

أثر برنامج تدريبي للقوة المميزة بالسرعة على مستوى التصويب المتنوع لدى لاعبي منتخب الجامعة العربية الامريكية لكرة القدم د. عدي عادل دراغمة - فلسطين

مستخلص البحث:

هدف البحث التعرف الى أثر البرنامج التدريبي للقوة المميزة بالسرعة على مستوى التصويب المتنوع على المرمى للاعبي منتخب الجامعة العربية الامريكية في كرة القدم وذلك من خلال التعرف على الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في القوة المميزة بالسرعة، التعرف على الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى اللاعبين، والتعرف على معدل التغير الحادث في القوة المميزة بالسرعة والتصويب المتنوع على المرمى. واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائته لطبيعة هذا البحث من خلال التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بطريقة القياس (القبلي- البعدي). واختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم تحت (20 سنة) ممثلة في لاعبي كرة القدم لمنتخب الجامعة العربية الامريكية بفلسطين ، وبلغ حجم العينة الكلي قبل إجراء التجربة الأساسية (27) لاعبا وقد تم استبعاد بعض اللاعبين من عينة البحث الأساسية وعددهم (7) ناشئين منهم (3) للإصابة و(4) لعدم انتظامهم في القياسات القبليّة، و بذلك بلغ حجم العينة الكلي عند إجراء التجربة الأساسية (20) لاعبا، هذا وقد تم اختيار (10) لاعبين من (منتخب جامعة القدس) كمجموعة غير مميزة وكذلك (10) لاعبين من (منتخب جامعة النجاح الوطنية) كمجموعة مميزة وهم من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية لإجراء الدراسات الاستطلاعية.

الكلمات المفتاحية: القوة المميزة بالسرعة، التصويب المتنوع، الاعداد البدني العام، الاعداد البدني الخاص.
المقدمة:

يذكر أبو العلا (1994) أن الاهتمام أصبح بالإعداد البدني للاعبي الكرة ضرورة حتمية تتطلبها التكتيكات الحديثة في كرة القدم مما دعا خبراء التدريب إلى الانكباب على دراسة وسائله وخوض تجاربه إلى إن توصلوا إلى تحديد عناصر اللياقة البدنية الأساسية وهي (القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة، قوة التحمل) وعلى الرغم من اختلاف احتياجات لاعبي الكرة من كل تلك العناصر سواء في كمية التدريب أو في شدته، بل واختلاف كل عضلة من عضلات الجسم العاملة من كل منها، إلا أن خبراء اللياقة البدنية قد توصلوا تجريبيا إلى أن تلك العناصر المختلفة ليست عناصر مستقلة عن بعضها إنما هي عناصر متداخلة يتم بعضها الآخر، حتى لو تركزت احتياجات اللعبة ومتطلباتها في إحدى تلك العناصر. وتعتبر القوة العضلية من أهم العناصر البدنية التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم نظراً لأن جميع تحركاته تعتمد على كيفية تحريك جسمه والعضلات هي التي تتحكم في هذه الحركة عن طريق الانقباض والانبساط من موضع لآخر وكلما كانت العضلات قوية زادت فاعلية هذه الانقباضات، والقوة العضلية تلعب دوراً مؤثراً في زيادة السرعة والرشاقة والقدرة للاعب مما ينعكس إيجابياً على الأداء الأفضل للمهارات الأساسية والحفاظ على اللاعب من مخاطر الإصابة. (بسطويسي، 1999). كما أن القوة العضلية تؤثر بدرجة كبيرة في تنمية الصفات البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة لأنواع الأنشطة الرياضية التي يرتبط فيها استخدام القوة العضلية بجانب

الصفات البدنية السابقة، وبما أن الجسم يتحرك بواسطة العضلات التي تنقبض وتجذب الاطراف من موقع إلى آخر، فكلما كانت هذه العضلات قوية كانت الانقباضات أكثر فاعلية. (مختار، 1994).
ويذكر إبراهيم (2009) أن القوة العضلية تسهم في انجاز أي نوع من أنواع الأداء البدني أو المهاري أو الخططي في أي رياضة من الرياضات، وبصفة خاصة جدا تلك الأداءات التي تتطلب أحد أو بعض من عناصر السرعة والرشاقة والتحمل وتعتبر محددًا مهمًا في تحقيق التفوق في معظم أنواع الرياضة. كما تعتبر السرعة بأنواعها أيضاً إحدى المتطلبات البدنية التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم، وتظهر أهمية السرعة من خلال سرعة أداء التمير والتصويب والتحرك السريع المتنوع وتبادل المراكز في المباراة، لذا فهي من أهم مميزات لاعب الكرة الحديث، حيث يسهم وجودها عند اللاعب في زيادة فعاليت أداته الخطيطة الهجومية. (شعلان وعفيفي، 2001)

