

التدريبات بالأوزان المتغيرة وتأثيرها

في تطوير القوة الخاصة لأداء مهارة

دقة التهديف بكرة القدم

م. محمد غني حسين

الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية

ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على :

التعرف إلى أثر استخدام التدريبات بالأوزان المتغيرة في تطوير القوة الخاصة لأداء مهارة دقة التهديف بكرة القدم لفئة الشباب .

تم استخدام المنهج التجريبي وتم اختيار عينة البحث من لاعبي نادي الصناعة الرياضي للفئة الشباب بأعمار (16-18) سنة .

وأسفرت النتائج ظهور فروق معنوية في اختبارات القوة الخاصة كافة، والأداء الفني في المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدى، ولصالح الاختبار البعدى ، وكذلك المنهج المعد له أثر إيجابي في عينة البحث التجريبية .

وقد تم التوصية بضرورة اعتماد أسلوب التدريب بالأوزان المتغيرة في تطوير القوة الخاصة والأداء الفني والابتعاد عن الأساليب التقليدية بالتدريب لما يشكله من تطوير للمسارات الحركية للمهارات ، وكذلك ضرورة استخدام الأجهزة الحديثة المتنوعة في تطوير القوة العضلية بأنواعها ..

الباب الأول

مقدمة وأهمية البحث :

يعد التدريب الحديث لمختلف الألعاب الجماعية عملية تربوية منظمة مبنية على أسس علمية هدفها الوصول باللاعبين الى أرقى المستويات بالأداء المتكامل والمتطور والسريع الذي تسعى إليه دول العالم ، وقد حرصت معظم هذه الدول على اعداد منتخباتها وتزويد مدربيها بفكر جديد للأداء لتمثيل

التدريب بالاوزان المتغيرة وتأثيرها في تطوير القوة الخاصة لأداء مهارة دقة التهديف بكرة القدم ...

د. محمد نهنى حسين

وإيماناً من الباحث في اعتماد البحث العلمي لحل هذه المشكلة كونه الطريق الأمثل لها ، ارتأى استخدام أسلوب التدريب بالاوزان المتغيرة محاولة منه لتوضيح فيما إذا كان هناك تأثيراً لاستخدام هذا التدريب لتطوير وتحسين القوة الخاصة لأداء مهارة دقة التهديف بكرة القدم .

1 - 3 أهداف البحث

1- بناء منهج خاص للتدريب بالاوزان المتغيرة لتطوير القوة الخاصة لأداء مهارة دقة التهديف بكرة القدم.

2- التعرف على تطور القوة الخاصة لأداء مهارة دقة التهديف بكرة القدم للمجموعة التجريبية .

1 - 4 فرضية البحث :

- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في تطور القوة الخاصة لأداء مهارة دقة التهديف بكرة القدم بين الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث .

1 - 5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : عينة من لاعبي نادي الصناعة الرياضي بكرة القدم من فئة الشباب بأعمار (16-18) سنة.

1-5-2 المجال الزمني : المدة من 2012/2/10 ولغاية 2012/4/29 .

1-5-3 المجال المكاني : الملعب الرئيسي لنادي الصناعة الرياضي - بغداد .

الباب الثاني

2-1- أسلوب التدريب بالاوزان المتغيرة

وهو أسلوب يجمع بين الأساليب المستخدمة من أسلوب التدريب بالإثقال وأسلوب التدريب بالأدوات المساعدة والزميل ، إذ يستخدم الوزن بثقل الجسم نفسه أو بأوزان مضاعفة ومتغيرة لتطوير المجاميع العضلية التي تدخل في تنفيذ المهارة المختارة أو الحركة إن كانت مع الجاذبية الأرضية أو عكسها وعلى إثرها سيتم تحديد مقدار الأوزان المتغيرة وفقاً لوزن كل لاعب واستخدامها في التدريب وحسب المسارات الحركية لكل مهارة يتم تطبيقها والتي عن طريقها تمكن:

- تحسين المستوى الفني.

- تحسين مستوى القوة الخاصة.

ويحدث التحسن في المستوى الفني بسبب درجة التطابق بين التوافق الحركي للتمرين المستخدم في التدريب والمسار الحركي الذي يتم أدائه أثناء التدريب وذلك فيما يخص صفاته التكوينية و أسلوب العمل وشكل الانقباض العضلي ، فضلا عن ذلك يتم في هذا الأسلوب من التدريب مراعاة

التدريبات بالأوزان المتغيرة وتأثيرها في تطوير القوة الخاصة لأداء مهارة دقة التهديف بكرة القدم ...

