تأثير تمارينات الاسلوب المتباين بالراحة المختلفة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والاداء المهاري للاعبين كرة القدم الشباب

م. محمد بجاي عطيه م. العاب. علي صبحي عاصي م.العاب. مؤيد نجاح جواد

ملخص البحث باللغة العربية

يعد التدريب المتباين اسلوب تدريبي تتم فيه محاولة التوصل الى اقصى درجة من الفعالية عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة ومتضادة الاتجاه داخل الوحدة التدريبية الواحدة او داخل المجموعات من التمارينات وهذا يساعد على تطوير عنصر القوة العضلية مما يؤدي الى تطوير العناصر البدنية الاخرى وكذلك الاداء المهاري للاعبين الشباب. هدف البحث الى التعرف على تأثير التمارينات بالاسلوب المتباين والراحة المختلفة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والاداء المهاري للاعبين كرة القدم الشباب. واستخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين وحدد مجتمع البحث بأندية محافظة كربلاء بكرة القدم الشباب واختار الباحثون عينة البحث بالطريقة العشوائية (القرعة) وهم نادي الغاضرية الرياضي فئة الشباب. واستنتج الباحثون ان التمارينات المستخدمة كان لها الاثر الايجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة والاداء المهاري في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية الثانية.

Abstract

The effect of contrasting style exercises with different rest time in developing the strength of speed and skillful performance of young soccer players

By

Mohammad Bajay Attia Ali Subhi Assi Moaiad Najah Jawad

College of Physical Education and Sports Science

University of Kerbala

Contrasted training is a training method in which an attempt is made to reach the maximum degree of effectiveness by using power in different and counter-directional methods within a single training unit or within groups of exercises and this helps to develop the muscle strength component, which leads to the development of other physical elements as well as the skillful performance of young players. The aim of the research was to identify the effect of contrasting

style exercises with different rest time in developing the strength of speed and skillful performance of young soccer players. The researchers used the experimental approach with two equal groups, and the research population was the Karbala governorate of youth football clubs. The researchers concluded that the exercises used had a positive effect in developing the strength of speed and skillful performance of young soccer players in the post-test and for the benefit of the second experimental group.

1-التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

تعتبر لعبة كرة القدم رياضة في متناول الجميع ويمكن ممارستها في اماكن مختلفة كصالات الرياضية والملاعب الرسمية او حتى الشوارع والحدائق وغيرها من الاماكن المختلفة، مما جعل العاملين في هذا المجال البحث لإيجاد الحلول الناجحة عن طريق الوسائل التدريبية الحديثة التي من خلالها يمكن الوصول النتائج الرياضية.

وللنهوض بلعبة كرة القدم يتوجب الاهتمام بالفئات العمرية واعدادهم اعداد صحيح وتتطلب هذه لعبة توفير مواصفات وقدرات عالية من الكفاءات البدنية فقد أكدت البحوث والمصادر العلمية الحديثة وان للياقة البدنية دور فعال في اداء التمرينات البدنية والنواحي الخطئية اثناء المباراة لذلك يجب تطويرها لتحسين النتائج فمن غير الممكن اللعب بمستوى عالي بدون مكونات هذه اللياقة البدنية ، ويعتبر عنصر القوة من العناصر الأساسية في بناء اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم وخصوصا فئة الشباب وترتبط القوة بالكثير من العناصر البدنية الاخرى وتساعد على تطوير هذه العناصر البدنية لكي يصل اللاعب للمستويات العليا في تطبيق الاداء المهاري الذي يكون مرتبط ارتباطا وثيقا فيها .

ويعد التدريب المتباين اسلوب تدريبي تتم فيه محاولة التوصل الى اقصى درجة من الفعالية عن طريق استخدام القوة باساليب متباينة ومتضادة الاتجاه داخل الوحدة التدريبية الواحدة او داخل المجموعات من التمرينات وهذا يساعد على تطوير عنصر القوة العضلية مما يؤدي الى تطوير العناصر البدنية الاخرى وكذلك الاداء المهاري للاعبين الناشئين حيث ان التمرينات بالاسلوب التدريب المتباين تهدف الى تطوير القوة المميزة بالسرعة من خلال ضمان خلق تكيفات وظيفية في اجهزة واعضاء الجسم المختلفة ، وكذلك تعمل على تطوير الاداء المهاري ومن هنا تكمن اهمية البحث من خلال تاثير تمرينات الاسلوب المتباين بالراحة المختلفة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والاداء المهاري للاعبين كرة القدم الشباب.

