

تأثير التدريب الفكري مرتفع الشدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة التهديف بكرة القدم

م . م مؤيد وليد نافع

ملخص البحث

كان الهدف من البحث هو الكشف عن تأثير البرنامج التدريبي على تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين من خلال إعداد منهج تدريبي بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة ، واستخدام هذه التمارين سيطور القوة المميزة بالسرعة للرجلين من خلال اختبار الحبل لاقصى مسافة في (١٠) ثانية ، فضلا عن تأثير هذه التدريبات على تطوير مهارة التهديف من خلال اختبار دقة التهديف ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية واجري اختبار قبلي على ٢٠ لاعب من فريق الجامعة التكنولوجية للعام الدراسي ٢٠٠٩ / ٢٠١٠ ، ثم قسمت العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بطريقة المزاوجة وخضعت المجموعة التجريبية الى البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث ، المكون من تمرينات قوة وكذلك تمرينات القفز والوثب ، وحسب مقدرة اللاعب القصوية من خلال الاختبارات وتحديد الحمل التدريبي لكل لاعب ولكل تمرين .

وتم استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات التي تم تدوينها من قبل الباحث ضمن استمارة المعلومات للحصول على نتائج إحصائية والتي تبين مستوى التطور بالقوة المميزة بالسرعة للرجلين وظهر من خلال تطبيق المنهج التجريبي ونتائج الدراسة ، وقد ظهر هناك فرق معنوي في اختبار الحبل لأقصى مسافة في (١٠) ثانية واختبار دقة التهديف ، ولصالح المجموعة التجريبية ، وكنتيجة لاستخدام المنهج التدريبي الذي تم وضعه من قبل الباحث ، واستنتج

الباحث إن سبب هذا الفرق المعنوي لصالح المجموعة التجريبية وتطور القوة المميزة بالسرعة من خلال تنفيذ تمارين بالشكل الصحيح ومراعاة الفروق الفردية للاعبين ، وأدى إلى تحسين الحجل لأقصى مسافة في (١٠) ثانية واختبار دقة التهديف ، وقد أوصى الباحث إجراء المزيد من البحوث في هذا المجال ولفئات عمرية مختلفة ولقدرة بدنية اخرى ، ولمعرفة تأثير البرامج التدريبية المقننة بشكل علمي ومدروس على عينات أخرى لتلاءم مستوى اللاعب ونوعية الفعالية للحصول على أفضل النتائج .

Abstract

The Effect of High Intensity Interval Training to Develop legs Strength Characterized by Speed and Scoring Accuracy in Soccer

The study aimed to detect the effect of high intensity interval training program to develop legs strength characterized by speed through the preparation of interval high intensity training program, and the use of these exercises in training program will develop legs strength characterized by speed by hop test for maximum distance in (10) seconds, as well as the impact of these exercises to develop the skill of shooting through testing the accuracy of scoring, the sample was 20-player from University of Technology soccer team for academic year 2009/2010, chosen in purpose manner, then the sample was divided into two groups, control and experimental group, and the then experimental group underwent training program which

prepared by researcher, consisting of strength, jumping and hop exercises, and from the optimum ability of each player through the tests, will determine the training load for each player and his exercises.

using appropriate statistical tools to address the data that was recorded by the researcher in the form of information to obtain statistical results, which indicate the developmental level of legs strength, characterized by the speed, emerged through the application of the experimental method and the study results has appeared that there is a significant difference in hop test for maximum distance in (10) seconds and shooting accuracy test in favor of experimental group, and as a result of the use of the training program that has been developed by researcher.

The researcher concluded that the reason for this difference in favor of experimental group was the evolution of strength characterized by speed and take into account individual differences of the players, which led to improved leaping to maximum distance in (10) seconds and scoring of accuracy test, the researcher was recommended further research in this area, with different age groups and other physical ability, to find out the effect of scientific training programs to match the level player and the quality of effectiveness to get the best results.

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

تعد كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم وتستقطب أكبر عدد من المجتمع لأنها لعبة مشوقة وتحتوي على خصائص عديدة في الدفاع والهجوم واللعبة الجماعي والعديد من المهارات الممتعة ، لذلك تسعى جميع دول العالم الى تطور هذه اللعبة لتحقيق أفضل الإنجازات على المستوى الدولي .

ونتيجة لارتباط الوثيق والكبير والصلة الموجودة ما بين الإعداد البدني والمهاري في لعبة كرة القدم اصبح من الضروري الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية ولاسيما القوة المميزة بالسرعة والتي تعد احدى القدرات البدنية الخاصة .

ويتفق المختصون في مجال علم التدريب على أهمية القوة المميزة بالسرعة لجميع الألعاب الرياضية " حيث ان القوة المميزة بالسرعة تلعب دوراً هاماً كإحدى القدرات الأساسية لمكونات الإعداد البدني التي تميز الأنشطة الرياضية مثل العدو والوثب للأعلى والتصويب بكرة القدم " (١) .

و تعد القوة المميزة بالسرعة من القدرات البدنية الأساسية التي تركز عليها الكثير من الفعاليات الرياضية وخاصة كرة القدم والتي يمكن من خلالها تحسين الأداء المهاري والخططي وبالتالي الوصول إلى أفضل انجاز .

ومن هنا جاءت أهمية البحث في وضع منهج تدريبي مرتفع الشدة لتطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة التهديف بكرة القدم .

