

تأثير تمرينات بدنية بالأسلوب الهرمي المتعكس في بعض اشكال القوة الخاصة ودقة التهديف للاعبي كرة القدم بأعمار (16-18) سنة

م.د حيدر غضبان إبراهيم

جامعه المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

أهمية هذه البحث تأتي من اختيار الباحث أحد الأساليب المهمة في مدى تأثير هذا الاسلوب في تطوير القوة الخاصة للرجلين من خلال إعداد منهاج تدريبي ومعرفة مدى تأثيره في دقة التهديف ويهدف البحث إلى التعرف التعرف على تأثير التمرينات البدنية بالأسلوب الهرمي المتعكس في بعض اشكال القوة الخاصة ودقة التهديف للاعبي كرة القدم بأعمار (16-18) سنة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة وتكون مجتمع البحث من (34) من لاعبي الشباب بكرة القدم لنادي النفط في محافظة بغداد وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية، وتم اعداد برنامج تدريبي بأسلوب الهرمي المتعكس واستخدم اختبارات البدنية للقوة الخاصة والمهارية، وأسفرت نتائج أن تطوير القدرات البدنية لدى اللاعبين الشباب المتدربين بأسلوب التدريب الهرمي المتعكس عمل على تحسين العمل العضلي العصبي التوافقي وبالتالي انعكس ايجابيا على دقة التهديف في كرة القدم، كما توصل الباحث إلى بعض التوصيات أهمها اعتماد المنهج التدريبي أسلوب التدريب الهرمي المتعكس عند تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي كرة القدم بمرحلة الإعداد الخاص .

The effect of physical exercises in the hierarchical style of the reverse in some forms of special strength and accuracy of scoring for football players ages (16-18) years

Research Summary

The importance of this research comes from the researcher's choice of one of the important methods in the impact of this method in the development of the special strength of the two men through the development of a training curriculum and knowledge of the impact on the accuracy of scoring and aims to identify the identification of the impact of physical exercise in the hierarchical method in contrast in some forms of special strength and accuracy scoring For football players ages (16-18) years, The researcher used the experimental method to design the experimental group and the research community of (34) young players of football for the club of oil in the province of Baghdad was random sample selection, a training program was prepared in a hierarchical style and used physical tests of the special and skill, and results resulted in the development of physical abilities of young players trained in style Inverse hierarchical training has been used to improve muscular nervous function and thus positively reflected on the accuracy of scoring in football. The researcher also reached some recommendations. The training curriculum adopted the method of reverse pyramid training when developing some of the physical and skill capabilities of the football players in the special preparation stage..

1-التعريف بالبحث:



1-1 المقدمة وأهمية البحث:

يعتمد التدريب الرياضي على مجموعة من المبادئ الأساسية المأخوذة من نظريات وقوانين العلوم المرتبطة بنشاط اللاعب للوصول الى افضل السبل في استمرار التطور الذي يشمل اللاعبين وما تتطلبه اللعبة من مهارات وقدرات بدنية وفسيولوجية اذ ان كل لعبة تختلف عن الاخرى في نسبة مساهمة تلك المتطلبات وما يستوجب العمل على تحقيقه على نحو علمي للوصول الى مستوى افضل . وتعد كرة القدم من الالعاب الجماعية التي تمتاز بخصوصيتها في الاداء، إذ أن طبيعة اللعب فيها يمتاز بالحركة المستمرة والذي قد تتطلب من اللاعبين التعامل مع متغيرات مختلفة ومفاجئة لوجود لاعب منافس طوال مدة المباراة الذي قد يتجاوز التسعين دقيقة في بعض الاحيان عندما يكون هناك اوقات إضافية وهذا زمن ليس بالقصير.

حيث تتأثر بشكل مباشر بالأعداد البدني بوصفه الاساس في تطوير الجانب المهاري الذي يعكس الواقع المثالي والصحيح لتطبيق هذه المهارات سواء أكانت هجومية ام دفاعية، فمن الضروري التأكيد على تدريبات اللياقة البدنية كالقوة والسرعة والتحمل وغيرها .. إذ إن التدريب الرياضي وسيلة تهدف إلى الوصول لغاية معينة وهو الوصول إلى المستويات العليا .