2-1 مشكلة البحث :

من خلال التطور الحاصل بالتدريب الرياضي الحديث بالفترة الاخيرة الا ان هناك الكثير من المعوقات التي تعرقل لاعبي كرة القدم من خلال مستوى اللياقة البدنية وكذلك الاداء المهاري وان المناهج والبرامج المقننه تساعد على تطوير الجانب البدني والمهاري بصورة كبيرة ومن خلال اطلاع الباحثون على مجال كرة القدم كلاعبين ومدربين لاحظوا هناك ضعف كبير في الصفات البدنية للاعبين كرة القدم خصوصا فئة الشباب وكذلك الاداء المهاري لهم ومن خلال الاطلاع على المراجع والمصادر العلمية مما دفع الباحثون الى استخدام اسلوب تدريبي يساعد اللاعبين على تطوير القوة المميزة بالسرعة وكذلك الى تطوير العناصر البدنية الاخرى ويساعد

على تطوير الاداء المهاري وهو اسلوب التدريب المتباين بالراحة المختلفة حيث تكون التمرينات المتباينة للقوة العضلية براحة مختلفة بين التكرارات والمجاميع.

3-1 أهداف البحث :

أعداد تمرينات الأسلوب المتباين بالراحة المختلفة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والاداء المهاري للاعبين كرة القدم الشباب 0
التعرف على تأثير الأسلوب المتباين بالراحة المختلفة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والاداء المهاري للاعبين كرة القدم الشباب.

4-1 فروض البحث :

هنالك تأثير الأسلوب المتباين بالراحة المختلفة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والاداء المهاري للاعبين كرة القدم الشباب.

5-1 مجالات البحث :

- 5-1-1 المجال البشري : لاعبي أندية محافظة كربلاء بكرة القدم الشباب 0
5-1-2 المجال الزمني : للفترة من 10 / 1 / 2019 ولغاية 21 / 4 / 2019
5-1-3 المجال المكاني : ملعب نادي الغاضرية الرياضي وملعب الشباب .
2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

من أهم الخطوات التي يستند عليها نجاح البحث هو اختيار المنهج الملائم لحل المشكلة . مما أعطى حرية للباحثين في اختيار المنهج الذي ينسجم مع مشكلة بحثه. بناءً على ما جاء آنفاً فإن الباحثان اعتمد المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتين التجريبتين) بما ينسجم وطبيعة متغيرات البحث .

جدول (1)

يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث

المجموعة	الاختبار القبلي	التمرينات	الاختبار البعدي
المجموعة التجريبية الاولى	اختبار القوة المميزة بالسرعة+اختبار المهاري	تمرينات الاسلوب المتباين + منهج المدرب	اختبار القوة المميزة بالسرعة+اختبار المهاري
المجموعة التجريبية الثانية	اختبار القوة المميزة بالسرعة+اختبار المهاري	تمرينات الاسلوب المتباين + منهج المدرب	اختبار القوة المميزة بالسرعة+اختبار المهاري

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث وهو اندية محافظة كربلاء بكرة القدم فئة الشباب وعددهم (8) اندية مشاركين رسميا بدوري الشباب المعتمد من قبل الاتحاد الفرعي بالمحافظة للموسم الرياضي 2018-2019 ، وتم اختيار العينة من مجتمع البحث بالطريقة العشوائية (القرعة) وهم نادي الغاضرية الرياضي وعددهم (28) لاعب بعد عزل حراس المرمى وبعض اللاعبين أصبحت العينة (20) لاعب قسمت الى مجموعتين تجريبيتين كل مجموعة (10) لاعبين .

2-2-1 التجانس :

لغرض الانطلاق في خط شروع واحد لعينة البحث ولتلافي كل المعوقات التي تؤثر في نتائج البحث ولأجل إرجاع الفروق الى العامل التجريبي إذ إن تقليل الفروق الموجودة بين اللاعبين وبما لا يؤثر على نتائج البحث. حرص الباحث على إجراء التجانس لعينة البحث وذلك بأخذ كل من متغيرات (الطول - الوزن - العمر - العمر التدريبي) .