د. محمد نخعي حسين

المواصفات كافة التي يجب وضعها في المباراة بما فيها التكوين الحركي ونوع القوة الخاصة لتطبيق المهارات الخاصة باللاعبين والمسار الحركي الطبيعي للمهارة فيما يتعلق بزمن الحركة وقوة المسار.¹ إن تغيير الأوزان للعديد من التمارين يمكن أن يعطي تطوراً للتدريب بهدف الحصول على أعلى قدرة ميكانيكية وتحفيزاً للوحدات الحركية لجميع أجزاء الجسم لذلك فإن الاستمرار بمثل هذه التدريبات يمكن أن يعطي فاعلية لطبيعة الحركات وضمن المديات الحركية والمتطلبات التشريحية للفرد الممارس لهذه التمارين ، لذلك فإن طبيعة تمارين الأوزان المتغيرة تعني أن تكون هناك أجهزة مختلفة لتطوير القوة العضلية والتي تساعد في الحصول على أقصى تطور للقوة العضلية الذي يرتبط مع الأداء الحركي والمسارات التي يفترض أن تكون عليها الحركات مما يؤمن من حدوث زخم ثابت من خلال المدى الحركي الكبير الناتج من القوة العضلية الكبيرة وفقاً للهدف المرسوم. لذا فإن مبدأ تغيير الأوزان عند التدريب وضمن المديات لمفاصل الجسم أثناء الحركة يمثل فكرة تدريبية مهمة لتطور القوة العضلية. وهذا يعني أنه يجب الأخذ بالحسبان أن التدريب العضلي يكون فعالاً عندما يتعلق هذا التدريب بمدى الحركة وطبيعة الأوزان المستخدمة وطبيعة الطريقة التدريبية لكي تصل القوة العضلية إلى أقصى مقداراً لها، وهذا اتجاه جديد يعطي زيادة للقوة في المجاميع العضلية بالاعتماد على وضعية حركة المفصل والمفاصل الأخرى عند استخدام تمارين بالأوزان المتغيرة، وهذا يعد اتجاه جديد في تدريب القوة .

القوة العضلية وأهميتها

" القوة بمعناها البسيط تعني درجة حصول أقصى تقلص عضلي إرادي ضد مقاومة في مدة زمنية محددة، والذي يطلق عليه مصطلح (maximal strength) والقوة كمتغير إنجازي حركي ذي طبيعة فسيولوجية تؤثر في تكوينها ومستوى إنجازها الكثير من المتغيرات العضلية و العصبية (neuromuscular factors) وأثبتت البحوث الميدانية الحديثة أن التغير في مستوى القوة العضلية يحدث من خلال التدريب، وفي حقيقة الأمر فإن القوة العضلية هي أكثر متغيرات الانجاز تأثراً بالتدريب، ولكن مع ذلك فإن آلية هذه الزيادة لا زالت غير واضحة وتحتاج إلى المزيد من الدراسات والبحوث، ولا بد من الإشارة إلى أن هناك علاقة بين حجم العضلة والقوة، و لكن زيادة القوة لا يعني بالضرورة زيادة حجم العضلة أو حدوث ظاهرة التضخم العضلي إذ نلاحظ بأن رافعي الأثقال ذوي المستويات الانجازية المتقدمة لا يملكون عضلات ضخمة مثل لاعبي بناء الأجسام".²

وتعد القوة العضلية من أهم مكونات اللياقة البدنية والذي يتصدرها جميعاً إذ ان القوة العضلية تؤدي دوراً مهماً في حياتنا العامة، ولكن أهميتها لدى الرياضيين أكبر؛ إذ تعد القوة عاملاً أساسياً في تطوير مستوى الأداء للوصول إلى المستويات العليا. وهذا ما يؤكد محمد صبحي حسانين عند استخلاصه

التدريباته بالأوزان المتغيرة وتأثيرها في تطوير القوة الخاصة لأداء مهارة دقة التهديف بكرة القذف ...

