكم بشدة الحمل في تمرينات القفز من حيث الزيادة المتدرجة في شدة التمرين لأن المدرب الرياضي يستطيع ضبط الحمل التدريبي والتحكم فيه من خلال التغيير بالزيادة أو النقصان في أي من مكونات (الشدة، والحجم، وفترات الراحة)

تأثير مناهج تدريبي باستخدام تمرينات القفز مرتفعة الشدة في عضلات الأطراف السفلى.....

والتغيير في أي مكون من هذه المكونات يؤدي إلى تغيير درجته لذلك يجب مراعاة العلاقة بين هذه المكونات عند ضبطه والتحكم فيه(البشتاوي والخواجا، ٢٠٠٥، ٨٣)، وكذلك إلى فاعلية المنهج بتركيزه على تدريبات مخصصة لتنمية وتطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة بشكل منتظم ومستمر على طول (٢٤) وحدة تدريبية والذي يؤدي إلى التكيف الوظيفي المزمّن، لأن التدريب لفترة طويلة وبشكل مستمر ومنظم يحدث تغيرات وظيفية في الأجهزة الداخلية للجسم يطلق عليها التكيف الوظيفي المزمّن (26, 1978, wilmore).

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات:

١- حققت تمرينات القفز مرتفعة الشدة تطوراً ايجابياً في جميع الصفات البدنية وهي(القوة الانفجارية العمودية للرجلين، القوة الانفجارية الأفقية للرجلين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين) عند مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي.

٢- تفوقت تمرينات القفز مرتفعة الشدة في جميع الصفات البدنية(القوة الانفجارية العمودية للرجلين، القوة الانفجارية الأفقية للرجلين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين) عند مقارنة نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية.

٥-٢ التوصيات:

١- إمكانية استخدام تمرينات القفز مرتفعة الشدة من قبل مدربي كرة القدم وذلك لاجابيتها الكبيرة في تنمية العديد من الصفات البدنية التي يحتاجها لاعبي كرة القدم لفئة الناشئين.

٢- ضرورة التركيز والتدريب التخصصي لنوع التدرّبات المستخدمة في المناهج التدريبية المعدة من مدربي كرة القدم لما حققته تمرينات القفز مرتفعة الشدة من ايجابية في التأثير عند مقارنة النتائج البعديّة بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

المصادر العربية والاجنبية:

- بسطويسي، احمد بسطويسي (١٩٩٩): أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- البشتاوي، مهدي حسين والخواجا، احمد إبراهيم(٢٠٠٥): مبادئ التدريب الرياضي، ط١، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- التكريتي، وديع ياسين والحجار، ياسين طه(١٩٨٦): "الأعداد البدنية للنساء"، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق.
- التكريتي، وديع ياسين والعبدي، حسن محمد عبد(١٩٩٩): التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، طبعة مزيدة، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، العراق.
- السكار، إبراهيم سالم وآخرا(١٩٩٨): موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار ، ط١، مركز الكتب للنشر القاهرة .
- حسين، قاسم حسن(١٩٧٧): القواعد الأساسية لتعليم ألعاب الساحة والميدان في فعاليات الرمي والقذف، مطبعة جامعة بغداد، العراق.
- حماد، مفتي إبراهيم (١٩٩٨): التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- حماد، مفتي إبراهيم(٢٠٠١): التدريب الرياضي الحديث/ تخطيط وتدريب وقيادة، دار الفكر العربي/ ط٢.

تأثير منهاج تدريبي باستخدام تمرينات القفز مرتفعة الشدة في عضلات الأطراف السفلى.....