الجدول (2)

يبين تجانس عينة البحث (المجموعتين التجريبيتين) في المتغيرات المبوثة

ت	المعالجات الإحصائية المتغيرات	المجموعة التجريبية		معامل الاختلاف	المجموعة التجريبية الأولى		الدالة
		معامل الاختلاف	الثانية		معامل الاختلاف	الأولى	
		± ع	س		± ع	س	
1	الطول - سم	2.671	4.477	3.853	6.447	167.3	عشوائي
2	الوزن - كغم	16.301	9.128	13.325	7.435	55.8	عشوائي
3	العمر - سنة	5.798	0.875	6.980	1.074	15.4	عشوائي
4	العمر التدريبي - سنة	16.643	0.316	23.570	0.471	2	عشوائي

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث:

استعمال الباحثون أكثر من وسيلة للكشف عن الحقائق والتوصل إليها إذ اعتمد الأتي:

المصادر والمراجع العربية والأجنبية

المقابلات الشخصية

استمارات استطلاع آراء الخبراء والمختصين

الاختبارات والقياس

ملعب كرة قدم

كرات قدم عدد (10)

كاميرات لتصوير المباراة

شواخص عدد (20)

أهداف صغيرة متحركة عدد(2)

ساعة توقيت الكترونية عدد(4)

مساظب عدد(4)

شريط قياس كتان عدد(1)

ميزان طبي عدد(1)

صافرات عدد (4)

بورك

2-4 إجراءات البحث :

2-4-1 تحديد اختبارات القوة المميزة بالسرعة والاداء المهاري :

قام الباحثون بالاعتماد على المصادر والمراجع الخاصة في كرة القدم لتحديد أهم الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب كرة القدم الناشئ ولكون "الاختبارات من أهم وسائل تقييم اللاعبين سواء للوقوف على مستوى قدراتهم (البدنية، والحركية، والنفسية، والذهنية) ومستواهم المهاري بالنسبة للأنشطة التخصصية التي يمارسونها"⁽¹⁾. وتم تحديد اختبار القوة المميزة بالسرعة وكذلك اجراء مباريتين لقياس الاداء المهاري.

2-4-2 توصيف الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالبحث:

1- اختبار ثلاث حجلات لاكبر مسافة كل رجل على حدا:

الغرض من الاختبار :

قياس القوة المميزة بالسرعة⁽²⁾

الادوات:

شريط قياس ، ارض ملعب بحدود(20-25) متراً.

طريقة الأداء والقياس:

يقف المختبر على خط البداية وهو مرتكز على القدم اليمنى يؤدي الثلاث حجلات بالقدم اليمنى يتبعها بثلاث حجلات بالقدم اليسرى ولأكبر مسافة ممكنة باستخدام الخطوط المستقيمة المرسومة على الأرض مع الالتزام بهذه الخطوط وعدم الخروج عنها أثناء الحجل وعدم ملامسة أي جزء من أجزاء الجسم بغير قدم الحجل للأرض تقاس المسافة لأكبر مسافة قطعها بالرجل اليمنى تتبعها الرجل اليسرى ويتم التسجيل بجمع ما قطعه المختبر بالرجل اليمنى واليسرى لأقرب 10سم.

2-الاداء المهاري : قام الباحثون باجراء مباريتين احدهما في الاختبار القبلي والاخرى في الاختبار البعدي وتم تصوير المباريتين ومن ثم تم عرضهم على ثلاث خبراء ومختصين لغرض تقييم اللاعبين في اختبار الاداء المهاري وكان الفريق المنافس نفسه في المباريتان وكانت الدرجة الكلية (20) .

2-4-3 التجربة الاستطلاعية:

من اجل الحصول على النتائج الضرورية ولغرض إتباع المنهج العلمي الصحيح قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية التي تعد هذه التجربة بمثابة دراسة تجريبية أولية قام بها الباحثان على عينة صغيرة متكونة من (5) لاعبين من نادي كربلاء من فئة الشباب وهم خارج عينة التجربة الرئيسية على ملعب نادي الغاضرية الرياضي في يومي السبت المصادف 2/2019 في تمام الساعة الرابعة عصرا قبل قيامه بالتجربة الرئيسية من اجل اختيار أساليب البحث وأدواته الأكثر أمان لهذه التجربة ومن اجل معرفة:

(1) بسطويسي احمد : أسس نظريات الحركة : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 ، ص288 .