لا غنى عنها في كل الفعاليات والالعاب ونظراً لكون القوة العضلية إحدى عناصر اللياقة البدنية التي الرياضية ، لذا فإن تدريبها والتأكيد عليها أمر لا بد منه وأساسي في تطوير الأداء الفني، وأن تطوير القوة الخاصة يؤدي إلى تطوير باقي الصفات البدنية من سرعة وتحمل ومرونة ... الخ، ولأجل تطوير القوة توجد عدة طرائق وأساليب متنوعة، من ناحية الاساليب هناك عدة انواع، وبعد الاسلوب الهرمي (الحد الأساليب الشائعة والمستخدمه في تطوير القوة العضلية) (البرت فور كاسل، 1993، ص29)، والذي يتم تنظيم الحمل التدريبي للقوة من خلاله إذ تتميز التمرينات الخاصة بالتركيز على المجاميع العضلية لتحقيق الارتباط العضلي مع مسار القوة على الزمن وبتناسب حركي يساوي حمل السباق وتنشابه هذه التمرينات مع السباقات فيما يخص التركيب الحركي ونظام الشد العضلي وتتميز بطول مدة الشد وزيادة حركات الحمل وانتخاب الحمل بوساطة تحدي المتطلبات إذ تتميز التمرينات الخاصة بالتركيز على المجاميع العضلية لتحقيق الارتباط العضلي مع مسار القوة على الزمن وبتناسب حركي يساوي حمل السباق وتنشابه هذه التمرينات مع السباقات فيما يخص التركيب الحركي ونظام الشد العضلي وتتميز بطول مدة الشد وزيادة حركات الحمل وانتخاب الحمل بوساطة تحدي المتطلبات بطروف المشابه لتصرفات السياقات" (قاسم حسن حسين، 1998، ص 118)، ومن هنا تجلت أهمية البحث في اختيار الباحث أحد مدى تأثير هذا الاسلوب في تطوير القوة الخاصة للرجلين من خلال إعداد منهاج تدريبي الأساليب المهمة في تستخدم التركيب نفسه ومعرفة مدى تأثيره في دقة التهديد لـ ت لدى لاعبي الشباب بكرة القدم.

2-1 مشكلة البحث:

إن لعبة كرة القدم من الألعاب of لعاب الجماعية التي تحظى بشعبية واسعة في دول العالم لما فيها من إثارة ممتعة في مشاهدة ومتابعة اداء مهاراتها اثناء اللعب، وما يبذله اللاعب من جهد بدني متعب وتحمله الكبير في مواصلة الاداء حتى انتهاء المباراة، اذ ان كل مهارات اللعبة تعتمد بالأساس على القوة المبذولة، ولاحظ الباحث خلل في اداء بعض أهم المهارات الهجومية بكرة القدم الا وهي التهديد كونه لاحظ ضعف كبير وواضح بالتهديد من خلال كثرة التهديفيات الضائعة أما بخروجها خارج الساحة وعدم دخولها الهدف او سهولة تصدي الحارس لها من خلال مسكها او ابعاده على الرغم من كثرة المحاولات التي قام بها اللاعبون خلال مدة المباريات التي تابعها وحللها الباحث لذا يعزو الباحث سبب ذلك إلى ضعف في القوة لدى اللاعبين كونها المكون الاساسي والمهم لهذه المهارة الذي قد يكون سببه قلة او همال بعض المدربين للتدريبات الخاصة بالقوة وعدم اعطائها الوقت الكافي خلال التدريب



وأن تدريبات القوة الخاصة لم تأخذ الاهتمام المطلوب، وبعد الاطلاع على المصادر والدراسات الخاصة بها والتي تؤكد على أن هناك عده قدرات بدنية تدخل في ادائها ولكن أبرزها والغالب فيها هي القوة، حيث استخدم الباحث اسلوب جديد يلائم فئة الشباب وكذلك أكثر ملائمة لمواصفات لعبة كرة القدم من ناحية التكرارات واستخدام شدد متنوعة وهذا ما نجده في الاسلوب الذي تبنته الباحث لغرض التعرف على مدى تأثيره وايجاد أفضل الطرق لتطوير القوة الخاصة والتي تعمل على تطوير دقة التهديف للاعبين الشباب كرة القدم في تطوير هذه اللعبة والوصول بها إلى أفضل مستوى.