مشكلة البحث:

ومن خلال قيام الباحث بعمل مسح مرجعي للعديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة في هذا المجال مثل دراسة كل من دراسة الحداد (2006)، ودراسة إبراهيم (2001)، ودراسة باشا (2005)، وجدا أن هناك بعض الدراسات التي أشارت الى أن تنمية القوة المميزة بالسرعة لها تأثير ايجابي في تنمية عناصر اللياقة البدنية الأخرى (التحمل والسرعة والرشاقة والمرونة) وندرة الدراسات العلمية في البيئة الفلسطينية في مجال كرة القدم، كما لم تتجه أيا من هذه الدراسات الى ما اتجهت إليه الدراسة الحالية. وهذا ما دفع الباحث للقيام بهذه الدراسة الذي يتخلص في كونها محاولة للتعرف الى أثر برنامج تدريبي للقوة المميزة بالسرعة على مستوى التصويب المتنوع على المرمى لدى لاعبي منتخب الجامعة العربية الأمريكية لكرة القدم باعتبارهم القاعدة التي يبني عليها الوصول الى المستويات الرياضية العالية من خلال تدريبهم وتهيئتهم بما يتناسب مع خصائص المرحلة السنوية، فهي محاولة للجمع بين دراسات متعددة في مجال واحد، وهذا ما يهدف إليه الباحثان من خلال هذه الدراسة للاستفادة منها تطبيقياً في ضوء ما يمكن أن تسفر عنها النتائج

أهمية البحث:

تصميم برنامج تدريبي لإلقاء الضوء على تنمية القوة المميزة بالسرعة قد يساهم في رفع مستوى القدرات البدنية لدى لاعبي منتخب الجامعة العربية الأمريكية لكرة القدم.

البرنامج التدريبي المقترح قد يساعد على الارتقاء بمستوي قدرة لاعبي منتخب الجامعة العربية الأمريكية لكرة القدم على الاداء البدني المهاري

إمكانية استعانة مدربي المنتخبات الجامعية بالبرنامج التدريبي المقترح في الارتقاء بالمستوي البدني والمهاري والخططي للاعبي منتخب الجامعة العربية الأمريكية لكرة القدم.

إتاحة فرص جديدة لإجراء العديد من البحوث والدراسات في هذا الاتجاه.

على حد علم الباحث لم يتم تناول تأثير تنمية القوة المميزة بالسرعة على التصويب المتنوع على المرمى بالبحث والدراسة مما يعد إضافة علمية جديدة في هذا المجال

اهداف البحث الحالية:

1- التعرف الى الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي منتخب الجامعة العربية الأمريكية لكرة القدم .

2- التعرف الى الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى التصويب المتنوع لدى لاعبي منتخب الجامعة العربية الأمريكية لكرة القدم.

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)
كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية والموسم (قياس نواتج التدريب والتعلم)
27-28 حزيران- 2022
وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

فروض البحث:

حاولت الدراسة الاجابة عن الفرضيات التالية:

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من القياسين القبلي والبعدي في القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي منتخب الجامعة العربية الامريكية لكرة القدم لصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من القياسين القبلي والبعدي في مستوى التصويب على المرمى لدى لاعبي منتخب الجامعة العربية الامريكية لكرة القدم ولصالح القياسات البعيدة.

الدراسات السابقة:

• دراسة " لباد معمر " (2012) (51) والتي هدفت إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم. استخدم الباحث المنهج التجريبي ذات المجموعتين التجريبية والضابطة شملت عينة البحث 30 لاعبا على مجموعتين وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، واستخدم الباحث استمارات استطلاع رأي الخبراء المصادر والمراجع العربية والأجنبية والمقابلات الشخصية والمسح المرجعي والاختبارات المهارية كأدوات لجمع البيانات. من أهم نتائجها ضرورة الاهتمام بإجراء أبحاث علمية يتم من خلالها عمل برامج تدريبية متعلقة بتحسين وتطوير مختلف المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم والوصول بها إلى المستوى العالي

• دراسة اسامة محمد عبد الخالق (2002) والتي هدفت إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام الأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة لصغار كرة اليد، والتعرف على أثر البرنامج المقترح على الارتقاء بمستوى القوة المميزة بالسرعة لصغار كرة اليد وتنمية بعض المهارات الدفاعية والهجومية لصغار كرة اليد. استخدم المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة بإجراء القياسات القبلي والبعدي 20 لاعبا من لاعبي كرة اليد بنادي المعادي الرياضي وجميعهم مسجلين بالاتحاد المصري لكرة اليد مواليد (1994). وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مستوى القوة المميزة بالسرعة، ومستوى اداء المهارات الدفاعية والهجومية للاعبين قيد البحث. نسبة التحسن في القوة المميزة بالسرعة يقابلها تحسنا ملحوظا في مستوى اداء بعض المهارات الدفاعية والهجومية للاعبين.