(2) عبد الجبار (وآخرون): الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، ط1، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1987 ، ص346.

- مدى صلاحية الاختبارات
- مدى صلاحية الأدوات التي سوف يستعملها الباحث بالاختبارات
- معرفة الوقت الذي سوف تستغرقه الاختبارات
- مدى استعداد فريق العمل المساعد

4-4-2 الاختبارات القبلية:

قام الباحثون بإجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث بعد التعرف على النتائج المستخلصة من التجربة الاستطلاعية لعينة البحث على ملعب نادي الغاضرية الرياضي وقد أجريت الاختبارات يومي السبت والاحد 2019/2/10-9 في الساعة الرابعة عصرا .

إذ تم إجراء اختبار القوة المميزة بالسرعة في اليوم الأول. فيما تم إجراء اختبار الاداء المهاري في اليوم الثاني.

4-4-2-1 التكافؤ:

قام الباحثون بإجراء المعالجات الإحصائية لمتغيرات البحث ولأجل التعرف على التكافؤ بين المجموعتين التجريبتين استعمل الباحث اختبار (t- test) للتكافؤ في المتغيرات وعشوائية قيمة (t) دلت على تكافؤ المجموعتين. كما مبين في الجدول (3)

جدول (3)

يبين تكافؤ عينة البحث

ت	المعالجات الإحصائية للمتغيرات	المجموعة التجريبية الاولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	الدلالة
		س	ع ±	س	ع ±			
1	القوة المميزة بالسرعة	11.456	0.306	11.562	0.671	0.381	2.10	عشوائي
2	الاداء المهاري	14.17	2.55	15.08	2.15	0.82	2.10	عشوائي

4-4-2-5 التجربة الرئيسية :

لقد قام الباحثان بعمل تمارين الاسلوب المتباين يوم السبت 2019/4/20 وذلك بواقع ست اسابيع من الاعداد الخاص واسبوعين من نهاية فترة الاعداد العام وذلك من خلال منهج تدريبي يهدف الى عملية تنمية بعض من العناصر والصفات البدنية والمهارية لعينة البحث من خلال تطويرها معتمدين في ذلك على خبراته الشخصية في مجال تدريب كرة القدم وكذلك بتحليل ومراجعة عدد كبير من المراجع والدراسات والبحوث العلمية التي اعتمدت المناهج التدريبية في كرة القدم ومراعين في ذلك عملية أعدادهم وتخطيطهم التمارين المقترحة الأسس والمبادئ العلمية جميعها ، إذ كان التخطيط يبدأ بشكل متكامل مع بدأ مدة الأعداد.

شملت التمارين فترتي الأعداد العام والخاص استغرق تطبيق التخطيط المقترح للتمارين (8 اسبوعا) ست أسابيع منها للأعداد الخاص ، واسبوعان أخرى لنهاية فترة الأعداد العام ، بمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (السبت ، الاثنين ، الخميس) وبذلك يبلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية للتمارين

المقترحه. كذلك راعى الباحثون أن تكون الوحدات التدريبية هي الأساس في عملية التخطيط كون ان الوحدة التدريبية أساس عملية التخطيط اليومي ، وينظر اليها أنها أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية التخطيط في التدريب الرياضي وراعى الباحثان اسس الاعداد تسلسل تدريب العناصر البدنية خلال مدة الاعداد وعدد مرات التدريب الاسبوعية لكل عنصر وقام الباحثان بمراجعة العديد من المصادر بمجال علم التدريب الرياضي للتأكد من تسلسل العناصر البدنية والمهارية .

2-4-6 الاختبارات البعدية :

قام الباحثون بأجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث بعد استكمال التمرينات المقترحه وذلك لتحديد مستوى القوة المميزة بالسرعة وكذلك الاداء المهاري الذي وصلت إليه عينة البحث وذلك في نادي الغاضرية الرياضي وقد أجريت الاختبارات يومي السبت والاحد 20-21/4/2019 في الساعة الرابعة عصرا .

2-5 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (spss) .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات القبليّة والبعدية لمتغيرات القوة المميزة بالسرعة والاداء

المهاري للمجموعتين التجريبيتين ومناقشتها .

الجدول (4)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة ودلالاتها الإحصائية للاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات القوة المميزة بالسرعة والاداء المهاري للمجموعتين التجريبيتين .