د. محمد نخعي حسين

نموذج الكفاية البدنية والذي توصل اليه من " إن مجموع قدرات القوة العضلية قد حققت نسبة مئوية بلغت 98.6% ، وهذه النسبة تضع القوة العضلية في مكان الصدارة بالنسبة لعوامل الكفاية البدنية ".³ وقد توصل إلى ذلك بعد الاعتماد على آراء العلماء والخبراء والباحثين الرياضيين فضلاً عن تفاوتهم في أهمية هذه القوة من رياضة لأخرى حسب الأداء الفني لكل فعالية. " إذ تلعب دوراً مهماً وأساسياً في إتقان الأداء الفني إذ (يؤثر عدم كفاية القوة في رأي كل من جنسن وفيتشر Jensen and Fisher ودونسكوي وزارتسيورسكي Donckoy and Zciorsk سلبياً في مستوى إتقان وتطوير الأداء الفني، فضلاً عن كونها طباقاً لما أورده دياتشكوف وآخرون Diatshcov et al و هاره Harra و جمال علاء الدين عنصراً أساسياً يتدخل في تشكيل و صياغة بقية الخصائص البدنية المحددة للأداء)."⁴ إن القوة العضلية تتطور مع نمو الطفل و تزداد في مرحلتي الطفولة والمراهقة إذ تصل إلى أقصاها في سن الثلاثين. إن الأفراد الذين يتمتعون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية من الانجاز إذ تؤدي هذه القوة إلى وصول الرياضي إلى أعلى مستوى في المنافسات الرياضية فضلاً عن علاقتها المباشرة في تطوير وتحسين مستوى العناصر الأخرى كالتحمل والمرونة والرشاقة ... الخ. فلولا القوة لفقد الانسان الحركة، ولولا القوة ما تحقق الانجاز فمثلاً " لا يمكن رمي المطرقة أو القرص دون قوة عضلية، ولا يمكن ضرب الكرة دون قوة، ولا يمكن اجتياز الارتفاع وقطع المسافات دون قوة ".⁵ لذا يسعى الرياضي دائماً لتطوير قوته كي يحسن أداءه الحركي طبقاً لفنون اللعبة وتكتيكها من خلال التدريبات النوعية المميزة للوصول إلى أكبر قدر ممكن للإنتاج الحركي، لذا لا نبالغ إذا قلنا إن القوة العضلية أهم عناصر اللياقة البدنية، واللاعب إذا لم يكن قوياً لا يمكن أن يخطو بقدراته البدنية للأمام، وهذا له علاقة مباشرة بحجم العضلة، وكلما كبرت العضلة كلما زادت قوتها " (فلا بد من الإشارة إلى مرحلة العمر في سن العاشرة تتساوى فيها القوة العضلية للبنات والصبيان ميدانياً، وعندما يتقدم العمر يزداد معدل نمو القوة عند الصبية بسرعة كبيرة)".⁶

وللقوة العضلية عدة مفاهيم اتفق عليها الشرق والغرب ومن هذه التعاريف.

" القوة العضلية (هي قدرة العضلة على مواجهة مقاومة أو عدة مقاومات مرتفعة الشدة)".⁷

ويعرفها محمد عثمان عن هارة بأنها " قدرة الجهاز العضلي و العصبي في التغلب على مقاومة عالية نسبياً أو مواجهتها من خلال استخدام عضلات الجسم".⁸

التحريبات بالأوزان المتغيرة وتأثيرها في تطوير القوة الخاصة لأداء ممارسة دقة التهديف بكرة القدم ...

د. محمد فني حسين

الباب الثالث

3 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3 - 1 منهج البحث :

إن طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد طبيعة المنهج، إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث، ويعد المنهج التجريبي من أفضل المناهج وأكثرها ملائمة " لأنه يسمح بالملاحظة المباشرة والدقيقة فهو أكثر الوسائل كفاية في الوصول إلى المعرفة"⁹ ، من خلال استخدام التصميم التجريبي (الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة) .

3 - 2 عينة البحث :

إن اختيار العينة يجب أن تكون ممثلة للمجتمع الأصلي ويجب " أن يتوافر في هذه العينة شرط رئيسي هو إمكانية تعميم نتائجها على المجموعة التي أخذت منها"¹⁰ .
تكونت عينة البحث من لاعبي نادي الصناعة لفئة الشباب لكرة القدم لموسم 2011-2012 وبالغ عددهم (21) لاعبا بأعمار (16-18) سنة ، وتم استبعاد (3) لاعبين لعدم التزامهم لحضور الاختبارات ليصبح عدد اللاعبين (18) لاعباً.

الجدول (1)

يوضح قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط وقيمة معامل الالتواء

المتغيرات	وحدة القياس	العدد	الوسيط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	قيمة معامل الالتواء
العمر	سنة	18	16.66	0.685	17	1.489
الطول	سم		176.5	4.655	178	0.966
الوزن	كغم		71.33	2	71.5	0.255

3-3 أدوات البحث والأجهزة المستخدمة :

3-3-1 وسائل جمع المعلومات :-

- المصادر والمرجع العلمية العربية والأجنبية .
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .
- الملاحظة .
- الاختبارات قيد البحث .
- التجريب .

التدريبات بالأوزان المتغيرة وتأثيرها في تطوير القوة الخاصة لأداء ممارسة دقة التهديف بكرة القدم ...

د. محمد غنوي حسين

3-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة :-

- كرات قدم عدد (12) .

1- ميزان طبي نوع (بيرسون إيطالي الصنع).