• دراسة اسماعيل ومصطفى (2004) وهدفت هذه الدراسة الى التعرف على تأثير برنامج تدريبي بالإثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين دقة التصويب في كرة القدم واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بنظام المجموعتين وقد طبقت هذه الدراسة على عينة قوامها (30) لاعب، وقد استخدم الباحثان اختبار الوثب العمودي لسار جنت واختبار دقة التصويب وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين القوة المميزة بالسرعة ودقة التصويب على المرمى لأفراد المجموعة التجريبية.

• وليد محسن نصره (2004) وهدفت الدراسة إلى زيادة فعالية الأداء الفني لمجموعة حركات الرمية الخلفية، والتعرف على بعض الاستجابات الفسيولوجية الناتجة عن تدريب تحمل القوة المميزة بالسرعة لدى المصارعين استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة. 30 مصارع من اعضاء فريق كلية تربية رياضية بنين الاسكندرية. وأشارت النتائج الى فعالية البرنامج المقترح في تنمية القدرات البدنية العامة والخاصة في تحسن المتغيرات المهارية والفسيولوجية، اظهرت المجموعة التجريبية تفوقا مقدار ونسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في جميع الاختبارات البدنية في تحسن المتغيرات المهارية والفسيولوجية وحفقت المجموعة الضابطة زيادة معنوية في جميع الاختبارات البدنية في تحسن المتغيرات المهارية والفسيولوجية.

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)
كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية والموسم (قياس نواتج التدريب والتعلم)
28.27- حزيران- 2022

وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

• أحمد ممدوح زكي" (2001) وهدفت هذه الدراسة الى التعرف على تأثير استخدام التدريب التكراري على تحسين دقة التصويب من المناطق المؤثرة حول منطقة الجزاء لناشئي كرة القدم وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي و قد طبقت هذه الدراسة على عينة قوامها (20) لاعب تحت 17 سنة بنادي النهضة بالدمام بالمملكة العربية السعودية وكانت أهم النتائج تزايد نسب التحسن للتصويب على المرمى من قياس بعدى إلى قياس بعدى آخر مما يدل على التأثير الايجابي للتدريب التكراري على تحسين دقة التصويب على المرمى من المسافات الثلاثة والاتجاهات الخمس.

الطريقة والاجراءات:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائته لطبيعة هذه الدراسة من خلال التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بطريقة القياس (القبلي- البعدي).

مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من لاعبي منتخبات كرة القدم في الجامعات الفلسطينية والبالغ عددهم (175) لاعبا وذلك حسب احصائيات عمادات شؤون الطلبة في الجامعات الفلسطينية في جامعة النجاح الوطنية، وجامعة القدس، وجامعة الخليل، وجامعة بيرزيت، وجامعة فلسطين التقنية والجامعة العربية الامريكية.

عينة البحث:

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع الدراسة من لاعبي كرة القدم تحت (20 سنة) ممثلة في لاعبي كرة القدم لمنتخب الجامعة العربية الامريكية بفلسطين، وبلغ حجم العينة الكلي قبل إجراء التجربة الأساسية (27) لاعبا وقد تم استبعاد بعض اللاعبين من عينة الدراسة الأساسية وعددهم (7) منهم (3) للإصابة و(4) لعدم انتظامهم في القياسات القبلية، وبذلك بلغ حجم العينة الكلي عند إجراء التجربة الأساسية (20) لاعبا. ويوضح الجدول رقم (1) يوضح تصنيف افراد عينة البحث.