٢-١ مشكلة البحث

تعد القوة المميزة بالسرعة ذات تأثير مهم وأساسي في التطور المهاري والخططي في لعبة كرة القدم والتي هي أساس في تطوير مستوى الأداء ومستوى الإنجاز وذلك من خلال معرفة تأثير الطرق التدريبية الخاصة المستخدمة في تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة ، ومن خلال خبرة الباحث الميدانية في مجال

(١) عادل عبد البصير . التدريب الدائري والمتكامل في النظرية والتطبيق . القاهرة : مطبعة مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ ، ص ٩٨ .

التدريب لطلبة الجامعة التكنولوجية لاحظ ان هناك ضعف في القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي الفرق الجامعية ولعدم اهتمام بعض المدربين بتطوير القوة المميزة بالسرعة بالطرق التدريبية العلمية الصحيحة والمدروسة وعدم تقنين الحمل التدريبي بشكل جيد مما انعكس سلبا على اداء اللاعبين بدنيا ومهاريا أثناء المباريات لذا ارتأى الباحث في البحث عن وسائل أخرى لتطوير القوة المميزة بالسرعة وذلك باستخدام تمارينات بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة لتطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديف بكرة القدم .

١ - ٣ أهداف البحث

- ١ - إعداد منهج تدريبي بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة لتطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة التهديف بكرة القدم .
- ٢ - الكشف عن تأثير المنهج التدريبي في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة التهديف بكرة القدم .

١ - ٤ فروض البحث

- ١ . هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينتين التجريبية والضابطة في الاختبار البدني والمهاري ولصالح الاختبار البعدي . .
- ٢ . هناك فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي في الاختبار البدني والمهاري ولصالح المجموعة التجريبية .

١ - ٥ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري :- لاعبي فريق الجامعة التكنولوجية بكرة القدم للعام الدراسي ٢٠٠٩ / ٢٠١٠ .
- ١-٥-٢ المجال الزماني :- من ٢٥ / ١٠ / ٢٠٠٩ لغاية ٦ / ١ / ٢٠١٠ .
- ١-٥-٣ المجال المكاني :- ملاعب وقاعة اللياقة البدنية في الجامعة التكنولوجية .

الباب الثاني

٢ - الدراسات النظرية والمشابهة

٢ - ١ الدراسات النظرية

٢ - ١ - ١ القوة المميزة بالسرعة

نتيجة للارتباط الوثيق والكبير والصلة الموجودة ما بين الأعداد البدني والمهاري في لعبة كرة القدم أصبح من الضروري الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية ولا سيما القوة المميزة بالسرعة والتي تعد إحدى القدرات البدنية الخاصة .

وتعتبر القوة المميزة بالسرعة من القدرات البدنية الأساسية التي تركز عليها الكثير من الفعاليات الرياضية لاسيما كرة القدم وتتركب من صفتي القوة والسرعة والتي يمكن من خلالها تحسين الأداء المهاري والخططي وسرعة أداء اللعبة في الدفاع والهجوم وكذلك سرعة المناولة والاستلام وسرعة أداء بعض المهارات في الدفاع والهجوم وبالتالي الوصول إلى أفضل الانجازات في كرة القدم .

ويتفق المختصون في مجال علم التدريب على أهمية هذه القدرة البدنية المهمة لجميع الألعاب الرياضية " حيث ان القوة المميزة بالسرعة تؤدي دوراً هاماً بوصفها إحدى القدرات الأساسية لمكونات الإعداد البدني التي تميز الأنشطة الرياضية مثل العدو والوثب للأعلى والتصويب بكرة القدم " (١) .

القوة المميزة بالسرعة هي إحدى عناصر القوة العضلية التي ينظر إليها باعتبارها مكونة من صفتي القوة والسرعة والتي من خلالها يتم إخراج نمط حركي توافقي ، وقد عرفها ريسان خريبط بأنها " قدرة الرياضي في التغلب على مقاومات بانقباضات عضلية سريعة " (٢) .

ويعرفها قاسم حسن حسين بأنها " قابلية العضلات للتسلط على مقاومة بسرعة انقباض عالية " (٣) ، أما عصام عبد الخالق فيعرفها بأنها " كفاءة الفرد في

(١) عادل عبد البصير . مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٩ ، ص ٩٨ .

(٢) ريسان خريبط . تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي . بغداد : مكتب نور للتحرير الطباعي ، ١٩٩٥ ، ص ٣٣٩ .

(٣) قاسم حسن حسين . تعلم قواعد اللياقة البدنية . عمان : دار الفكر للطباعة والنشر ، ١٩٩٨ ، ص ١١١ .

التغلب على مقاومات مختلفة في عجلة تزايدية عالية وسرعة حركية مرتفعة " (٤)

أما مفتي إبراهيم حماد فيعرفها بأنها " المظهر السريع للقوة العضلية الذي يدمج كلا من السرعة والقوة في حركته " (٥) ، ويذكر محمد عاطف بأنها " عبارة عن مقدرة الجهاز العصبي والجهاز العضلي على التغلب على مقاومات بسرعة انقباض عالية " (٦) .

" ويجب على المدرب مراعاة التأكيد على توافر مستوى من القوة والسرعة قبل بدء هذه النوعية من التدريبات " (٦) .