3-1 هدف البحث:

1. التعرف على تأثير التمرينات البدنية بالأسلوب الهرمي المتعكس في بعض اشكال القوة الخاصة ودقة التهديف للاعبين كرة القدم بأعمار (16-18) سنة.

4-1 فروض البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في القوة الخاصة لدى لاعبي الشباب بكرة القدم.
2. بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية و دقة أداء التهديف لدى لاعبي ذات دلالة إحصائية بين نت 2 توجد فروق الشباب بكرة القدم .

4-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 - المجال البشري : لاعبو نادي النفط للشباب بكرة القدم .
- 2-5-1 - المجال الزمني من (20/2/2018) ولغاية-(2/5/2018)
- 3-5-1 - المجال المكاني ملعب نادي النفط
- 2 منهج البحث واجراءاته الميدانية
- 2-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمة لطبيعة البحث والمشكلة.

2- مجتمع وعينة البحث:

اشتمل تمثل مجتمع البحث بلاعبين شباب نادي النفط بكرة القدم والبالغ عددهم (34) لاعبا الذي يلعب ضمن دوري الدرجة الأولى للشباب وبأعمار (16-18) سنة، إذ تم اختيار (24) لاعب منهم بالطريقة العشوائية لتجربة البحث الرئيسية ليكونوا عينة البحث من المجتمع الأصل، إذ تم استبعاد (8) الدالي لاعبين من التجربة الرئيسية بينهم ثلاث حراس مرمى وخمس لاعبين مصابين، و(4) لاعبين لغرض التجربة الاستطلاعية ، وعمد الباحث الى اجراء التجانس الهم الضمان السلامة الداخلية للتصميم لبعض اختبارات الدراسة، وتمثلت في كل من متغيرات الطول والوزن والعمرين الزمني والتدريبي .

جدول (1)

يوضح تجانس أفراد عينة البحث

عينة البحث		وحدة القياس	المتغيرات
ع	س		
2.361	170.75	سم	الطول
5.951	68.8	كغم	الوزن
0.823	16.67	سنة	العمر
2.88	19.34	شهر	العمر التدريبي

2-3: الوسائل و الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث:

2-3-1 الوسائل المستخدمة في البحث:

- المقابلات الشخصية.
- المصادر والمراجع العربية.
- استمارة تفريغ المعلومات والبيانات.
- الأدبيات والدراسات السابقة والخبراء.
- الاختبار والقياس .

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- ملعب كرة قدم
- جهاز (FOOT SCAN) لقياس القوة الانفجارية للرجلين (بلجيكي الصنع).
- ميزان طبي.
- كرات قدم قانونية
- شريط قياس.
- شفت حديد مع مجموعة من الأوزان المختلفة
- شواخص

2-4 اجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد أنواع القوة الخاصة:

عمد الباحث إلى إجراء مسح شامل لأنواع القوة الخاصة والتي يحتاجها لاعب كرة القدم حيث تم اختيار القوة المميزة بالسرعة للرجلين والقوة الانفجارية للرجلين والتي لها دور مهم في تطوير دقة التهديف في كرة القدم .

2-4-2 تحديد اختبارات القوة الخاصة قيد البحث:

1- اختبار القوة الانفجارية للرجلين صريح عبد الكريم الفضلي، (2012):

- اسم الاختبار اختبار الوثب الطويل من الثبات
- هدف الاختبار قياس القوة الانفجارية الأفقية .
- الأدوات المستخدمة، جهاز foot scan .

مواصفات الأداء : يقف المختبر على لوحة (Foot scan) بحيث تكون القدمان متباعدتان عن بعضهما بشكل مريح، يثني المختبر ركبتيه ويميل بجذعه للامام مع مرجحة اليدين خلف امام ثم الوثب اماما للوصول إلى أبعد نقطة (مسافة) من طريق بذل أقصى قوة ممكنة .