- حنتوش، معيوف ذنون وسعودي، عامر محمد (١٩٨٨): المدخل في الحركات الأساسية لجمباز الرجال، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق.
- الحياي، معن عبد الكريم(٢٠٠٧): "اثر اختلاف أساليب التحكم بالحمل التدريبي في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
- الخشاب، زهير قاسم وآخران(١٩٨٨): كرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق.
- درويش، زكي محمد(١٩٩٨): التدريب البليومتري، تطوره، مفهومه، استخدامه مع الناشئة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- سلامة، بهاء الدين إبراهيم (٢٠٠٠): فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني (لاكتات الدم)، ط١، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، مصر.
- شوكت، ضياء منير(٢٠٠٠): "علاقة القوة الانفجارية للأطراف السفلى ببعض المهارات الأساسية بكرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
- الصفار، سامي وآخرون(١٩٨٧): كرة القدم، ج١، ط٢ محدثة، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- عبد الفتاح، أبو العلا احمد وسيد، احمد نصر الدين(١٩٩٣): فسيولوجيا الباقة البدنية، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- عبد الفتاح، أبو العلا احمد وشعلان، إبراهيم (١٩٩٤): فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- العلي، حسين علي وشغاتي، عامر فاخر(٢٠٠٦): البليومتري، تدريبات القوة الانفجارية، مكتب الكرار للطباعة، بغداد، العراق.
- علي، عادل عبد البصير(١٩٩٩): التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- عمر، محمد صبري وآخران(٢٠٠١): الإحصاء التطبيقي في التربية البدنية والرياضية، ط٢، مصر.
- فان دالين، ديوبولد(١٩٨٤): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، (ترجمة): محمد نبيل نوفل وآخرون، ط٣، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر.
- كماش، يوسف لازم(١٩٩٩): المهارات الأساسية بكرة القدم، تعليم تدريب، دار الخليج، عمان، الأردن.
- المشهداني، محمد يونس ذنون (٢٠٠٠): "اثر استخدام التمرينات البليومترية في القدرة اللاهوائية وبعض متغيرات آلية النقل العضلي"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
- النعيمي، نشوان إبراهيم(١٩٩٦): "أثر درجتي الحرارة المنخفضة والمعتدلة على بعض المتغيرات الوظيفية وأوجه القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
- Marty Pnda (1988): Plyometric – A Leyitimate from of Powar training the physical and sports medicine, March .
- Sports games yards.

- Wilmore , J.H.(1978): " Athletic Training and Physical Fitness " Boston's.

الملحق رقم (١)

"استبيان آراء"

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة:

يروم الباحثون إجراء البحث الموسوم بـ(تأثير مناهج تدريبي باستخدام تمرينات القفز مرتفعة الشدة على عضلات الأطراف السفلى للاعبين كرة القدم الناشئين).

ونظرا لكونكم من ذوي الدراية والخبرة والمكانة العلمية في مجال القياس والتقييم والتدريب الرياضي ولعبة كرة القدم يرجى تفضلكم ببيان آرائكم القيمة في تحديد(أهم الاختبارات البدنية التي تقيس الصفات البدنية المختارة والملائمة للاعبين كرة القدم الناشئين والتي تخدم متطلبات البحث).

الملاحظات	وحدة	اختباراتها	الصفات البدنية
-----------	------	------------	----------------

تأثير مناهج تدريبي باستخدام تمرينات القفز مرتفعة الشدة في عضلات الأطراف السفلى.....

القياس		
تكرار المسافة	١- نطح الكرة المعلقة. ٢- القفز العمودي من الثبات.	القوة الانفجارية العمودية للرجلين
المسافة	١- الوثب الطويل من الثبات	القوة الانفجارية الأفقية للرجلين
المسافة الزمن المسافة	١- الوثب الطويل إلى الأمام لمدة (١٠ ث). ٢- الحجل على ساق واحدة لمسافة (٣٠ م). ٣- ثلاث حجلات لأكبر مسافة ممكنة ولكل رجل على حدة.	القوة المميزة بالسرعة للرجلين

ملاحظة:

١- يرجى إضافة أي اختبار بدني يراه السيد الخبير ملائماً ويخدم أهداف البحث.

٢- اختيار اختبار واحد لكل صفة بدنية.