جدول رقم (1)

تصنيف أفراد عينة البحث

م	الهيئة (عينة البحث)	أسباب التصنيف	العدد
1	منتخب جامعة القدس (العينة غير مميزة)	لإجراء الدراسات الاستطلاعية	10 لاعبين
2	منتخب جامعة النجاح الوطنية (العينة المميزة)	لإجراء الدراسات الاستطلاعية	10 لاعبين
3	منتخب الجامعة العربية الامريكية بفلسطين	الغير منتظمون في البرنامج	4 لاعبين
		اللاعبون المصابون	3 لاعبين
		لتطبيق تجربة الدراسة	20 لاعبين
	لأجمالي للعينة الأساسية للبحث		27 لاعب

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)
كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية والموسم (قياس نواتج التدريب والتعلم)
28-27 حزيران- 2022

وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

تجانس عينة البحث:

قام الباحثان بضبط المتغيرات التجريبية التي قد تؤثر على نتائج البحث بالنسبة لعينة الدراسة وقد استلزم ذلك ضبط المتغيرات التالية:
- تثبيت موعد التدريب للعينة قيد الدراسة.
- قيام نفس المساعدين بتطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها بنفس الطريقة.
- لكي يتم التأكد من تجانس العينة تم إجراء التوصيف الإحصائي لعينة الدراسة الأساسية وإيجاد المعاملات العلمية في المتغيرات الأساسية (السن، الطول، الكتلة، العمر التدريبي (سنوات الخبرة) وكذلك الاختبارات البدنية والمهارية، والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول رقم (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى عينة البحث
في المتغيرات الأساسية السن والطول والكتلة والعمر التدريبي (ن = 20)

المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	المدى	معامل الالتواء
السن	سنة	19.103	0.64801	19.0000	4.00	0.543
الطول	سم	173,122	3,2342	173.0000	7.000	0.251
الوزن	كجم	67.000	1.233	67.00	6.00	0.350
العمر التدريبي	سنة	4.00210	0.64800	3.0000	2.000	0.421

يتضح من جدول (2) أن جميع معاملات الالتواء لعينتي البحث معا في المتغيرات الأساسية السن والطول والوزن والعمر التدريبي قد تراوحت ما بين (3±) مما يؤكد تجانس أفراد العينة.

جدول (3)

التوصيف الإحصائي في المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم
في القياس القبلي (عينة البحث الأساسية) (ن=20)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
أولاً: الاختبارات البدنية						
1	العدو 30م من وضع البدء العالي	ثانية	4.12	0.26	4,12	0.13
2	الوثب العريض من الثبات	متر	2.13	0.10	2,13	0.46
3	الوثب العالي من الثبات	سم	44.22	4.32	44.22	0.13-
4	اختبار بارو للرشاقة	ثانية	8.02	0.24	8.02	1.05
ثانياً: الاختبارات المهارية						
1	التصويب من الثبات في وجود حائط مواجه	درجة	53.100	0.513	53	0.142-
2	التصويب المواجه من المحاورة	درجة	46.100	0.530	46	0.070-
3	التصويب المواجه من كرة عالية مباشرة	درجة	47.100	1.010	47	0.117-
4	تصويب الكرة بالرأس في جزء محدد من المرمى	درجة	0.345	0.481	0.345	1.775

يتضح من جدول (3) أن جميع قيم معاملات الالتواء لدى عينة البحث من لاعبي كرة القدم لمنتخب الجامعة العربية الامريكية بفلسطين في القياس القبلي للمتغيرات البدنية والمهارية قد انحصرت ما بين

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)
كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية والموسم (قياس نواتج التدريب والتعلم)

27-28 حزيران- 2022

وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

(3±) مما يدل على اعتدالية وتجانس أفراد العينة في هذه الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية والمهارية.

حساب المعاملات العلمية

(الصدق- الثبات) للاختبارات البدنية والمهارية:

لايجاد صدق الاختبارات فقد استخدم الباحثان صدق التمايز من خلال تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) على مجموعتين من اللاعبين الأولى من لاعبي كرة القدم بمنتهى جامعة النجاح الوطنية كمجموعة مميزة وبلغ عددهم (10 لاعبين) والأخرى مجموعة غير مميزة ممثلة من لاعبي كرة القدم بمنتهى جامعة القدس كمجموعة غير مميزة وبلغ عددهم (10 لاعبين)، ثم قام الباحثان بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين للتأكد من الصدق التمييزي للاختبارات بين اللاعبين، وقد اعتبر الباحث نتائج الاختبارات الخاصة بالصدق للمجموعة غير المميزة بمثابة التطبيق الأول، وتم إعادة التطبيق بعد مرور أسبوع من التطبيق الأول على نفس المجموعة وفي نفس ظروف التطبيق الأول تقريباً، ثم تم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين لحساب الثبات كما هو موضح بجدول (4)

جدول (4)

المعاملات العلمية (الصدق- الثبات) للاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث)