التسجيل: تقاس القوة الانفجارية من منصة القوة وبعد اكتمال الوثب بواسطة جهاز (Foot scan) بالنيوتن وتعطى لكل مختبر (3) محاولات وتحسب الأفضل بينهما بالقوة

2- اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين علي صادق ذياب 2011، ص (74)

- اسم الاختبار: اختبار ركض بالقفز (5) خطوات.
- الغرض من الاختبار قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

• الأدوات المستخدمة ارض مستوية، شريط قياس.

مواصفات الأداء : يرسم خط البداية بجانب الخط الجانبي للملعب ويقف اللاعب خلف خط البداية بحيث تكون أحد القدمين في الأمام والأخرى في الخلف، وعند سماع الصافرة يقوم المختبر بالقفز الى الامام بالدفع على رجل اليمين والهبوط على رجل الاخرى (اليسار) أو بالعكس مع تكرار هذه القفزات إذ يهبط بالوثبة الخامسة بالرجلين معا .

التسجيل: تحسب أفضل مسافة يحققها اللاعب في محاولتين لأقرب سنتمتر بحيث تقاس المسافة الأقرب أثر يتركه اللاعب في وثبته الخامسة .

3- اختبار دقة التهديد

• اسم الاختبار اختبار التهديد على هدف مقسم بدرجات من بعد (15) متراً المعدل (رعد حسين حمزة ، 1999 ، ص 14)

• الهدف من الاختبار قياس دقة التهديد.

• الأدوات المستخدمة ملعب كرة قدم، شريط قياس كرات هدف مقسم بواسطة حبال إلى (9) أقسام شاخص

إجراءات الاختبار: يقف اللاعب على بعد (15) متراً من الهدف وعند إعطاء الإشارة تقوم بالتهديد على المرمى.

التسجيل: يعطى للاعب (3) محاولات حيث يتم تسجيل النقاط حسب الموقع.

2-5 التجربة الاستطلاعية : قام الباحث في يوم الثلاثاء الساعة العاشرة صباحاً الموافق 26/2/2018 بالتجربة الاستطلاعية الخاصة بالاختبارات البدنية والمهارية على عينة مكونة من (4) لاعبين شباب ممن اللازم لتنفيذ الاختبارات لم يشتركوا في التجربة الرئيسية على ملعب نادي النفط وكان الهدف من هذه التجربة هو معرفة الوقت ومعرفة صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث والتعرف على المعوقات والصعوبات التي قد تظهر في التجربة الرئيسية، وتجاوز الاخطاء في الاختبارات، ومدى ملائمة الاختبارات الأفراد العينة.

4-1 الأسس العلمية للاختبارات البدنية والمهارية

1. معامل الصدق بعد صدق المحكمين صدقاً ظاهرياً والذي هو أحد أنواع صدق المحتوى المعتمد في تعديل أو رفض أو قبول الاختبارات البدنية والمهارية وهو إجراء منهجي متفق عليه في مختلف مصادر القياس والتقويم التي تتبنى تعديل أو بناء الاختبارات وهذا الصدق يُحدد بأن يقيس الاختبار ما وضع من أجله، وقد تحقق الباحث من هذا الصدق في الإجراءات المذكورة في تحديد الاختبارات بحسب آراء الخبراء والمتخصصين كما مبين في الجدول ().

2. معامل الثبات وقد تحقق الباحث من ثبات الاختبارات البدنية والمهارية بطريقة الاختبار إذ تم اجراء الاختبار الأول بتاريخ 20/2/2018 وإعادة الاختبار على العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (4) لاعبين بتاريخ 26/2/2018 ومن ثم معالجة درجات نتائج الاختبارين بمعامل الارتباط البسيط بيرسون، وكما مبين في الجدول (2). الاختبارات البدنية والمهارية من خلال اعتماد درجات

3 معامل الموضوعية: تم التحقق من موضوعية التطبيق الثاني على العينة الاستطلاعية عند ايجاد الثبات وذلك بإيجاد معامل الارتباط البسيط بيرسون بين درجات محكمين اثنين كلا منهما يجلس على جانب، .