متغيرات البحث البدنية	المجموعه	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	نوع الدلالة
		ع	س-	ع	س-		
القوة المميزة بالسرعة	ت1	11.456	0.306	13.218	0.453	8.854	معنوي
	ت2	11.562	0.671	12.368	0.841	3.366	معنوي
الأداء المهاري	ت1	17.860	0.185	17.080	0.356	9.224	معنوي
	ت2	15.08	2.15	20,23	1.129	18.505	معنوي

قيمة t الجدولية (2,262) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05)

يبين الجدول (4) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبليّة والبعدية التي خضع لها أفراد المجموعتين التجريبيتين .

أظهرت النتائج أيضا إن قيم الوسط الحسابي لمتغيرات القوة المميزة بالسرعة والأداء المهاري كانت اقل في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي، وحدث تغير معنوي بين الاختبارين وكان هذا التغير لصالح الاختبار البعدي، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة من خلال استخدام القانون الإحصائي t للعينات المتناظرة إذ

كانت لجميع المتغيرات اقل من مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي. مما يدل على تطور أفراد عينة المجموعتين التجريبتين المناقشة :

من خلال ما تقدم من العرض والتحليل للنتائج التي حصل عليها الباحثان والمبينة في الجدول (4) يتضح إن أفراد المجموعتين التجريبتين حققوا تطوراً معنوياً ولجميع المتغيرات قيد الدراسة. إن من الواضح بأن التدريبات اليومية لإفراد هذه المجموعة كانت تصب في تطوير القوة المميزة بالسرعة والاداء المهاري الخاصة باللاعبين الشباب دون 16 سنة ، إذ كانت هذه التمرينات تركز على تحسين ردود الأفعال السريعة للاعبين الشباب للحصول على اكبر قوة يمكن أن ينتجها اللاعب وبأسرع ما يمكن (القوة المميزة بالسرعة) وكذلك تساعد التمرينات برفع مستوى اللياقة البدنية مما ينعكس بصورة ايجابية على الاداء المهاري للاعبين الشباب .

ويشير كلاً من (محمد حسن علاوي وأبو العلا، 1984) " إن التدريب الرياضي المنظم يؤدي إلى زيادة كفاءة عمل الأجهزة الوظيفية وخاصة الجهازين العصبي والعضلي، ويظهر ذلك بصورة مباشرة في قدرة العضلات على إنتاج القوة مع زيادة سرعة الانقباض العضلي واتخاذ القرار، وهذا كله يصب في خدمة الأداء المهاري " (1). ويؤكد (عادل تركي ، 2009) " إن مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية التي تستخدم في الوحدات التدريبية تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي " (2)، وهذا ما يؤكد تطور أفراد المجموعتين التجريبتين في متغيرات (القوة المميزة بالسرعة الأداء المهاري)، إذ إن هذه التدريبات التي اتبعتها أفراد هذه المجموعة قد أثرت في تطوير هذه القدرات والتي تعد من القدرات الأساسية والتي يحتاج إليها اللاعبون الشباب في أداء واجباتهم الحركية بتكنيك عالي ومثالي.

4-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات القوة المميزة بالسرعة والاداء المهاري للمجموعتين التجريبتين ومناقشتها .

الجدول (5)

يبين نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات القوة المميزة بالسرعة والاداء المهاري للمجموعتين التجريبتين

نوع الدلالة	قيمة t المحسوبة	المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الاولى		متغيرات البحث البدنية
		ع	س	ع	س	
معنوي	2.225	0.841	12.368	0.453	13.218	القوة المميزة بالسرعة
معنوي	5,965	1,155	17,023	1,129	20,232	الأداء المهاري

قيمة T الجدولية (2,101) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة ودلالاتها الإحصائية للاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات القوة المميزة بالسرعة والاداء المهاري للمجموعة التجريبية الثانية

(1) محمد حسن علاوي، أبو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1984، ص15.

(2) عادل تركي حسن الدلوي : مبادئ التدريب الرياضي ، النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2009 ، ص2.