م	متغيرات البحث ووسائل القياس	وحدة القياس	صدق الاختبارات						ثبات الاختبارات			
			المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		التطبيق الأول		التطبيق الثاني			
			متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
أولاً: الاختبارات البدنية (قيد البحث)												
1	العدو 30م من وضع البدء العالي	ثانية	4.40	0.31	6.52	0.73	9.71-	4.40	0.31	4.36	0.44	0.94
2	الوثب العريض من الثبات	متر	2.57	0.32	1.64	0.49	4.65	2.57	0.32	2.56	0.32	0.98
3	الوثب العالي من الثبات	سم	43.11	2.33	37.00	2.10	8.56	43.11	2.33	43.87	2.80	0.98
4	اختبار بارو للرشاقة	ثانية	7.16	0.42	8.23	0.91	3.70-	7.16	0.42	7.23	0.40	0.97
ثانياً: الاختبارات المهارية (قيد البحث)												
1	اختبار التصويب	درجة	65.6	0.4164	44.6	0.5164	13.90	65.6	0.4164	66.8	0.3012	0.585*

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)
كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية والموسم (قياس نواتج التدريب والتعلم)
28-27 حزيران - 2022
وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

من الثبات في وجود حائط مواجه	درجة	0.383	69.7	0.5164	47.4	0.383	69.7	0.383	69.7	2	اختبار التصويب مواجه من المحاورة
0.571*	0.4231	70.7	0.383	69.7	10.00	0.5164	47.4	0.383	69.7		اختبار التصويب مواجه من المحاورة
0.642*	0.324	70.12	0.3164	70.6	12.51	0.527	44.5	0.3164	70.6		اختبار التصويب مواجه من كرة متدرجة
0.708	0.502	2.43	0.489	2.45	3.984	0.699	0.400	0.489	2.45	درجة	تصويب الكرة بالرأس في جزء محدد من المرمى

قيمة "ت" الجدولية عند $(0,05) = 2,262$ قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $(0,05) = 0,632$

يتضح من جدول (4) إنه توجد فروق داله إحصائيا بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة عند مستوى الدلالة $(0,05)$ لصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق التمايز بين المجموعتين في هذه الاختبارات البدنية والمهارية، كما يتضح من نفس الجدول وجود علاقة ارتباطيه داله إحصائيا عند $(0,05)$ بين التطبيق الأول والثاني مما يدل على ثبات الاختبارات البدنية والمهارية.

اداة البحث:

- البرنامج التدريبي المقترح: تمثل في تدريبات القوة المميزة بالسرعة كمحتوى للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير التصويب المتنوع على المرمى لدى لاعبي كرة القدم بمنتخب الجامعة العربية الامريكية بفلسطين.

حدود البحث:

الحد البشري:

تم اجراء الدراسة على لاعبي منتخب كرة القدم للجامعة العربية الامريكية تحت سن 20 سنة.

الحد الزماني:

تم اجراء القياسات والاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعدي في الفترة الزمنية ما بين 2019/6/2 وحتى 2019/8/15.

الحد المكاني:

تم اجراء جميع القياسات وتطبيق الاختبارات البدنية و المهارية والبرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث الأساسية بملعب كرة القدم بالجامعة العربية الامريكية بفلسطين، وكذلك اجراء الدراسات

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)
كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية والموسوم (قياس نواتج التدريب والتعلم)
27-28 حزيران- 2022
وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

الاستطلاعية بملعبي كرة القدم بجامعة القدس وجامعة النجاح الوطنية وذلك طبقا لمواعيد وبرنامج زمني محدد.

أدوات جمع البيانات:

اشتملت أدوات جمع البيانات على ما يلي:

أولا: الأجهزة والأدوات:

أ- الأجهزة المستخدمة في البحث.

- جهاز الرستاميتير لقياس ارتفاع القامة. - ميزان طبي معايير لقياس الوزن.

- ساعة إيقاف- ملعب كرة قدم. - شريط قياس.

ب- الأدوات المستخدمة في البحث.

- كرات كرة قدم قانونية. - قائم خشبي بارتفاع 150سم. - صولجان خشبي.

- أقماع تدريب بارتفاع 50 سم. - مقاعد سويدية وعارضات التوازن.

- عدد(2) مرمى صغير. - شاخص بعرض 60سم وارتفاع 150سم

المعالجة الإحصائية:

تم إعداد البيانات وجدولتها وتحليلها مع استخراج النتائج وتفسيرها باستخدام برنامج spss لكل من الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي- الانحراف المعياري- معامل الالتواء - الوسيط - معامل الارتباط - اختبار(ت) الفروق - معدل التغير.