الجدول (2)

يبين الأسس والمعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية

ت	الاختبارات المرشحة	الصدق الظاهري		الثبات وإعادة الاختبار		الموضوعية بين محكمين	
		التكرار	النسبة المئوية للاتفاق	معامل الارتباط	sig	معامل الارتباط	sig
1	القوة الانفجارية للرجلين	8	%80	0.924	0.000	0.915	0.000
2	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	9	%90	0.933	0.000	0.927	0.000
3	دقة التهديف	10	%100	0.946	0.000	0.952	0.000

7-3 خطوات تنفيذ التجربة الرئيسية.

3-7-1 الاختبارات | القبليّة أجرت الباحث الاختبارات القبليّة لعينة البحث وتم اجراءها في الساعة الثانية ظهرا الثلاثاء (2018/3/3) من يوم القاء الاختبارات القوة الخاصة القيادي النفط، إذ تم تطبيق الاختبار دقة التهديف الكرة ثم إجراء الخاصة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية الاربعاء (4/3/2018) في الساعة الثانية ظهرا على ملعب نادي النفط، وقد تم مراعاة تثبيت الظروف الخاصة بالاختبار من مكان وزمان، وأدوات، وطريقة التنفيذ والقائمين بها، لأجل خلق ظروف مشابهه عند الاختبارات البعديه .

المنهج التدريبي :- بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبليّة لعينة البحث لقد تم تنفيذ المنهج المعد من قبل الباحث بعد اخذ اراء الخبراء متضمنا تمرينات لتطوير القوة الخاصة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين للاعبين كرة القدم ..

3-7-2 المنهج التدريبي: بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبليّة لعينة البحث لقد تم تنفيذ المنهج • بدء تنفيذ المنهج التدريبي في يوم (6/3/2018) ولغايه (28/4/2018) استغرقت مده تنفيذ التمرينات (8 اسابيع). تم تنفيذ المنهج التدريبي في مرحلة الإعداد الخاص.

عدد الوحدات التدريبية (24) وحده بواقع (3) وحدات اسبوعية ايام (الجمعة، الأحد، الثلاثاء) الاثنين، وفي كلا النوعين استخدمت التمارين للرجلين لتناسب مع مهارات كرة القدم. تضمنت الوحدة الأولى تمرينات للقوة الانفجارية والثانية القوة المميزة بالسرعة والثالثة مركبة من • تم استخدام مبدأ التحميل التصاعدي بالشدة المستخدمة في القوة الانفجارية هي من (80% - 100%) وفي القوة المميزة بالسرعة من (60 - 80) باستخدام الطريقة الفترية المرتفعة الشدة.

• كل شدة نفذت في أسبوعين للانتقال الى الشدة الأعلى وذلك لإعطاء فرصة لأداء عدد كافي من التكرارات للاستفادة من تاثير التمرينات

• واستخدمت التكرارات والراحة لتناسب مع الشدة المستخدمة ومتطلب نوع القوة (William Bowerman 1974)، كما استخدمت فترة توقف بين تكرار واخر في القوة الانفجارية للتطابق مع القوة الانفجارية اقصى قوة في أقل زمن ولمرة واحدة، واستخدم مبدأ خفض عدد التكرارات للتمارين مع زيادة الشدة. استخدمت الاثقال كمقاومة لتمرارين نوعي القوة كون

الأسلوب الهرمي المتعكس يتطلب ذلك، حيث تم تحديد الأوزان حسب الحد القصوى لكل لاعب إذ تم استخراج المقاومة من خلال استخدام القانون الآتي

● المقاومة = أقصى وزن × الشدة المطلوبة/100

3-7-2 الاختبارات البعديّة : بعد الانتهاء من ، تنفيذ المنهج التدريبي أجريت الباحثة الاختبارات البعديّة المهارية لعينة البحث في الساعة الثانية ظهراً يوم الجمعة الموافق (1/5/2018) في. النفط، وفي يوم السبت (2/5/2018) تم اجراء الاختبارات البدنية في الساعة الثانية ظهراً بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي الذي استغرق (8) أسابيع، وقد حرص الباحث على ان تكون الاختبارات كما في الظروف نفسها من زمان ومكان والأدوات المستخدمة وفريق العمل المساعد التي أجريت فيها الاختبارات القبليّة.