وتعتبر القوة المميزة بالسرعة من القدرات البدنية المهمة التي يحتاجها لاعب كرة القدم ، وطبيعة اللعبة والتكتيك الدفاعي والهجومى ومعظم مهارات فعالية كرة القدم تنفذ من خلال استخدام القوة المميزة بالسرعة لتأديتها ، لذلك تعتبر القوة المميزة بالسرعة تعتبر من الركائز الأساسية لبناء الرياضي بنديا وللوصول إلى أفضل مستوى ، وان فترة تدريب القوة المميزة بالسرعة هي فترة الإعداد الخاص من الخطة السنوية .

٢ - ١ - ٢ التدريب الفتري مرتفع الشدة :

تعد طريقة التدريب الفتري من الطرائق الهامة في تدريب معظم أنواع الأنشطة الرياضية التي تنمي صفات القوة والسرعة وتحمل وكذلك الصفات البدنية المركبة مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة ، ويذكر (محمد حسن علاوي ١٩٨٤) (١) ومن خلال اطلاع الباحث على عدة مصادر يروا أن التدريب الفتري يتميز بالتبادل المنظم بين الحمل والراحة غير الكاملة ويراعى في استخدام هذه الطريقة البدء في تكرار الحمل بعد فترة الراحة عند وصول النبض إلى حدود (١٢٠ - ١٣٠ ض / د) يرى بعض العلماء أن مصطلح التدريب

(٤) عصام عبد الخالق . التدريب الرياضي- نظريات - تطبيقات . الاسكندرية ، دار المعارف ، ١٩٩٩ ، ص ١٢٨ .

(٥) مفتي ابراهيم حماد . التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ ، ص ١٢٢ .

(٦) محمد عاطف ومحمد سعد عبد الله . اللياقة البدنية - عناصرها - تنميتها - قياسها - السعودية : دار الإصلاح للطباعة والنشر ، ١٩٨٤ ، ص ١١٨ .

(٧) امر الله احمد البساطي . مصدر سبق ذكره ، ص ٥٤ .

(٨) محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٨٤ ، ص ٢١٧ .

الفتري يعود نسبة إلى فترة الراحة البينية بين كل تمرين والتمرين الذي يليه ويراعى في هذه الطريقة زمن التمرين الواحد ومدته وشكل الراحة المستخدم ، وبناء على مواصفات هذه المتغيرات يتحدد مستوى رد الفعل بالنسبة للأجهزة الداخلية .

ويذكر (بسطويسي احمد ١٩٩٩) " بأنها طريقة من طرائق التدريب الأساسية لتحسين مستوى القدرات البدنية معتمدا على تحقيق التكيف بين فترات العمل والراحة البينية المستحسنة وقد قسمت هذه الطريقة مع فرق الوقت إلى " (٢) : -
التدريب الفتري المنخفض الشدة .

التدريب الفتري المرتفع الشدة .

٢-١-٤ مهارة التهديف

يعد التهديف المهارة الأكثر إثارة في لعبة كرة القدم ، ومن البديهي ان لا يربح أي فريق دون التنفيذ الأكيد للتهديف وزيادة نسبة المقارنة مع الفريق الخصم ، ويذكر (موفق المولى ٢٠٠٠) ان " تحليل أي مباراة في كرة القدم فانك تجد الفوز بجانب الفريق الذي تزداد نسبة التهديف عند لاعبيه كلما سنحت الفرصة لهم " (٣)

" ان الأهداف هي نتيجة للتصويب على المرمى وهناك هدف واحد لكل عشرة تصويبات وقد وجدت هذه النسبة في المستويات كافة خلال (٣٥) سنة الأخيرة ، ونتيجة لذلك فان الفريق الذي يرغب في تسجيل هدفين في المباراة عليه الكفاح لأداء عشرون حيازة كرة مصوبة للهدف ، كذلك فان الفريق الذي يسعى لزيادة نسبة الكرات المصوبة على الهدف سيكون قادرا على الاقتراب من الفوز " (١) .

(٢) بسطويسي احمد . أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ، ص ٢٧٣ .

(٣) موفق مجيد المولى . الاساليب الحديثة في تدريب كرة القدم ، عمان : دار الفكر للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠ ، ص ١٦١ .

(١) قاسم لزام وموفق المولى . تدريب التكتيك بكرة القدم بين النظرية والتطبيق ، بغداد : الدار الجامعية للطباعة والنشر ، ٢٠٠٧ ، ص

ويرى (مؤيد البدرى ١٩٨٢) إن التهديد هو " النهاية الطبيعية لعملية الهجوم وهو فعالية هجومية يقوم بها المهاجم بمفرده في محاولة لتحقيق الهدف من المباراة " (٢) .

ويذكر (حنفي محمود ١٩٨٧) بأن التهديد هو " السلاح القوي الذي يملكه الفريق لغزو مرمى الفريق الاخر واللاعب الذي يجيد التهديد تخشاه الفرق الأخرى ، وتسجيل الاهداف في مرمى الفريق المضاد هو لتحقيق الفوز بالمباراة وبدون تسجيل الأهداف تصبح المباراة غير مثيرة " (٣) .

ويرى (قاسم لزوم) بان " ان اللاعب قد يوفر دقة عالية في التهديد ولكن الكرة تذهب ضعيفة بحيث يستطيع حامي الهدف مسكها او صدها ، ولذلك يجري التدريب على الصفة الثانية والمرافقة للدقة وهي القوة ، وهناك مبدا مهم ، يجب ان يعرفه المدرب واللاعبين هو التناوب بين الدقة والسرعة حيث انك عندما تتدرب على الدقة فسيكون تدريبك للاعب على حساب القوة (والتي تؤدي الى السرعة الصفة الثانية) والتي تنتجها القوة ، ثم يتصاعد التدريب للوصول الى ان تتدرب وفي ان واحد الدقة والسرعة والقوة في التهديد ، وان هذا النوع من التدريب يتطلب إمكانيات عالية بالنسبة للاعب وخصوصا في مجال القدرات البدنية والحركية " (٤) .