2- ساعة توقيت الكترونية نوع (كاسيو ياباني الصنع) عدد 3.

3- حاسبة يدوية الكترونية نوع (كاسيو ياباني الصنع) عدد 1.

4- جهاز طبي الكتروني لقياس معدل ضربات القلب.

5- شواخص بلاستيكية عدد (25).

6- كرات طبية بأوزان مختلفة/ عدد/ 10.

3-4 إجراءات البحث الميدانية :-

3-4-1 التجربة الاستطلاعية :

عمد الباحث الى إجراء التجربة الاستطلاعية وذلك في يوم الخميس الموافق 2012/3/1 على

عينة من أفراد المجتمع بلغ عددهم (3) لاعبين وكان الغرض من التجربة ما يلي :

1- التحقق من مستوى صعوبة الاختبارات وملاءمتها لأفراد مجتمع البحث .

2- التحقق من كفاءة الأجهزة والأدوات المستخدمة في إجراء الاختبارات .

3-4-2 اختيار الاختبارات :

تم اختيار الاختبارات البدنية قيد البحث الآتية :

1- اختبار القوة القصوى للرجلين¹¹.

2- اختبار عضلات الرجلين¹².

3- اختبار دقة التهديف بكرة القدم¹³ ملحق (1) .

3-4-3 الأسس العلمية للاختبارات :

3-4-3-1 صدق الاختبارات :

إن الاختبار الصادق هو الاختبار الذي يحقق الوظيفة التي وضع من أجل تحقيقها جيدا. ومن خلال عرض الاختبارات على مجموعة من المحكمين الخبراء* لتقدير مدى تمثيلها للظاهرة المراد قياسها ، وعلى وفق آراء الخبراء تم الإبقاء على الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (80%) فما فوق .

3-4-3-2 ثبات الاختبارات :

للتأكد من ثبات الاختبار؛ تم تطبيقه على عينة استطلاعية من خارج عينة البحث بفارق زمني (5) أيام ، وقد أشرف الباحث على سير الاختبار . وبعد ذلك تم حساب معامل الاتساق الداخلي للاختبار

التدريبية بالأوزان المتغيرة وتأثيرها في تطوير القوة الخاصة لأداء ممارسة دقة التهديف بكرة القدم ...

د. محمد منهي حسين

باستخدام معادلة (كرونباخ ألفا) وقد بلغت قيمة معامل الثبات (0.86)، وتعد هذه القيمة مؤشراً جيداً ومقبولاً لثبات التجانس الداخلي .

3-4-4 المنهج التدريبي وطريقة تنفيذه :

من أجل تحقيق الأهداف الرئيسية للبحث، عمد الباحث إلى إعداد منهج تدريبي لعينة البحث بعد أن لاحظ أهم المستلزمات الواجب توافرها من خلال ما أبرزته التجربة الاستطلاعية من نتائج، وكذلك نتائج الاختبارات البدنية والفنية القبلية، والتي ساهمت في تحديد مفردات المنهج التدريبي فضلاً عن الأخذ بأراء بعض الخبراء في علم التدريب الرياضي والمتخصصين في كرة القدم ، كما استند الباحث على بعض المصادر والمراجع العلمية فضلاً عن خبرته الميدانية في لعبة كرة القدم .

وقد راعى الباحث العمر الزمني والتدريبي والمستوى البدني والفني لعينة البحث في تنفيذ منهجه

أخذاً بنظر الاعتبار:-

- " استجابة بعض الأفراد للتدريب أكثر من غيرهم وهذا ببساطة يرجع إلى امتلاك هؤلاء الأفراد البنية أو الخصائص الفسيولوجية التي تؤثر بالطبع على قابليتهم نحو تنمية القوة لديهم وتختلف استجابات الفرد الواحد نحو التدريب وذلك تبعاً لحالته من التغيير والتكيف، وعامة فإن العضلات ذات الحالة الرديئة تكون استجابتها سريعة، إما استجابات العضلات الجيدة تكون أكثر بطئاً في عملية اكتساب القوة.

- يجب إن نعلم أن كل العضلات لا تستجيب بنفس المعدل ، حتى لو تعرضوا لمثير واحد".¹⁴

ومن هنا استخدم الباحث الأسس العلمية في بناء المنهج التدريبي، وسيحدد نسبة استخدام تمارين القوة الخاصة خلال مدة الاعداد الخاص للاعبين و كما يأتي:

- تدريبات القوة الخاصة 50-60% .

- تدريبات القوة العامة 10-20% .

- تدريبات أنواع القوة الأخرى 20-30% .

لذا استخدم الباحث طريقة الحمل التكراري وذلك لأن هذه الطريقة تساهم في تطوير مستوى القوة من خلال تحديد " (شدة المثير، مدة استمرار المثير، عدد مرات تكرار المثير ... الخ) ويحدث تأرجح كبير في طول اوقات الراحة و يتوقف طول مدة الراحة على مستوى شدة المثير و اوقات استمرار المثير".¹⁵

واستغرق المنهج التدريبي مدة زمنية قدرها ثمانية أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً، معدل الوحدة التدريبية الواحدة (90 - 95) دقيقة ، تم استغلال (50) دقيقة لتدريب القوة الخاصة و الجانب الفني للمهارة المختارة قيد الدراسة .

التدريبات بالأوزان المتغيرة وتأثيرها في تطوير القوة الخاصة لأداء ممارسة دقة التهديف بكرة القدم ...

د. محمد نهنى حسين

بدا تنفيذ المنهج التدريبي يوم الثلاثاء الموافق 2012/3/6 ولغاية يوم الاربعاء الموافق 2012/4/25 وبواقع (24) وحدة تدريبية.

بلغ الوقت الكلي للمنهج التدريبي بالدقائق (2160) دقيقة أي ما يعادل (36) ساعة وقسمت الوحدة التدريبية الواحدة إلى:-

- القسم التحضيري وتم تقسيمه إلى :-

* القسم التحضيري العام :

وقد بلغ الوقت الكلي لهذا القسم (360) دقيقة اي ما يعادل (6) ساعات وبواقع (15) دقيقة للوحدة التدريبية الواحدة . الهدف منها تهيئة مفاصل وعضلات الجسم ورفع درجة حرارته من خلال تمارين الإحماء العامة من سير وهرولة وتمرين بدنية.

* القسم التحضيري الخاص :

وقد بلغ الوقت الكلي (600) دقيقة اي ما يعادل (10) ساعات وبواقع (25) دقيقة للوحدة التدريبية الواحدة . الهدف منها اعطاء تمارين خاصة باللعبة منها تمارين تمرين القوة العامة والخاصة وتمرين بمساعدة الزميل والرشاقة وغيرها.

- القسم الرئيسي :-

بلغ الوقت الكلي (960) دقيقة اي ما يعادل (16) ساعة و بواقع (40) دقيقة للوحدة التدريبية الواحدة.

- القسم الختامي :-

بلغ الوقت الكلي (240) دقيقة أي ما يعادل (4) ساعات، الهدف منها عودة اللاعبين إلى الحالة الاعتيادية والطبيعية بعد الجهد الذي بذل خلال الوحدة التدريبية وعن طريق تمارين الاسترخاء و التهدئة والتدليك .

الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث للاختبارات الفنية يوم السبت الموافق 2012/4/28، وأجريت الاختبارات البدنية في يوم الاحد الموافق 2012/4/29 وأجريت جميع الاختبارات في ملعب نادي الصناعة الرياضي في بغداد بعد إتمام مدة تنفيذ المنهج التدريبي المقترح ، اذ حرص الباحث على الالتزام وحضور فريق العمل المساعد في الزمان والمكان وتهيئة الأجهزة والأدوات التي استخدمت في الاختبارات القبلية لتنفيذها في الاختبارات البعدية.

التحريبات بالأوزان المتغيرة وتأثيرها في تطوير القوة الخاصة لأداء مهارة دقة التهديف بكرة القدم ...

د. محمد نهنى حسين

الوسائل الإحصائية :

عمد الباحث الى استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) واستخراج قيم الوسط الحسابي والوسيط ومعامل ارتباط البسيط وقيمة معامل الالتواء وقانون (T) للعينات المتناظرة .

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض النتائج وتحليلها :

بعد تطبيق المنهج المقترح وإجراء الاختبارات والحصول على النتائج ، تم معالجتها إحصائياً وتوصل الباحث إلى النتائج التالية :

الجدول (2)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (ت) ودالاتها بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية .

المتغيرات	العينة	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة(ت) المحسوبة	دلالة الفرق
			س-	ع ±	س-	ع ±		
القوة القصوى للرجلين	18	كغم	65.062	6.52	79.25	2.81	7.39	*دال معنوي
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين		متر	2.04	8.64	2.48	0.11	8.61	*دال معنوي
دقة التهديف		محاولة	3	1.41	5.8	1.13	6.73	*دال معنوي

* بلغت قيمة(ت) الجدولية (2.11) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (17)

يتبين لنا من خلال الجدول (2) نتائج اختبار القوة القصوى للرجلين والعضلات المادة والمثنية ، بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (65,062 كغم) وانحراف معياري ($6,52 \pm$) ، فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (79,25 كغم) وانحراف معياري ($2,81 \pm$) . وعند استخدام قانون T – test للعينات المتناظرة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (7,39) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2,11) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (17) وبذلك يكون الفرق معنوياً ولصالح الاختبار البعدي.

التدريبات بالأوزان المتغيرة وتأثيرها في تطوير القوة الخاصة لأداء مهارة دقة التهديف بكرة القدم ...

د. محمد نخعي حسين

وظهرت قيمة الوسط الحسابي لاختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين / الوثب الطويل من الثبات بدون استخدام الذراعين في الاختبار القبلي بلغ (2,04 متر) و بانحراف معياري ($\pm 8,64$) فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (2,48 متر) و بانحراف معياري ($\pm 0,11$). وعند استخدام قانون T - test للعينات المتناظرة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (8,61) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2,11) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (17) وبذلك يكون الفرق معنويا ولصالح الاختبار البعدي.

وظهرت قيمة الوسط الحسابي لاختبار دقة التهديف في الاختبار القبلي (3) و بانحراف معياري (1.41) ، فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (5.8) و بانحراف معياري (1.13) . وعند استخدام قانون T - test للعينات المتناظرة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (6.73) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2,11) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (17) وبذلك يكون الفرق معنويا ولصالح الاختبار البعدي.

4-2 مناقشة نتائج البحث :

يتضح لنا من خلال عرض وتحليل النتائج القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية إن هناك فروقا معنوية في اختبار القوة القصوى للرجلين ولصالح الاختبارات البعدي وهذا ما يؤكد وجود حالة من التطور الذي حصل للاعبين من جراء المنهج التدريبي المقترح ، ويعزو الباحث هذه الفروق إلى طبيعة المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث وطبيعة التمارين المستخدمة في المنهج والتنوع في طريقة الأداء وهذا ما يؤكد (طلحة حسام الدين وآخرون) " إلى ضرورة التنوع في استخدام التمرينات أو اسلوب أدائها إذ من أكثر الأخطاء التدريبية انتشارا بين المدربي هو إغفال عملية التغيير في الإثارة التدريبية ومن هذه التغيرات مثلا التغيير في عدد التكرارات أو عدد المجموعات أو من خلال شدة الحمل المستخدم أو في سرعة أداء التمرين و اوقات الراحة".¹⁶

ويتضح لنا من خلال عرض وتحليل النتائج القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية إن هناك فروقا معنوية في اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين وهذا ناتج عن طبيعة المنهج التدريبي والتنوع الحاصل في استخدام التمارين وحالة التجديد التي اعتمدت لإبعاد الملل ورفع الروح المعنوية للاعبين من خلال التحفيز المستمر على أداء متطلبات التدريب وإتمامه. ويتفق مع مفتي ابراهيم (1998) " إن تدريب القوة باستخدام المقاومات (الأوزان المتغيرة) مهمة لتدريب الجهاز العصبي فضلاً عن العضلات الهيكلية في حالة تنمية القوة والقدرة بنسبة معينة وهذا يحتاج إلى وجود عامل مشجع على إستمرار التدريب، وإن مثل هذه التدريبات قد تؤدي إلى الملل لذا فإن المدرب مطالب

التدريبية بالأوزان المتغيرة وتأثيرها في تطوير القوة الخاصة لأداء مهارة دقة التهديف بكرة القدم ...

د. محمد خنيز حسين

بضرورة إيضاح أهمية كل تدريب سواء أكانت أهمية دوره في تنمية العمل العضلي أم منع الإصابات وما إلى ذلك من العوامل التي تعين اللاعب على تحمل أعباء التدريب".¹⁷

يتضح لنا من خلال عرض وتحليل النتائج القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية إن هناك فروقا معنوية في اختبار دقة التهديف يعزو الباحث سبب هذه الفروق إلى طبيعة المنهج المعد من قبل الباحث وإلى التطور الحاصل في القوة الخاصة للاعبين والتي شملت القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة، وللأداء الفني المرتبط بالقوة المعتمدة . ومن هنا نتضح أهمية القوة الخاصة ومكوناتها للارتقاء بالمستوى الفني والخططي للاعب ، وهذا ما يؤكد عبد علي نصيف (1987) "إن تطور الرياضي عن طريق رفع متطلبات قابلية القوة العامة والمتأثرة بالقوى الخارجية والمضادة والمتسلط عليها، أما القوة الخاصة فهي مرتبطة دائما بالأداء والتصرفات التكتيكية والتكتيكية خلال اللعب والقوة بأنواعها".¹⁸

وذلك تقبل الفرضية البديلة التي اتبعتها الباحثة في كافة المتغيرات المبحوثة لظهور الفروق الدالة إحصائيا بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح البعدي.

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 النتائج والاستنتاجات :

- من خلال أهداف البحث وفرضياته، وفي حدود عينة البحث المستخدمة، وطبيعة إجراءات البحث والإحصائيات التي استخدمت في تحليل النتائج؛ توصل الباحث إلى النتائج والاستنتاجات الآتية:
- 1- ظهور فروق معنوية في اختبارات القوة الخاصة كافة، والأداء الفني للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي، ولصالح الاختبار البعدي.
 - 2- هناك ضعف في أداء مهارة دقة التهديف لدى عينة البحث .
 - 3- هناك تأثير في تطور القوة الخاصة والأداء الفني للمهارة قيد البحث للمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدي .
 - 4- المنهج المعد له أثر إيجابي في عينة البحث التجريبية .

5-2 التوصيات والمقترحات :

- بالنظر للنتائج والاستنتاجات التي ظهرت لنا يوصي الباحث:
- 1- ضرورة اعتماد أسلوب التدريب بالأوزان المتغيرة في تطوير القوة الخاصة والأداء الفني والابتعاد عن الأساليب التقليدية بالتدريب لما يشكله من تطوير للمسارات الحركية للمهارات .
 - 2- ضرورة استخدام الأجهزة الحديثة بأنواعها المختلفة في تطوير القوة العضلية بأنواعها .
 - 3- ضرورة إجراء بحوث مشابهة على عناصر بدنية أخرى وعلى عينات أخرى.

التدريبات بالأوزان المتغيرة وتأثيرها في تطوير القوة الخاصة لأداء مهارة التهديف بكرة القدم ...

د. محمد فخرى حسين

4- التأكيد على استخدام الأساليب الحديثة والتقنيات المتطورة في التدريب ولا سيما المرئية مثل التلفاز والفيديو، والحاسوب.

5- فتح دورات تدريبية للمدربين المعتمدين لدى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم من قبل الخبراء الأكاديميين المحليين للاستفادة منهم في رفع مستوى المدربين العلمي والمعرفي .

الهوامش :

- 1 محمد صبحي حسنين ؛ نموذج الكفاية البدنية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1985) ص 255 .
 - 2 صادق فرج ذياب؛ مفاهيم حديثة في التكيف البدني: (نشرة أعتها عمادة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، 1999) ص8.
 - 3 محمد صبحي حسنين؛ مصدر سبق ذكره : (1985) ص258.
 - 4 جمال علاء الدين وآخرون؛ أثر استخدام بعض الأساليب المقترحة لتنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين مسافة الوثب العمودي للناشئين: (المؤتمر العلمي الأول للدراسات وبحوث التربية الرياضية، الاسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنين، 1980) ص92.
 - 5 وجيه محجوب وآخرون؛ نظريات التعلم والتطور الحركي: (2000) ص78.
 - 6 كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين؛ اللياقة البدنية ومكوناتها: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1977) ص60.
 - 7 قاسم حسن وآخرون؛ التدريب الأيزومتري، ط1: (1978) ص124.
 - 8 محمد عثمان؛ موسوعة ألعاب القوى، ط1: (دار العلم للنشر والتوزيع، 1990) ص96.
 - 9 ديوبولد ب. فان دالين؛ منهج البحث في التربية وعلم النفس، (ترجمة) محمد نبيل نوفل : (القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية، 1969) ص 432 .
 - 10 محمد لبيب النجمي، محمد منير مرسى؛ البحث التربوي-أصوله-مناهجه: (القاهرة، عالم الكتب، 1983) ص102.
 - 11 محمد صبحي حسنين؛ التقويم والقياس في التربية البدنية، ج2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987) ص130.
 - 12 قاسم حسن حسين، بسطويسي أحمد؛ التدريب العضلي الأيسوتوني في مجال الفعاليات الرياضية: (مطبعة الوطن العربي، 1979) ص157-158.
 - 3 ضياء جابر محمد ؛ أثر تدريبات الدقة والسرعة في أسبقية التعلم لمهارة التهديف بكرة القدم : (بحث منشور ، مجلة علوم التربية الرياضية - جامعة بابل، العدد الرابع، مجلد الرابع ، 2005) .
- * الخبراء
- أ.د. ماهر احمد عاصي / فسلجة التدريب / الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية .
أ.د. محجوب إبراهيم المشهداني / قياس وتقويم / الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية .
م.د. مثال ناجي / قياس وتقويم / الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية .
12 عصام حلمي ومحمد جابر بريقع؛ التدريب الرياضي أسس- مفاهيم- اتجاهات: (الاسكندرية، منشأة المعارف، 1997) ص23-24.

التدريبات بالأوزان المتغيرة وتأثيرها في تطوير القوة الخاصة لأداء ممارسة دقة التهديف بكرة القدم ...

م. محمد نخعي حسين

¹² سيد عبد المقصود؛ نظريات التدريب الرياضي وفسولوجية القوة، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997) ص227-239.

¹² طلحة حسام الدين وآخرون؛ الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي- القوة- القدرة- تحمل القوة- المرونة: (2001) ص52.

¹² مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث- تخطيط وتطبيق وقيادة: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998) ص156.

¹² عبد علي نصيف؛ التدريب في المصارعة، ط2: (1987) ص136.

المصادر

- جمال علاء الدين وآخرون؛ أثر استخدام بعض الأساليب المقترحة لتنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين مسافة الوثب العمودي للناشئين: (المؤتمر العلمي الأول للدراسات وبحوث التربية الرياضية، الاسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنين، 1980).
- ديوبولد ب. فان دالين؛ منهج البحث في التربية وعلم النفس، (ترجمة) محمد نبيل نوفل: (مكتبة الأنجلو المصرية، 1969).
- سيد عبد المقصود ؛ نظريات التدريب الرياضي وفسولوجية القوة ، ط1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997) .
- صادق فرج ذياب ؛ مفاهيم حديثة في التكيف البدني: (نشرة أعدتها عمادة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، 1999).
- ضياء جابر محمد ؛ أثر تدريبات الدقة والسرعة في أسبقية التعلم لمهارة التهديف بكرة القدم : (بحث منشور ، مجلة علوم التربية الرياضية - جامعة بابل، العدد الرابع، مجلد الرابع ، 2005).
- طلحة حسام الدين وآخرون؛ الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي- القوة- القدرة- تحمل القوة- المرونة: (2001).
- عبد علي نصيف؛ التدريب في المصارعة، ط2: (1987).
- عصام حلمي ومحمد جابر بريقع ؛ التدريب الرياضي أسس- مفاهيم- اتجاهات: (الاسكندرية؛ منشأة المعارف، 1997) .

التدريبات بالأوزان المتغيرة وتأثيرها في تطوير القوة الخاصة لأداء ممارسة دقة التهديف بكرة القدم ...

د. محمد نزيه حسين

- قاسم حسن حسين، بسطويسي أحمد ؛ التدريب العضلي الآيسوتوني في مجال الفعاليات الرياضية : (مطبعة الوطن العربي، 1979).
- قاسم حسن حسين وآخرون ؛ التدريب الإيزومتري ، ط1 : (1978).
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين؛ اللياقة البدنية ومكوناتها: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1977)
- محمد صبحي حسنين؛ التقويم والقياس في التربية البدنية، ج2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987).
- محمد صبحي حسنين؛ نموذج الكفاية البدنية: (القاهرة: دار الفكر العربي، 1985).
- محمد لبيب النجيمي، محمد منير مرسى؛ البحث التريبيوي-أصوله-مناهجه: (القاهرة، عالم الكتب، 1983).
- محمد عثمان ؛ موسوعة ألعاب القوى، ط1: (دار العلم للنشر والتوزيع، 1990).
- مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث- تخطيط وتطبيق وقيادة : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998).
- وجيه محجوب وآخرون؛ نظريات التعلم والتطور الحركي: (2000)

التدريبات بالأوزان المتغيرة وتأثيرها في تطوير القوة الخاصة لأداء مهارة دقة التهديف بكرة القدم ...

د. محمد غنوي حسين

ملحق (1)

- اسم الاختبار: اختبار تسديد الكرة نحو الحائط .
- الهدف من الاختبار : ركل الكرة بالقدم (دقة التهديف).
- وصف الاختبار : يرسم على الحائط مستطيل عرضه (2.2) قدم وارتفاعه (2) قدم عن الأرض اذ يقسم إلى (2) أقسام متساوية المساحة كل منهما (4×5) قدم ، توضع كرة القدم خلف خط يبعد (2.2) قدما عن الحائط ، ويسمح للاعب بأخذ خطوة واحدة ثم يضرب الكرة .
- القياس : يعطي للاعب (2) محاولات وتحسب الدرجات كالآتي :
- إذا نجح اللاعب في إصابة جميع أقسام الهدف يعطى = 2.2 نقطة.
- إذا نجح اللاعب في إصابة أربعة أقسام يعطى = 2 نقطة.
- إذا نجح اللاعب في إصابة ثلاثة أقسام يعطى = 2 نقطة.
- إذا نجح اللاعب في إصابة قسمين يعطى = 2 نقاط.
- إذا لم ينجح اللاعب خلال المحاولات الخمسة في الإصابة والتسديد يعطى صفراً.