عرض ومناقشة النتائج:

اولا: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول الذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من القياسين القبلي والبعدي في القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي منتخب الجامعة العربية الامريكية لصالح القياس البع

جدول (5)

الفرق بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في متغيرات القوة المميزة بالسرعة قيد البحث (ن = 20)

معدل التغير %	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات البدنية
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
16.99	6.02	0.40	4.05	0.26	4.12	ثانية	العدو 30م من وضع البدء العالي
16.90	5.33-	0.12	2.49	0.10	2.13	متر	الوثب العريض من الثبات
21.32	6.22-	3.18	53.65	4.32	44.22	سم	الوثب العالي من الثبات
17.45	7.77	0.40	7.88	0.24	8.02	ثانية	اختبار بارو للرشاقة

ت الجدولية عند 0.05 & 2.262

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)
كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية والموسم (قياس نواتج التدريب والتعلم)
27-28 حزيران- 2022

وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي في متغيرات السرعة ورشاقة رد الفعل قيد الدراسة للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المتغيرات قيد البحث. حيث انحصرت قيم "ت" المحسوبة بين (- 5.33 ، 7.77) وكذلك انحصرت النسبة المئوية للتغير ما بين (16.90% ، 21.32%) ويرجع الباحثان ذلك التغير الايجابي بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث الى انتظام عينة الدراسة في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة؛ وذلك بما حواه البرنامج التدريبي من تنوع وتعدد الوسائل التدريبية لتنمية القوة المميزة بالسرعة للناشئين بما يتفق مع المراجع العلمية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي ومراعاة الأسس العلمية في تدريب اللاعبين ومرونة البرنامج التدريبي وصلاحيته للتطبيق العملي وتحديد شدة وحجم التمرينات وفترات الراحة البيئية وفقاً لمبادئ وطرق تنمية عناصر اللياقة البدنية. وتتفق هذه النتائج أيضاً مع ما ذكره عبد المقصود (1994) أن المتغيرات البدنية من أهم الأسس للوصول إلى مستوى رياضي عالي، كما يجب أن يواجه الأعداد البدني لتنمية الصفات الجسمانية الخاصة بنوع النشاط الممارس ويكون الأساس لذلك درجة عالية من الكفاءة البدنية وصحة جيدة لدى اللاعبين ذات مستوى ثابت. كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع كل من ما اشار اليه عبد الحليم (1998)، عبد الخالق (2002) في ان التحسن في السرعة ودقة الاداء يرجع الى استخدام الادوات والاجهزة وما يبني عليها من تدريبات تتطلب تغيراً في الاتجاهات واستمرارية التدريب في توجيه الكرة نحو اماكن معينة مع زيادة متطلبات الاداء المهاري من سرعة لأدائه خلال فترة زمنية محددة وكذا الدقة لتحقيق الغرض المطلوب

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني الذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي في مستوى التصويب على المرمى للاعبي منتخب الجامعة العربية الامريكية ولصالح القياسات البعدية.

جدول رقم (6)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في المتغيرات المهارية (ن=20)

معدل التغير %	قيمة (ت) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات البدنية (قيد البحث)	م
		2ع	2م	1ع	1م			
10.45	*8.129	0.641	68.65 0	0.513	53.10 0	درجة	التصويب من الثبات في وجود حائط مواجه	1
24,51	10.379	0.630	57.40 0	0.530	46.10 0	درجة	التصويب المواجه من المحاورة	2
24.41	*7.817	0.543	58.60	1.010	47.10 0	درجة	التصويب مواجه من كرة عالية مباشرة	3
21.14	*6.506	0.732	1.821	0.481	0.345	درجة	تصويب الكرة بالرأس في جزء محدد من المرمى	4

قيمة ت الجدولية عند مستوى $\alpha = (0.05)$ هي (2,59)

يتضح من الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية (التصويب المتنوع على المرمى) و لصالح القياس البعدي بدرجة معنوية واضحة حيث انحصرت قيم " ت " المحسوبة ما بين (6.506 ، 10.379) و يعزى الباحث

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)
كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية والموسم (قياس نواتج التدريب والتعلم)
27-28 حزيران- 2022
وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