• متطلبات التهديد :- (١)

ان التهديد هو النتيجة النهائية لكل فعاليات كرة القدم اثناء المباراة إذ من خلاله تحسم نتيجة المباراة ، وهنا يجب ان نتعرف على متطلبات التهديد وهي :-

(٢) مؤيد البدرى . قانون كرة القدم والمرشد العالمي للحكام . بغداد ، مطبعة الاديب ، ١٩٨٢ ، ص ١٨ .
(٣) حنفي محمود مختار . الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ ، ص ١٨٧ .
(٤) قاسم لزوم صبر . نظرية الاستعداد وتدرجات المناطق المحددة بكرة القدم ، ط ١ ، بغداد : دار الكتب والوثائق - المكتبة الوطنية ، ٢٠٠٩ ، ص ١٨٤ .
(١) قاسم لزوم صبر . مصدر سبق ذكره ، ص ١٩٤ .

١. إتقان جميع انواع الضرب (داخل القدم وخارجه وبوجه القدم والكرات الطائرة والتهديف في حالة الدوران وفي كلتا القدمين) ويجب على اللاعب الاسراع في التهديف وعدم التأخر .
٢. الاخذ بنظر الاعتبار وضع الجسم الصحيح ووضع الساق الثانية (غير الضاربة) قريبة من الساق الضاربة .
٣. الدقة في التهديف ومن ثم الاعتماد على الضربة القوية فلا يمكن ان تكون الضربة ما لم تكون للدقة الاولوية في التهديف .
٤. سرعة الانجاز في حركة التهديف وهذا يعني التهديف المباشر في حالة توفر الفرصة ومراعاة الموقع الصحيح للتهديف .

٢ - ٢ الدراسات المشابهة

١. ٢ - ٢ - ١ (دراسة علي خضير و حيدر شمخي جبار و عبد العباس عبد الرزاق)
(تاثير طريقتي التدريب مرتفع الشدة والتكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة)
استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة وكانت عينة البحث من شباب نادي الناصرية الرياضي والبالغ عددهم (١٢) لاعبا وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبتين بالطريقة العشوائية ، واستخدم الباحثون التدريب الفكري مرتفع الشدة للمجموعة التجريبية الاولى والتدريب التكراري للمجموعة التجريبية الثانية .
وكانت اهداف الدراسة
١ - التعرف على تاثير طريقتي التدريب الفكري مرتفع الشدة والتكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبين الكرة الطائرة للشباب .

٢ - التعرف على مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة في دقة بعض المهارات
الاساسية بالكرة الطائرة .
اما استنتاجات الدراسة فكانت

١ - تبين ان كلا الطريقتين التدريب الفتري مرتفع الشدة والتدريب التكراري من
الطرق التي تسهم بشكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتي اثرت
في دقة بعض المهارات الاساسية بكرة الطائرة .

٢ - ظهرت ان طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة تسهم بشكل فعال في تطوير
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .

مناقشة الدراسات المشابهة

من خلال اطلاع الباحث على ما أظهرته الدراسات المشابهة حيث كانت اوجه
الاختلاف في عينة البحث لاعبي شباب نادي الناصري بكرة الطائرة وكانت هناك
عينتان تجريبية ولا توجد عينة ضابطة واستخدم الباحث منهجين تدريبيين احدهما
بطريقة التدريب مرتفع الشدة والأخرى التدريب التكراري لتطوير القوة المميزة
بالسرعة للرجلين واليدين ، وكان البحث في فعالية كرة الطائرة ، أما أوجه التشابه
فكانت في اختيار طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة وتطوير القوة المميزة
بالسرعة للرجلين .

الباب الثالث

٣ - منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣ - ١ منهجية البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة المشكلة والمنهج التجريبي هو " تغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة للواقع أو الظاهرة التي تكون موضوعا للدراسة " (١) .

٣ - ٢ عينة البحث

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي فريق الجامعة التكنولوجية بكرة القدم والبالغ عددهم (٢٤) لاعبا وبعد استبعاد اللاعبين في التجربة الاستطلاعية وعددهم (٤) تم تقسم العدد الباقي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة المزوجة وأصبح كل عينة (١٠) لاعبين .

ثم قام الباحث باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة وصولا الى معرفة التكافؤ بين العينتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبليّة وكما مبين في الجدول (١) .

الجدول (١)

(١) ذوقان عبيدات (وآخرون) . البحث العلمي مفهومه وأدائه وأساليبه ، ط١ ، عمان : دار الفكر العربي ، ٢٠٠٤ ، ص ٢٤٠ .

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من الاختبارين الحجل لاقصى مسافة في (١٠) ثانية ودقة التهديد البعيد (٢٠) متر للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية

معنوية الفروق	قيمة t الجدولية	قيمة t المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
عشوائي	٢,٠٧٤	٠,٤٢١	١,٤٨٦	٣٦,٦٠٠	١,٤٥٩	٣٨,٧١٠	الحجل لاقصى مسافة في (١٠) ثانية
عشوائي		١,٢٦٤	١,٥٨٠	٦,٥٠٠	٣,٢٠٤	٦,٦٠٠	دقة التهديد البعيد (٢٠) متر

تحت درجة حرية $18 = 2 - 10 + 10$ واحتمال خطأ ٠,٠٥

وتم احتساب التكافؤ للمجموعتين في متغيرات الدراسة وكما هو مبين بالجدول (1) وكانت قيمة (t) المحسوبة أقل من قيمة (t) الجدولية مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث .

٣ - 3 وسائل وأدوات البحث

- المصادر العربية والأجنبية .
- فريق العمل المساعد * .
- شريط قياس طوله (٥٠) مترو مادة البورك .
- أشرطة لاصقة .
- كرات قدم عدد (٨) .
- ملعب كرة قدم .
- شفت (بار) حديد وزن (٢٠) كغم عدد (٤) .
- استمارات تسجيل .

* يتألف فريق العمل المساعد من السادة ..

١ . عبد الله عدنان / بكالوريوس / مديرية الرياضية الجامعية / الجامعة التكنولوجية .
٢ . حسين عبد الرضا / بكالوريوس / مديرية الرياضة الجامعية / الجامعة التكنولوجية .

٣ - 3 التجربة الاستطلاعية

من اجل الوقوف على الجوانب السلبية ومعالجتها قبل بدء التجربة قام الباحث بالتجربة الاستطلاعية يوم الأحد بتاريخ ٢٥ / ١٠ / ٢٠٠٩ الساعة ١٠,٠٠ صباحا للحصول على ما يلي:

١. التأكد من مدى فهم فريق العمل لطبيعة الاختبارات وكيفية أدائها.
٢. التأكد من دقة تسجيل البيانات.
٣. الصعوبات التي تواجه الاختبار وإمكانية تلافئها.
٤. مدى ملائمة التجهيزات والأدوات اللازمة لأداء الاختبارات.
٥. معرفة الوقت المستغرق لأداء الاختبارات.
٦. وتم استبعاد أفراد التجربة الاستطلاعية من التجربة الرئيسية .

٣ - ٤ الاختبارات المستخدمة

تم اختيار اختبارين ملائمين لطبيعة مشكلة البحث بعد ان تم عرضهما على مجموعة من الخبراء * من ذوي الخبرة والاختصاص والاختبارين هما :-

- اختبار الحبل لأقصى مسافة في (١٠) ثانية .
- اختبار دقة التهديف البعيد (٢٠) متر.

اختبار الحبل لأقصى مسافة في ١٠ ثوان (١)

اسم الاختبار : الحبل لأقصى مسافة في (١٠) ثانية

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين

الأدوات : ملعب كرة القدم وساعة توقيت وصافرة وشريط قياس .

وصف الأداء :-

* انظر الملحق (١) .

(١) حميد عبد النبي عبد الكاظم . برنامج تدريبي مقترح للقوة المميزة بالسرعة وأثرها في انجاز ركض ٤٠٠ متر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٠ ، ص ٢٨ .

- يقف اللاعب خلف خط البداية ، وعند سماع الصافرة يقوم بالحجل على إحدى الرجلين ليقطع أطول مسافة ممكنة خلال (١٠) ثوانٍ .
- تعطى محاولتين لكل لاعب وتؤخذ أفضلهما .
- التأكيد على عدم ملامسة الرجل الأخرى للأرض أثناء تأدية الاختبار .
- التسجيل :- يتم قياس المسافة المقطوعة بشريط قياس ولأقرب متر وأجزائه .

اختبار دقة التهديف نحو الهدف^(١)

هدف الاختبار :- قياس دقة التهديف نحو الهدف .

الأدوات المستعملة :-

- كرات قدم عدد (١٠) .
- شريط لتعيين منطقة التهديف للاختبار .
- هدف كرة قدم قياسات دولية .
- ملعب كرة قدم .

طريقة الأداء :-

توضع (٦) كرات في اماكن مختلفة من خط منطقة الجزاء وكما موضح بالشكل ادناه ، حيث يقوم اللاعب بالتهديف في المناطق المؤشرة في الاختبار وحسب أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحد بعد الآخر على أن يتم الاختبار من وضع الركض .

طريقة التسجيل :-

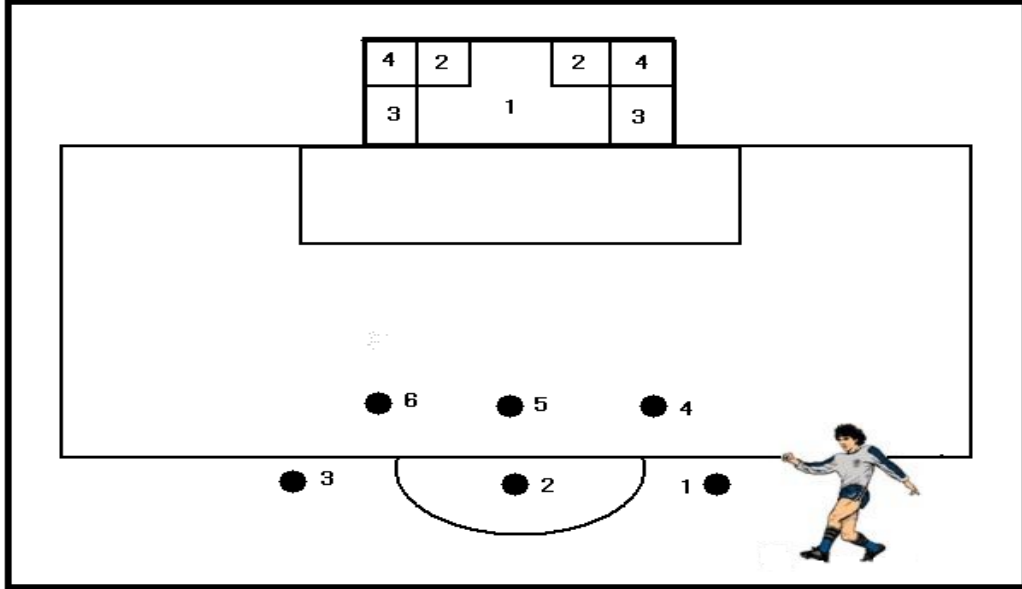
- تحتسب عدد الإصابات التي تدخل او تمس جوانب الاهداف الستة المحددة من كلا الجانبين ووسط الهدف بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات الستة على وفق النحو الآتي :