دلت نتائج الاختبارات البعدية لمتغير القوة المميزة بالسرعة المبينة في جدول(5) على القيم التالية إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الاولى (13.218) والتجريبية الثاني (12.368) ثانية على التوالي، والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية الاولى (0.453) والتجريبية الثانية (0.841) على التوالي، ولغرض التعرف على فرق الاوساط الحسابية استعمل الباحثان اختبار (t) للعينات المستقلة وتبين أن قيمة (t) المحسوبة (2.225) هي أكبر من قيمة (t) الجدولية (2,101) عند درجة حرية(18) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرقٍ ولصالح المجموعة التجريبية الثانية .

دلت نتائج الاختبارات البعدية لمتغير الاداء المهاري المبينة في جدول(5) على القيم التالية إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الاولى(20,232) والتجريبية الثانية (17,023) على التوالي، والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية الاولى (1,129) وللتجريبية الثانية(1,155) على التوالي، ولغرض التعرف على فرق الاوساط الحسابية استعمل الباحث اختبار (t) للعينات المستقلة وتبين أن قيمة (t) المحسوبة (0.112) هي اصغر من قيمة (t) الجدولية (2,101) عند درجة حرية(18) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على عشوائية الفروق بين المجموعتين التجريبيتين

المناقشة :

تشير نتائج الاختبارات البدنية بين المجموعة التجريبتين بعد عرضها وتحليلها أن هناك تطورا ملحوظا في متغيرات البحث وهذا يعود إلى فاعلية التمرينات بالاسلوب المتباين الذي تضمن تطوير القوة المميزة بالسرعة وكذلك الاداء المهاري للاعبين الشباب بكرة القدم التي تتطلبها اللعبة من مستوى عالي في الاداء البدني والمهاري الذي تم إعداده على وفق أسس علمية من حيث حمل التدريب والطرائق التدريبية المستعملة والمرحلة التدريبية والهدف من التدريب ومستوى الرياضيين. فالشدة المستعملة التي تتناسب مع الصفات المبحوثة والمدة الزمنية لاستغراق التدريب كانت كافية بإحداث التغيير الحاصل في النتائج بالقدر الكافي والمناسب وهذا ما أكده كل من (ويلمور وكومستل) 1994 نقلاً عن (أبو العلا) " بأن معظم التغيرات البدنية الناتجة عن التدريب تحدث غالبا خلال المدة الأولى من البرنامج في غضون 6 . 8 أسابيع " (3). " وأن التدريب المتواصل سيؤدي إلى زيادة متدرجة ومرافقة مع الجهد المبذول وصولا للتكيفات المرتبطة بالتغيرات المرافقة وقد تستمر هذه التغيرات مع اللاعب طيلة مدة التدريب لاستمرار التلاعب مع أجهزة الجسم من حيث الشدة والحجم والراحة ونوع العمل مما يصنع حالة عدم الاستقرار وتكيف الجسم بالمقابل باتجاه التغلب على هذه الحالة والاستقرار وهذا ما أكده (إيدكتن)" أن التدريب ينتج عند زيادة قدرة أداء الفرد نتيجة لأداء التمارين البدنية لعدة أيام أو أسابيع أو أشهر وذلك عن طريق تكيف أجهزة الجسم على الأداء الأمثل لتلك التمرينات " (4). ومن خلال ما تم عرضه من نتائج التي تبين تطور المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي موازنة بالمجموعة الضابطة في متغير القوة المميزة بالسرعة ويعزو الباحث تطور عينة البحث في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي لصفة القوة المميزة بالسرعة الى كون التخطيط المقترح للمنهج التدريبي

1- أبو العلا احمد : حمل التدريب وصحة الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 ، ص 32 .

قد راعى عند تدريب القوة العضلية على تمارين قوة وسرعة للرجلين وللجسم عموماً مما أثر في نتائج أفراد عينة البحث لهذه القدرة الذين استعملوا تمارين القفز المتنوعة التي كأن لها التأثير في تطوير القوة المميزة بالسرعة ، وكما ذكر أن " تمارين القفز تستعمل لتطوير القوة المميزة بالسرعة " (5) وقد أظهرت النتائج التي توصل إليها الباحثان للإنجازات الحقيقية في الأداء المهاري أن هناك تطوراً ملموساً قد حدث من خلال الفروق المعنوية التي ظهرت بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبار البعدي .