2- الوسائل الإحصائية: تم استعمال حقيبته SPSS الإحصائية وحسب متطلبات إجراءات البحث.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج اختبارات اختبارات القوة الخاصة القبليّة والبعديّة لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها :

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج اختبارات القوة الخاصة

الاختبارات	وحدة القياس	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
			س	ع	س	ع
القوة الانفجارية للرجلين	نيوتن	12	1514	1782.830	1781	162.070
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	12	5.05	0.497	7.74	0.673

يتبين من الجدول (3) أن عينة البحث في اختبار القوة الانفجارية للرجلين فقد كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (1514) بانحراف معياري (172.830)، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (1781) بانحراف معياري (162.070) .

أما اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين فقد كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (5.05) بانحراف معياري (0.497) ، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (7.74) بانحراف معياري (0.673). وبغية التعرف على نتائج الفروق فيما بين الاختبارين القبلي والبعدي لكل من نتائج اختبارات القوة الانفجارية والقوة المميزة للسرعة للرجلين استخدم الباحث اختبار (ت) للعينات المترابطة وكما مبين في الجدول (4) ومن ثم تحليلها :

الجدول (4)

يبين متوسط الفروق وانحرافها وقيمة (ت). (ت) المحسوبة ودرجة (Sig) والدلالة فيما بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينة البحث بالقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين.

الاختبارات	وحدة القياس	ف	ع ف	ت المحتسبة	درجة (sig)	الدلالة
القوة الانفجارية للرجلين	نيوتن	267.3	81.337	3.190	0.024	دال

القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	2.690	0.653	2.681	0.044	دال
----------------------------------	-----	-------	-------	-------	-------	-----

تحت درجة حرية (11) ومستوى الدلالة 0.0

درجة الحرية (11) مستوى الدلالة (0.05) يتبين من الجدول (4) أن متوسط فرق الأوساط الحسابية فيما بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للرجلين (267.3) بانحراف معياري للفرق (81.337)، وبلغت القيمة المحسوبة لاختبار (ت) للعينات المترابطة (3.190) عند مستوى دلالة (0.05) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (Sig) ودرجة حرية (11) والبالغة (0.024) والتي هي أصغر من (0.05)، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً في هذا الاختبار ولصالح الاختبار البعدي. أما متوسط فرق الأوساط الحسابية فيما بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للقوة المميزة بالسرعة للرجلين (2.690) بانحراف معياري للفرق (0.653)، وبلغت القيمة المحسوبة لاختبار (ت) للعينات المترابطة (2.681) عند مستوى دلالة (0.05) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (Sig) ودرجة حرية (11) والبالغة (0.044) والتي هي أصغر من (0.05). وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً في هذا الاختبار ولصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحث ظهور هذه النتائج إلى استخدام . الهرمي المتعكس والذي : والذي تضمن تمارين بدنية بالأثقال وبعكس الحمل التدريبي الذي يتدرج من العالي إلى القصى ونوع وطبيعة الأثقال المستخدمة والمقننة التي تلائم الحمل الملقى على عاتق عضلات اللاعبين والتي كان إحماؤها مناسب لذلك الأسلوب التدريبي، كما ساهمت التمارين المختلفة المقاومات في تطوير القوة الخاصة الانفجارية والمميزة بالسرعة لعضلات للرجلين حيث كانت شدة الحمل التدريبي مناسبة لعمر العينة ومستواهم التدريبي لتجنب الإصابات الرياضية، وأن التدريب المقنن بالأثقال يساعد على زيادة استجابة اللاعب نتيجة إلى ملاءمة التكرارات في التحسس بكم القوة المطلوبة لتتناسب مع التدرج بتغير الشد التدريبي، وكما أن لها فاعلية وتأثير على العضلات المستهدفة، إذا ما تم توجيهها وتقنين الحمل التدريبي عند التدريب بها، وإن هذه الظروف والعوامل ساهمت على حدوث التطور المشار إليه في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة مما زاد من تطور القوة الانفجارية في العضلات المسؤولة عن إنتاجها، كما يساعد هذا التدريب الهرمي المتعكس على حدوث تكيف نوعي في قابليات الجهاز العصبي من خلال زيادة سرعة وصول الإيعاز وزيادة على التوافق الحركية العاملة فضلاً عن تحسن في عمل الأوتار العضلية والأربطة العمالية وزيادة في التوافق العصبي العضلي والتي ساعدت على تكيف اللاعب لهذا التدريب وظهور هذه النتيجة التي لها صفة الخصوصية في إذ يذكر طلحة حسين " إن استخدام الأثقال بهذا الأسلوب يساعد كثيراً في تا 23 عرض نتائج اختبار دقة 1 تنمية أشكال القوة العضلية الإداء المهاري " (طلحة حسين حسام الدين، 1994، ص 214). التهديد بكرة القدم القبلية والبعدي لعينة البحث وتحليلها:

جدول (5)

بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج اختبار دقة التهديد القبلية والبعدي

الاختبارات	وحدة القياس	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
			س	ع	س	ع
دقة التهديد	درجة	12	6.70	1.567	8.50	0.972

يلاحظ من الجدول (5) ويتوضح من الشكل (20) أن عينة البحث في اختبار دقة التهديد كان وسطها الحسابي (8.50) بانحراف معياري (0.972). وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (6.70) بانحراف معياري (1.567)، وفي الاختبار البعدي أصبح

ولغرض التعرف على نتائج الفروق فيما بين الاختبارين القبلي والبعدي لكل من نتائج الاختبار لقة التهديف بكرة القدم استخدم الباحث اختبار (ت) للعينات المترابطة وكما مبين في الجدول (5) ومن تم تحليلها:

الجدول (6)

يبين متوسط الفروق وانحرافها وقيمة (ت) المحسوبة ودرجة (Sig) والدلالة فيما بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث باختبار دقة التهديف

الاختبارات	وحدة القياس	ف	ع ف	ت المحتسبة	درجة (sig)	الدلالة
دقة التهديف	درجة	1.800	1.229	5.130	0.004	دال

درجة الحرية (11)
مستوى الدلالة (0.05)

يتبين من الجدول (6) أن متوسط فرق الأوساط الحسابية فيما بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لدقة التهديف (1.800) بانحراف معياري للفرق (1.229)، وبلغت القيمة المحسوبة لاختبار (ت) للعينات المترابطة (5.130) عند مستوى دلالة (0.05) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (Sig) ودرجة حرية (11) والبالغة (0.004) والتي هي أصغر من (0.05)، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً في هذا الاختبار ولصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحث ظهور هذه النتائج إلى استخدام التدريب الهرمي المتعكس والذي تضمن تمرينات بالأثقال تشبه الأداء المهاري من حيث النتائج والانقباض العضلي واتجاهه وتعزو الباحثه الى تأثير التمرينات القوة الخاصة التي طبقتها والتي كانت لها تأثيرها الايجابي في تطوير القوة العضلية للعضلات العاملة في كرة القدم، إذ أن " الهدف الرئيسي من استخدام المقاومة في التدريب هو زيادة القوة العضلية وتطويرها ورفع معدلاتها بالاستخدام المبرمج للعمل وتحقيق مبدأ . الانسجام ما بين مكونات الحمل لما له من تأثير على تطوير القوة للمجاميع العضلية المتدربة، وأخذت تدريبات المقاومة بالانتشار وبشكل واسع وذلك في تطوير وتحسين الصفات البدنية وهي لا تقل أهميتها عن الأساليب التدريبية الأخرى، وهي تختلف تماماً ويعتبر نشاطاً منفصلاً عن رياضة رفع الأثقال " على محمد زكي وأسامة كامل راتب، لعبته 1980، ص154)، وأن " تنمية القوة الخاصة ستجعل اللاعب أقدر على التعامل مع فعاليات ومتطلبات كلاعب كرة قدم، ومن الضروري جداً أن يتمتع ويتدرب على كل تلك العناصر كي يكون قادراً على تأدية مباراة كرة القدم " (قاسم لزام صبر، 2010، ص23)، ونتيجة لحدوث التطور في القدرات البدنية الخاصة بهذه المهارات قيد البحث والتي تم مراعاة ملائمتها للعمر التدريبي والزمني من لاعبي كرة القدم، وان اعتماد البرنامج التدريبي الأساليب العلمية في وضع التمارين الخاصة بمهارة التهديف، التي تضمنت تمرينات متنوعة لها طبيعة مشابهة لظروف اللعب التي تحدث في أثناء المباراة التي تنتهي بعملية التهديف، فضلاً عن تكرار هذه التمرينات في أثناء الوحدات التدريبية مما زاد من خبرة اللاعبين على التصرف السريع المناسب في الوقت المناسب داخل الملعب وهذا ما يؤكده حنفي محمود، (1977) إذ يذكراته في مرحلة الإعداد البدني الخاص بكرة القدم يجب تأكيد تعلم اللاعب التفكير والتصويب بسرعة فأن بطء التفكير والتردد يسمح للمنافس التدخل لإفساد التصويب حنفي محمود مختار، 1998، ص 87)