- (4) درجات عند التهديف في المجال رقم (4)
- (3) درجات عند التهديف في المجال رقم (3)
- (2) درجات عند التهديف في المجال رقم (2)

(١) مفتي إبراهيم حماد . الجديد في الإعداد البدني والمهاري والخططي للاعب كرة القدم ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ ، ص

(1) درجات عند التهديف في المجال رقم (1)
(صفر) خارج حدود الهدف .

- يعطى للمختبر محاولة واحدة ، وكما موضح بالشكل (١) .



شكل (١)

يوضح اختبار دقة التهديف نحو الهدف

٣ - ٥ الاختبارات القبلية

تم إجراء الاختبارات القبلية للعينتين التجريبية والضابطة بعد إعداد استمارة لتسجيل نتائج الاختبارات ولكل من المجموعتين وذلك في الساعة ١٠,٠٠ صباحاً من يوم الخميس ٢٩ / ١٠ / ٢٠٠٩ .

إذ تم إجراء الاختبارين البدني والمهاري للعينتين التجريبية والعيينة الضابطة وقام الباحث بتسجيل الملاحظات والظروف المرافقة للاختبارات القبلية جميعها من حيث الزمان والمكان والأدوات والأجهزة وطريقة تنفيذ الاختبارات من أجل تهيئة الظروف نفسها عند إجراء الاختبارات البعدية ، وتضمنت الاختبارات ما يأتي :-

- اختبار القفز العمودي من الثبات .

- اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة .

٣ - ٦ المنهج التدريبي

قام الباحث باستخدام المنهج التدريب المعد من قبله وتم فيه استخدام تمرينات لتطوير القوة المميزة بالسرعة ، وتم ايضا مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين من خلال تحديد أقصى مقدرة للاعب ولكل تمرين مستخدم في المنهج التدريبي ، وقد اعد الباحث المنهج التدريبي بشكل علمي ومدروس وتقنين الحمل التدريبي ولمدة (10) أسابيع وبعده وحدات تدريبية (٢٠) بواقع وحدتين تدريبيه في الأسبوع . وكان هناك تدرج في زيادة الحمل التدريبي بصورة تدريجية استناداً إلى قابلية الرياضي القصوى ، وكانت فترات الراحة تعتمد على فترة الجهد المعطى وتناسب معه كي يستعيد الرياضي استشفائه بدرجة تؤهله لأداء التكرار الأخر والتمرينات الأخرى واعتمد الباحث التدرج في التمرينات من السهل إلى الأكثر صعوبة ، وقد حدد الباحث الشدة التدريبية المستخدمة في المنهج التدريبي لمجموعة البحث التجريبية عن طريق تحديد أقصى مقدرة للاعب ولكل تمرين مستخدم في المنهج التدريبي ولكل لاعب وعن طريق النسبة المئوية تم تحديد الشدة لباقي المستويات عند تنفيذ المنهج التدريبي كما موضح بالجدول (٢) .

الجدول (٢)

يوضح مستوى الشدة والتكرار^(١)

ت	مستوى الشدة	التكرار
-١	الشدة القصوى (٩٠ - ١٠٠) %	٢ - ٤
-٢	الشدة تحت القصوى (٨٠ - ٩٠) %	٤ - ٦
-٣	الشدة المتوسطة (٧٠ - ٨٠) %	٦ - ٨

٣ - ٧ الاختبارات البعدية

أجرى الباحث الاختبارات البعدية في الساعة ١٠,٠٠ صباحاً من يوم الاربعاء الموافق ٦ / ١ / ٢٠١٠ بعد الانتهاء من المدة الزمنية المقرره للمنهج لتطوير

(١) بسطويسي احمد . مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٩ ص ١٢٩ .

القوة المميزة بالسرعة للرجلين وقد التزم الباحث بنفس الظروف في الاختبارات
القبلية.

3 – 8 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات التي تم الحصول
عليها، إذ تم استخدام ما يأتي:

- الوسط الحسابي .^(١)
- الانحراف المعياري .^(٢)
- اختبار (ت) للعينات المتناظرة والغير متناظرة .^(٣)

(١) طلبة زين الدين . التحليل الإحصائي إحصاء، العينات، تصميم التجارب، بحوث العمليات، القاهرة: جامعة عين شمس، ٢٠٠١، ص١٩.

(٢) وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي. التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية: جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩، ص١٥٧.

(٣) وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي. المصدر السابق، ص٢١٤.