ذلك الى أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات القوة المميزة بالسرعة كان له دورة الفعال في مستوى التصويب على المرمى، والتي من شأنها توليد انقباضاً عضلياً لاإرادياً يعمل على إثارة أعضاء حسية أخرى وبالتالي زيادة عدد الوحدات الحركية في العضلات العاملة على هذه المفاصل والتي تعد ضرورية لزيادة القوة العضلية. وهذا ما يؤكد **عبد الخالق (2002)** من أن الأداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية الحركية ارتباطاً وثيقاً، إذ يعتمد إتقان الأداء المهاري على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة، بل كثير ما يقاس مستوى هذا الأداء المهاري على مدى اكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية والحركية الخاصة كما تتفق هذه النتائج أيضاً مع ما ذكره **أبو عبده (2010)** من أن القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم تشكل عاملاً هاماً وأساسياً لرفع مستوى الأداء المهاري، حيث تعتبر الحالة البدنية للاعب أحد الأسس التي تحدد كفاءة الأداء المهاري والخططي ولا يمكن تنفيذ الأداء المهاري بطريقة إلية بدون امتلاك اللاعب للسمات والخصائص البدنية التي تخدم الاداءات الحركية الأساسية للمهارات في كرة القدم. ومما سبق مناقشته يتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي في مستوى التصويب على المرمى للاعبي منتخب الجامعة العربية الامريكية ولصالح القياسات البعيدة.

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وخصائص العينة ونتائج البحث يستخلص الباحث ما يلي:

- 1- تم تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات القوة المميزة لتنمية التصويب على المرمى للاعبي منتخب الجامعة العربية الامريكية
- 2- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تنمية القوة المميزة بالسرعة للاعبي منتخب الجامعة العربية الامريكية
- 3- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات القوة المميزة اظهر تأثيراً ايجابياً في التصويب المتنوع على المرمى (قيد البحث) للاعبي منتخب الجامعة العربية الامريكية.
- 4 - أن هناك فروقا دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي، في التصويب المتنوع على المرمى (قيد البحث) للاعبي منتخب الجامعة العربية الامريكية.

التوصيات:

في ضوء نتائج وأهداف الدراسة يوصي الباحث بما يلي:

- 1- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات القوة المميزة بالسرعة لما لها من دور فعال في التصويب المتنوع على المرمى للاعبي منتخب الجامعة العربية الامريكية.
- 2- العمل على إجراء دراسات مشابهة باستخدام تدريبات القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات (البدنية-النفسية-الفسولوجية) لناشئي كرة القدم.
- 3- إجراء دراسات مشابهة للاداءات الخطئية الهجومية الفردية لمرحل مختلفة لناشئي كرة القدم.
- 4- تفعيل دور الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم لعقد ندوات ودورات صقل تتعلق بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدرّب كرة القدم

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)
كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية والموسم (قياس نواتج التدريب والتعلم)
28.27- حزيران- 2022

وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

المصادر:

أولاً: المصادر العربية

1. إبراهيم عادل عيسى (1994) " تأثير برنامج تدريبي مقترح على دقة التصويب في كرة القدم " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالزقازيق ، جامعة الزقازيق ،
2. ابراهيم حنفي شعلان , ومحمد ابراهيم عفيفي (2001): كرة القدم للناشئين (الحديث في الاعداد المهاري والفني والخططي 500 تدريبي عملي وتطبيقي) , ط 1 , مركز الكتاب للنشر , القاهرة
3. أبو العلا احمد عبد الفتاح و ابراهيم شعلان(1994) فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
4. أبو العلا احمد عبد الفتاح (1997) التدريب الرياضي " الأسس الفسيولوجية " ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
5. ابراهيم حنفي شعلان، ومحمد ابراهيم عفيفي (2001): كرة القدم للناشئين (الحديث في الاعداد المهاري والفني والخططي 500 تدريبي عملي وتطبيقي)، ط 1 , مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
6. احمد ممدوح زكي(2001) تأثير استخدام التدريب التكراري على تحسين دقة التصويب من المناطق المؤثرة حول منطقة الجزاء لناشئي كرة القدم مجلة بحوث التربية،المجلد الثاني ، النصف الثاني.
7. السيد عبد المقصود(1986) نظريات الحركة ، دار المعارف ، القاهرة.
8. السيد عبد المقصود(1994) نظريات التدريب الرياضي ، توجيه وتعديل مستوى الإنجاز ، مكتبة الحساء ، القاهرة .
9. بسطويسي أحمد بسطويسي(1999) " أسس ونظريات التدريب الرياضي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
10. حسن السيد أبو عبده(2010)الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، ط7 ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية.
11. حنفي محمود مختار(1994)الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة.
12. سيد الحداد محمد حسن(2006 م):تأثير برنامج تدريبي للقوة المميزة بالسرعة على التقدم بالمستوى المهاري المرتبط بالرشاقة الخاصة للاعبين كرة القدم،رسالة ماجستير، غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان.
13. عبد الباسط محمد عبد الحليم(1998) تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم تحت 16 سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية.
14. عصام عبد الخالق(2002)التدريب الرياضي نظريات- تطبيقات , ط 12 , منشأة المعارف , الإسكندرية .
15. لباد معمر(2012) تأثير برنامج تدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم دون 12 سنة " ، العدد الرابع ،المجلد الخامس.