وأن تطور الاداء المهاري كما اكده قاسم لزام " أن إتقان المهارات الخاصة في كرة القدم يعد من العوامل الأساسية لتطوير مستوى الأداء ، وهذا يعني أن هناك ارتباط وثيق بين قابليات وقدرات اللاعبين البدنية والوظيفية والذهنية والحركية والنفسية وأداء المهارات في كرة القدم " (6)

5- الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

- 1- احدثت التمرينات بالاسلوب المتباين فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبيتين في متغير القوة المميزة بالسرعة والاداء المهاري .
- 2- التمرينات المستخدمة كان لها الاثر الايجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة والاداء المهاري في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية الثانية .
- 3- ان للتمرينات بالاسلوب المتباين تاثيرا واضحا في رفع مستويات القوة المميزة بالسرعة والاداء المهاري للاعبين الشباب بكرة القدم .

2-5 التوصيات :

- 1- اجراء دراسات مشابهه على فئات عمرية اخرى .
- 2- الاهتمام بتفعيل دور هذه التمرينات في الالعب الرياضية بشكل عام وكرة القدم بشكل خاص .
- 3- ان التمرينات التي يستخدمها المدربون لهذه الفئة العمرية (الشباب) كانت غير مقننة من ناحية الشدة والراحة .

المصادر

- أبو العلا احمد : حمل التدريب وصحة الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 ، ص 32 .
- بسطويسي احمد ؛ أسس نظريات الحركة : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 ، ص 288 .
- قاسم لزام و(آخرون):اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم .القاهرة .دار القاهرة للنشر والطباعة .20050ص95 .
- عادل تركي حسن الدلوي : مبادئ التدريب الرياضي ، النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2009 ، ص 2.

5 - رعد جابر باقر : مصدر سبق ذكره ، ص 19

³قاسم لزام و(آخرون):اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم .القاهرة .دار القاهرة للنشر والطباعة 20050ص95

- عبد الجبار (واخرون): الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، ط1، مطبعة التعليم العالي ، بغداد.
- محمد حسن علاوي، أبو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1984، ص15.
- Edigton D.W and Edgerton .V. R .The biology of physical activity .
Boston
Houghton miffiln company , 1976. p. p.8 .10 .

المجموعة التجريبية الاولى

الشدة	الراحة بين المجاميع	المجاميع	الراحة بين التكرار	التكرار	تفاصيل الوحدة التدريبية
80-85%	100ثا	4	40ثا	12	وثب للامام عند وضع القعود لمسافة (10)م
	100ثا	3	40ثا	10	القفز بقدم واحدة الى الاعلى مسافة والهبوط على نفس القدم
	100ثا	2	40ثا	6	القفز فوق موانع عدد (8) بارتفاع (35)سم
	100ثا	2	40ثا	6	القفز على (3) صناديق بكلتا الرجلين للامام ارتفاع الدرجة (30)سم
	100ثا	3	40ثا	10	من وضع الوقوف رمي الكرة الطبية وزنها (3)كغم وباخذ خطوتين
	100ثا	2	40ثا	6	الاستناد الامامي مع رفع الساقين على المصطبة ثني ومد الذراعين
	100ثا	3	40ثا	10	من وضع الوقوف رمي الكرة الطبية وزنها (2) كغم ويبد واحدة مرة بيد اليمين ومرة بيد اليسار

المجموعة التجريبية الثانية

الشدة	الراحة بين المجاميع	المجاميع	الراحة بين التكرار	التكرار	تفاصيل الوحدة التدريبية
%85-80	120ثا	4	80ثا	12	وثب للامام عند وضع القعود لمسافة (10)م
	120ثا	3	80ثا	10	القفز بقدم واحدة الى الاعلى مسافة والهبوط على نفس القدم
	120ثا	2	80ثا	6	القفز فوق موانع عدد (8) بارتفاع (35)سم
	120ثا	2	80ثا	6	القفز على (3) صناديق بكلتا الرجلين للامام ارتفاع الدرجة (30)سم
	120ثا	3	80ثا	10	من وضع الوقوف رمي الكرة الطبية وزنها (3)كغم وباخذ خطوتين
	120ثا	2	80ثا	6	الاستناد الامامي مع رفع الساقين على المصطبة ثني ومد الذراعين
	120ثا	3	80ثا	10	من وضع الوقوف رمي الكرة الطبية وزنها (2) كغم وبيد واحدة مرة بيد اليمين ومرة بيد اليسار