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1- الاستنتاجات

	MODERN SPORT JOURNAL مجلة الرياضة المعاصرة special issue of first international scientific conference عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول Vol.18 Issue 4 Year/2019 المجلد 18 العدد 4 للعام 2019/	E-ISSN: 2708-3454 P-ISSN: 1992-0091
---	--	---

1. ظهرت نتائج التقييم الإحصائي في تطبيق الأسلوب الهرمي المتعكس تطور إيجابي لصالح عينة البحث التجريبية والتي تزامنت . مع التدريبات المهارية طول فترة التجربة في كرة القدم.
 2. ساعد أسلوب التدريب الهرمي المتعكس على تطوير القوة الخاصة القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم .
 3. أن تطوير القدرات البدنية لدى اللاعبين الشباب المتدربين بأسلوب التدريب الهرمي المتعكس عمل على تحسين العمل العضلي العصبي التوافقي وبالتالي انعكس ايجابيا على دقة التهديف في كرة القدم.
- 4-2 التوصيات

1. اعتماد المنهج التدريبي أسلوب التدريب الهرمي المتعكس عند تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي كرة القدم بمرحلة الإعداد الخاص.
2. ينبغي مراعاة التسلسل المنطقي في تطبيق التمرينات الخاصة بالقدرات البدنية في الوحدات التدريبية ومراعاة مبدأ التدرج في حملها التدريبي.
3. إجراء دراسات تتناول تأثير أسلوب التدريب الهرمي المتعكس رياضية اخرى.

المصادر :-

- البرت فور كاسل كمال الاجسام: ترجمة مركز التدريب والبرمجة، ط1: (بيروت، الدار العربية للعلوم (1993)
- حنفي محمود مختار؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم القاهرة، مركز الكتاب للنشر، (1998).
- رعد حسين حمزة؛ أثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الأساسية بكرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999).
- صريح عبد الكريم الفضلي قياسات القوة والقدرات الانفجارية والسرعية على وفق متغيرات الكتلة والسرعة وقياس منصة القوة، بحث في المؤتمر العلمي الدولي الأول للشباب والثامن عشر لكليات التربية الرياضية، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2012.
- طلحة حسين حسام الدين الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي القاهرة، دار الفكر العربي 1994
- علي صادق ذياب؛ تأثير تدريبات باستخدام وسائل مساعدة وفق الأداء في بعض المتغيرات البدنية والبايوميكانيكية وانجاز الوثب الطويل بعمر (14) سنة (رسالة ماجستير، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية (2011)
- علي محمد زكي وأسامة كامل راتب تدريب السباحة الأسس النظرية والتطبيقية: القاهرة، دار الفكر العربي (1980)
- قاسم حسن حسين؛ تعلم قواعد اللياقة البدنية؛ ط 1 (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، (1998).
- قاسم لزام صبر ؛ جدولة التدريب والأداء الخططي بكرة القدم 1 بغداد، المكتبة الرياضية (2010).
- William Bowerman; Coachin thrack and field: Houghton Mifflin . company Bostan: 1974