الباب الرابع

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤ - ١ عرض نتائج الاختبارات قيد الدراسة للمجموعة التجريبية والضابطة في

الاختبار القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها

٤ - ١ - ١ عرض نتائج اختبار الحجل لأقصى مسافة في (١٠) ثانية في

الاختبارات القبلية والبعدي وللعينتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها

الجدول (٣)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة

الفروق ونسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين التجريبية

والضابطة في اختبار الحجل لأقصى مسافة في (١٠) ثانية

المجموعة	ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق	نسبة التطور %
المجموعة التجريبية	١٢,٦٣٠	2.917	13.694	0.000	معنوي	32.627
المجموعة الضابطة	١,٧٥٥	١,١٦٨	٤,٧٥٤	0.001	معنوي	4.795

* معنوي عند مستوى الخطأ (٠,٠٥) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (٠,٠٥).

* درجة الحرية (١٨=٢-٢٠)

يبين الجدول (٣) في اختبار الحجل لأقصى مسافة في (١٠) ثانية للمجموعة

التجريبية حيث كان فرق الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي هو

(١٢,٦٣٠) وانحرافه المعياري (2.917) وكانت قيمة t المحسوبة (

13.694) ومستوى الخطأ (٠,٠٠٠) وكان دلالة الفروق معنويا وقد كانت

النسبة المئوية للتطور هي (32.627 %) عند درجة حرية (١٨=٢-٢٠) ، اما

في الاختبار ذاته للمجموعة الضابطة حيث كان فرق الأوساط الحسابية للاختبارين

القبلي والبعدي هو (١,٧٥٥) وانحرافه المعياري (١,١٦٨) وكانت قيمة t

المحسوبة (٤,٧٥٤) ومستوى الخطأ (0.001) وكان دلالة الفروق معنويا وقد

كانت نسبة التطور هي (4.795 %) عند درجة حرية (١٨=٢-٢٠) .

ومن خلال عرض النتائج في الجدول (٣) ويرى الباحث ان الاعتماد طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في اداء تمرينات القوة لها مردود ايجابي . وكذلك يرى الباحث ان التطور الحاصل لهذه المجموعة في اختبار الحجل لأقصى مسافة في ١٠ ثانية بسبب التقنين الصحيح للمقاومات وفق الاسس العلمية مما اثر وبفاعلية كبيرة في زيادة مقدار القوة المميزة بالسرعة نتيجة تكيف العضلات وتطورها بسبب تقنين حمل التدريبي ومراعات الفروق الفردية للاعبين والتي ادت في زيادة قدرة الجهازين العصبي والعضلي ، وهذا يتفق مع (صريح عبد الكريم ٢٠٠٣) حيث يقول " ان الالياف العضلية لديها القدرة على انتاج قوة كبيرة من خلال تغيير نوع المقاومة وبذلك فان عدد الوحدات الحركية العاملة سوف يزداد وتزداد تبعا لذلك قدرتها على انتاج الطاقة " (١)

اما المجموعة الضابطة فقد حققت تطورا معنويا محدود واقل من العينة التجريبية ويعود ذلك بسبب ان هذه العينة قد تدرب بالاسلوب التقليدي القديم ودون الاعتماد على الطرق والوسائل العلمية الجيدة وعدم مراعات الفروقات الفردية بين اللاعبين .

٤ - ١ - ٢ عرض نتائج اختبار دقة التهديف في الاختبارات القبليّة والبعديّة وللعينتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها

(١) صريح عبد الكريم الفضلي . تأثير تدريبات المقاومة المتغيرة في تحسين الشكل والقدرة لعضلات الرجلين ، بحث منشور في مجلة التربية الرياضية ، مجلد (١٢) عدد (١) ، ٢٠٠٣ ، ص ١٧٥ .

الجدول (٤)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق ونسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار دقة التهديف البعيد

المجموعة	ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق	نسبة التطور %
المجموعة التجريبية	٤,٠٠٠	٢,٥٨٢	٤,٨٩٩	0.001	معنوي	60.606
المجموعة الضابطة	0.400	2.675	0.473	0.648	عشوائي	٦,١٥٤

* معنوي عند مستوى الخطأ (٠,٠٥) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (٠,٠٥).

* درجة الحرية (١٨=٢-٢٠)

يبين الجدول (٤) في اختبار ركل الكرة لابعد مسافة ممكنة للمجموعة التجريبية حيث كان فرق الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي هو (٤,٠٠٠) وانحرافه المعياري (٢,٥٨٢) وكانت قيمة t المحسوبة (٤,٨٩٩) ومستوى الخطأ (0.001) وكان دلالة الفروق معنويا وقد كانت نسبة التطور هي (60.606 %) عند درجة حرية (١٨=٢-٢٠) ، اما في الاختبار ذاته للمجموعة الضابطة حيث كان فرق الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي هو (0.400) وانحرافه المعياري (2.675) وكانت قيمة t المحسوبة (0.473) ومستوى الخطأ (0.648) وكان دلالة الفروق عشوائيا وقد كانت نسبة التطور هي (١٤,٩٦٣ %) عند درجة حرية (١٨=٢-٢٠) .