الاسم:

اللقب العلمي والاختصاص:

الكلية والجامعة:

التاريخ:

التوقيع:

الباحثون

الملحق رقم (٢)

"استبيان آراء"

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة:

يروم الباحثون إجراء البحث الموسوم بـ(تأثير مناهج تدريبي باستخدام تمرينات القفز مرتفعة الشدة على عضلات الأطراف السفلى للاعبين كرة القدم الناشئين).

ونظراً لكونكم من ذوي الدراية والخبرة والمكانة العلمية في مجالي علم التدريب الرياضي ولعبة كرة القدم يرجى تفضلكم ببيان آرائكم القيمة في بيان مدى صلاحية المنهج التدريبي وجعله بالصيغة العلمية الرصينة.

التوقيع:

اللقب العلمي والاختصاص:

الكلية والجامعة:

التاريخ:

الدورة المتوسطة الأولى

تأثير مناهج تدريبي باستخدام تمرينات القفز مرتفعة الشدة في عضلات الأطراف السفلى.....

الدورة الصغيرة	الوحدة التدريبية	رقم التمرين	الشدة	زمن العمل	عدد التكرار	عدد المجموع	راحة بين تكرارات	راحة بين المجموع
الأولى	الأولى	١	%٨٠	٢-١ث	٦	٣	٤٠-٦٠ث	٢-٣د
		٢	%٨٠	١ث	٦	٣	٥-١,٢د	٢-٣د
	الثانية	٣	%٨٠	٢-١ث	٦	٣	٤٠-٦٠ث	٢-٣د
		٤	%٨٠	١ث	٦	٣	٥-١,٢د	٢-٣د
	الثالثة	٥	%٨٠	٢-١ث	٦	٣	٤٠-٦٠ث	٢-٣د
		٦	%٨٠	١ث	٦	٣	٥-١,٢د	٢-٣د
الثانية	الرابعة	١	%٨٠	٢-١ث	٦	٣	٤٠-٦٠ث	٢-٣د
		٢	%٨٠	١ث	٦	٣	٥-١,٢د	٢-٣د
	الخامسة	٣	%٨٠	٢-١ث	٦	٣	٤٠-٦٠ث	٢-٣د
		٤	%٨٠	١ث	٦	٣	٥-١,٢د	٢-٣د
	السادسة	٥	%٨٠	٢-١ث	٦	٣	٤٠-٦٠ث	٢-٣د
		٦	%٨٠	١ث	٦	٣	٥-١,٢د	٢-٣د
الثالثة	السابعة	١	%٩٠	٢-١ث	٤	٣	٤٠-٦٠ث	٢-٣د
		٢	%٩٠	١ث	٤	٣	٥-١,٢د	٢-٣د
	الثامنة	٣	%٩٠	٢-١ث	٤	٣	٤٠-٦٠ث	٢-٣د
		٤	%٩٠	١ث	٤	٣	٥-١,٢د	٢-٣د
	التاسعة	٥	%٩٠	٢-١ث	٤	٣	٤٠-٦٠ث	٢-٣د
		٦	%٩٠	١ث	٤	٣	٥-١,٢د	٢-٣د
الرابعة	العاشر	١	%٨٠	٢-١ث	٦	٣	٤٠-٦٠ث	٢-٣د
		٢	%٨٠	١ث	٦	٣	٥-١,٢د	٢-٣د
	الحادية عشر	٣	%٨٠	٢-١ث	٦	٣	٤٠-٦٠ث	٢-٣د
		٤	%٨٠	١ث	٦	٣	٥-١,٢د	٢-٣د
	الثانية عشر	٥	%٨٠	٢-١ث	٦	٣	٤٠-٦٠ث	٢-٣د
		٦	%٨٠	١ث	٦	٣	٥-١,٢د	٢-٣د

الدورة المتوسطة الثانية

الدورة الصغيرة	الوحدة التدريبية	رقم التمرين	الشدة	زمن العمل	عدد التكرار	عدد المجموع	راحة بين تكرارات	راحة بين المجموع
الأولى	الأولى	١	%٩٠	٢-١ث	٤	٣	٤٠-٦٠ث	٢-٣د
		٢	%٩٠	١ث	٤	٣	٥-١,٢د	٢-٣د
	الثانية	٣	%٩٠	٢-١ث	٤	٣	٤٠-٦٠ث	٢-٣د
		٤	%٩٠	١ث	٤	٣	٥-١,٢د	٢-٣د
	الثالثة	٥	%٩٠	٢-١ث	٤	٣	٤٠-٦٠ث	٢-٣د
		٦	%٩٠	١ث	٤	٣	٥-١,٢د	٢-٣د
الثانية	الرابعة	١	%٩٠	٢-١ث	٤	٣	٤٠-٦٠ث	٢-٣د
		٢	%٩٠	١ث	٤	٣	٥-١,٢د	٢-٣د
	الخامسة	٣	%٩٠	٢-١ث	٤	٣	٤٠-٦٠ث	٢-٣د
		٤	%٩٠	١ث	٤	٣	٥-١,٢د	٢-٣د
	السادسة	٥	%٩٠	٢-١ث	٤	٣	٤٠-٦٠ث	٢-٣د
		٦	%٩٠	١ث	٤	٣	٥-١,٢د	٢-٣د
الثالثة	السابعة	١	%١٠٠	٢-١ث	٣	٣	٤٠-٦٠ث	٢-٣د
		٢	%١٠٠	١ث	٣	٣	٥-١,٢د	٢-٣د
	الثامنة	٣	%١٠٠	٢-١ث	٣	٣	٤٠-٦٠ث	٢-٣د

تأثير مناهج تدريبي باستخدام تمرينات القفز مرتفعة الشدة في عضلات الأطراف السفلى.....

د ٣-٢	د ٢-١,٥	٣	٣	اث ١٠	%١٠٠	٤		
د ٣-٢	د ٢-١,٥	٣	٣	اث ١٠	%١٠٠	٥	التاسعة	
د ٣-٢	د ٢-١,٥	٣	٣	اث ١٠	%١٠٠	٦		
د ٣-٢	د ٢-١,٥	٣	٤	اث ١٠	%٩٠	١	العاشر	الرابعة
د ٣-٢	د ٢-١,٥	٣	٤	اث ١٠	%٩٠	٢		
د ٣-٢	د ٢-١,٥	٣	٤	اث ١٠	%٩٠	٣	الحادية عشر	
د ٣-٢	د ٢-١,٥	٣	٤	اث ١٠	%٩٠	٤		
د ٣-٢	د ٢-١,٥	٣	٤	اث ١٠	%٩٠	٥	الثانية عشر	
د ٣-٢	د ٢-١,٥	٣	٤	اث ١٠	%٩٠	٦		

الملحق (٣) السادة الخبراء في مجال علم التدريب الرياضي والقياس والتقويم وكرة القدم الذين تم عرض الاستبيانات عليهم

المنهاج التدريبي	الاختبارات البدنية	المقابلة الشخصية	مكان العمل	الاختصاص	اسم الخبير واللقب العلمي
*			كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل	فسلجة تدريب/ ساحة وميدان	أ.د ياسين طه الحجار
		*	كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل	علم التدريب الرياضي/ كرة القدم	أ.د زهير قاسم الخشاب
	*	*	كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل	علم التدريب الرياضي/ ساحة وميدان	أ.د عناد جرجيس الصوفي
	*	*	كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل	تعلم حركي/ كرة قدم	أ.د محمد خضر الحياني
	*		كلية التربية الأساسية/ جامعة الموصل	علم التدريب الرياضي/ كرة القدم	أ.د معتز يونس الطائي
*	*	*	كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل	علم التدريب الرياضي/ ساحة وميدان	أ.م.د موفق سعيد أحمد
	*		كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل	قياس وتقويم/كرة قدم	أ.م.د وليد خالد رجب
*	*		كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل	علم التدريب الرياضي/ ساحة وميدان	م.د كسرى أحمد فتحي
*	*	*	كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل	علم التدريب الرياضي/ كرة القدم	م.د معن عبد الكريم
*	*		كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل	تعلم حركي/ كرة قدم	م.م جميل محمود