ثانياً: المصادر الأجنبية

16. **Akhil Mehrotra, Vikram Singh, Shyam Lal, M.N.Rai** , Effect of six weeks S.A.Q. drills training programme on selected anthropometrical variables, Indian Journal of Movement Education and Exercises Sciences, Vol. I No. 1, PP.121- 129,2011
17. **Baechle, T., Earle, R., & Wathen, D.** , Essentials of Strength Training and Conditioning, second edition. China: Human Kinetics , 2000.
18. **Baker, D and Newton, R.** Comparison of lower body strength , power, acceleration, speed, agility and sprint momentum to describe and compare playing rank among professional rugby league players.J Strength Cond Res 22: 153–158 2008.
19. **Campbecc, R (1990):** Pdychiutric Dictionary , Oxford Uni-press , INC
20. **Cronin, JB and Hansen, KT.** Strength and power predictors of sports speed. J Strength Cond Res 19: 349–357, 2005.
21. **Elizabeth Anders &sue Myers (2008):** steps to success human kinetics, New York, USA, CD, 2.
22. **Jeffreys, I.** The use of small-sided games in the metabolic training of high school soccer players. Strength Cond Coach 26: 77–78, 2004
23. **Joseph A.Luxbachar (1991):** soccer steps to success, human kinetics . publishers LTD , U.K
24. **JOhnson, B.L and Nelson J.k.,(1997):**Practical Measurement for, Evaluation Physical Education,2nd, ed Buragess, Publishing company Jordon
25. **Jovanovic, M, Sporis, G, Omrcen, D, and Fiorentini, F(2010):** Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players, Journal of Strength & Conditioning.
26. **Kasa, J :** Relationship of Motor Abilities and Motor Skills in sport game, Faculty of Physical Education and sports Comenius University Bratislava, Slovakia
27. **Kaplan, T, Erkmn, N, and Taskin, H(2009):** The evaluation of the running speed and agility performance in professional and amateur soccer players. J Strength Cond Res 23(3): 774-778,2009.

28. **Martin Bidziniski(1996):**The soccer coaching hard book, Jw Arrow smith Ltd,U.K
29. **Mario Jovanovic, Goran Sporis, Darija Omrcen, Fredi Fiorentini,** Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players Journal of Strength and Conditioning Research25(5)/1285–1292, 2011
30. **Remco Polman, Jonathan Bloomfield, and Andrew Edwards ,** Effects of SAQ Training and Small-Sided Games on Neuromuscular Functioning in Untrained Subjects, International Journal of Sports Physiology and Performance, 4, 494-505,2009.
31. **Roy Rees & Cor Van Der Meer. (1997):** coaching Soccer successfully, Human Kinetics
32. **Sheppard, J. M. & Young, W. B. ,** Agility literature review: Classifications, training and testing, Journal of Sports Sciences, September; 24(9): 919 – 932,2006
33. **Stephen Negoesco:** Soccer ,Brown Benchmark, U.S.A 1993

The effect of a speedy force training program on the various correction level at Arab's American University football players team

د. عدي عادل دراغمة - فلسطين

Abstract:

The research aims to design a training program for the force characterized by speed at the level of various correction on the goal for the players of the Arab American University team through Identifying the differences between the pre and post measurements in the strength and speed, Identifying the differences between the pre and post measurements in the level of various correction, Identifying the rate of change in the force characterized by speed and various correction on the goal. The researcher used the experimental method to be aware of the nature of this research through the experimental design of one group by the method of measurement (pre-post). The sample of the research was chosen in a deliberate way from the research sample was chosen by the deliberate method from the research community from football players under (20 years) represented by football players for the Arab American University team in Palestine, and the total sample size before conducting the basic experiment was (27) players. Some players were excluded from the basic research sample and their number (7) youngsters, including (3) for injury and (4) for their irregularity in the tribal measurements. Thus, the total sample size when conducting the basic experiment was (20) players, and (10) players from (the Al Quds University team) were selected as a non-Distinguished as well as (10) players from (An-Najah National University team) as a distinguished group and they are from the same research community and outside the basic research sample to conduct polling studies.

Key words: speedy force, correction level, General physical preparation, special physical preparation .