ومن خلال الجدول (٤) وللمجموعة التجريبية الذي يبين هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ، ووجود نسبة تطور لهذه العينة ولصالح الاختبار البعدي في اختبار دقة التهديف البعيد ، ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث و الذي تدربت عليه هذه العينة بشكل جيد ومستمر ومراعاة الفروقات الفردية للاعبين ، وكان لاختيار طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة

ونوعية التمارين الاثر الايجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة وكذلك في المنهج التدريبي للعينة التجريبية والذي اعتمد على الوسائل العلمية وتم تقنين الحمل التدريبي بشكل جيد " ان تطور المهارات يجب ان ترافقه عملية تطوير عناصر اللياقة البدنية اذ يجب النظر في عمليات التدريب الى تنمية عناصر اللياقة البدنية وتنمية المهارات على انهما جزءان لعملية واحدة " (1) .

اما المجموعة الضابطة فقد أظهرت النتائج وجود فروق عشوائية بين الاختبارين القبلي ، وهذا التطور القليل نسبيا مقارنة بالمجموعتين التجريبية يعود السبب في ذلك إلى ضعف في القوة المميزة بالسرعة وتبين من خلال الجدول ان هذه العينة التي تدربت بشكل تقليدي وبنفس الفترة الزمنية التي تدربت فيها العينة التجريبية ، وعدم مراعاة الفروقات الفردية للاعبين ، وهذا يؤكد عدم تقنين الحمل التدريبي بطريقة علمية مدروسة وعدم معرفة المدرب لإمكانيات لاعبيه ، وان ضعف عضلة الرجلين نتيجة للبرنامج التقليدي ادى الى ضعف في اختبار دقة التهديف .

الجدول (٥)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من الاختبارين الحجل لاقصى مسافة ودقة التهديف للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية

معنوية الفروق	قيمة t الجدولية	قيمة t المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
معنوي	٢,٢٦	٤,٧٥٤	١,٤٥	٤٠,٣٥	٢,٨٢	٥١,٣٤	الحجل لاقصى مسافة ممكنة
			٨	٥	٧	٥	
معنوي		٤,٨٩٩	٢,٦٤	٦,٩٠٠	٢,٨٣	١٠,٦٠	دقة التهديف
			٤		٦	٠	

تحت درجة حرية $10 + 10 - 2 = 18$ واحتمال خطأ ٠,٠٥

(1) منى عبد الستار . علاقة الاعداد البدني والمهاري بمستوى الانجاز بكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٩ ، ص ٩٩ .

الباب الخامس

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

٥ - ١ الاستنتاجات

١. وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لكل من المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارين البدني والمهاري .
٢. ان للمنهج التدريبي اثر فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم .

٥ - ٢ التوصيات

١. يفضل استخدام المناهج التدريبية المقننة ومراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم .
٢. إجراء المزيد من الدراسات للتدريب الفترتي مرتفع الشدة لتطوير القدرات البدنية ولعينات مختلفة .

المصادر

- السيد عبد المقصود . نظريات التدريب الرياضي - تدريب وفسولوجيا القوة ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧ .
- امر الله احمد البساطي . قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٨ .
- بسطويسي احمد . أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
- حنفي محمود مختار . الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ .

- ذوقان عبيدات (وآخرون) . البحث العلمي مفهومه وأدائه وأساليبه ، ط ١ ، عمان : دار الفكر العربي ، ٢٠٠٤ .
- ريسان خريبط مجيد . تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي . بغداد : مكتب نور للتحضير الطباعي ، ١٩٩٥ .
- طلبة زين الدين . التحليل الإحصائي إحصاء، العينات، تصميم التجارب، بحوث العمليات ، القاهرة: جامعة عين شمس، ٢٠٠١ .
- عبد الفتاح واحمد نصر. موسوعة فسيولوجيا التدريب الرياضي. القاهرة : دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ .
- علي سلوم جواد الحكيم . الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي – جامعة القادسية ، ٢٠٠٤ .
- قاسم لزام صبر وآخرون . اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم . بغداد ، دار الكتب والوثائق – المكتبة الوطنية ، ٢٠٠٥ .
- قاسم لزام وموفق المولى . تدريب التكتيك بكرة القدم بين النظرية والتطبيق ، بغداد : الدار الجامعية للطباعة والنشر ، ٢٠٠٧ .
- محمد رضا ابراهيم . التطبيق الميداني لنظريات وطرق التدريب الرياضي ، بغداد : دار الكتب والوثائق ، ٢٠٠٨ .
- محمد كاظم وحسن ستار . تاثير استخدام طريقة التدريب التكراري باسلوبين تدريبيين مختلفين في تطوير القدرة الانفجارية لدى لاعبي كرة الطائرة ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٤ .
- موفق مجيد المولى . الاساليب الحديثة في تدريب كرة القدم ، عمان : دار الفكر للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠ .
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي. التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية: جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩ .

- **وليد يحيى محمد . برنامج تدريبي مقترح لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة
بلاعبي الريشة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية
للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ٢٠٠٢ .**

الملحق (1)

تضمن أسماء الخبراء

اجرى الباحث المقابلات الشخصية مع العديد من ذوي الخبرة والاختصاص في فعالية كرة القدم من اجل التأكد من إن كل خطوة قام بها الباحث كانت وفق الأسس العلمية الصحيحة منذ بداية فكرة البحث وحتى انتهاء البحث .

ت	الاسم الثلاثي	اللقب العلمي	مكان العمل
١-	منير محمود جاسم	دكتوراه	الجامعة التكنولوجية
٢-	نعمة محمود عطية	دكتوراه	الجامعة التكنولوجية
٣-	ناجي كاظم	دكتوراه	كلية التربية الرياضية
٤-	واثق مدلل	دكتوراه	كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية