



أثر برنامج تدريبي لتنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية علي مستوى أداء ركل الكرة لأبعد مسافة لناشئ كرة القدم

م.م أحمد محمد إسماعيل عيد

مدرس مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الألعاب الجماعية والعب المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة العريش

المخلص



يهدف البحث الي الكشف عن تأثير البرنامج التدريبي في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى من خلال إعداد برنامج تدريبي بالطريقة التكرارية ، واستخدام هذه التمارين سيطور القوة الانفجارية للأطراف السفلى من خلال اختبار القفز العمودي . فضلا على تأثير هذه التدريبات في تطوير مهارة التهديف من خلال اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة . واستخدم الباحث المنهج التجريبي وتم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من ناشئ كرة القدم تحت (15 سنة) بنادي نجمة سيناء بمحافظة شمال سيناء ومن المسجلين بالإتحاد المصري لكرة القدم وكان قوامها (30) ناشئ تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (15) ناشئاً، تم إخضاع المجموعة التجريبية للبرنامج المقترح، والمجموعة والضابطة تم إخضاعها للتدريب بالطريقة التقليدية المتبعة من قبل النادي. 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 الانفجارية للأطراف السفلى وظهر ذلك من خلال تطبيق البرنامج التدريبي بصورة صحيحة. وقد أوصى الباحث الى اجراء المزيد من البحوث في هذا المجال ولمختلف الفئات العمرية والفعاليت الرياضية وكذلك معرفة تأثير البرامج التدريبية المقننة بشكل علمي ومدروس على عينات أخرى لتلازم مستوى اللاعب ونوعية الفعالية الرياضية للحصول على أفضل النتائج.

1- تقديم لمشكلة البحث وأهميته:

التطور بشكل مباشر على مجال التدريب الرياضي والذي أصبح مرتبط بالعديد من العلوم الأخرى مثل (علم النفس، الفسيولوجي، والأختبارات والمقاييس...) وغيرها من العلوم الأخرى المتعددة والمتعلقة بالعملية التدريبية، ويظهر ذلك في البرامج التدريبية المقننة لما لها من تأثير كبير على المتغيرات البدنية وأجهزة الجسم المختلفة (أحمد شلغم: التمرينات) .

ويتفق الباحث مع ما أشار إليه رفاعي مصطفى حسين (2005م) على أن قطاع

تعد لعبة كرة القدم من أكثر الألعاب انتشاراً في بقاع العالم المختلفة، وتعد كره القدم اللعبة الشعبية والجمهيرية التي يمارسها كافة الأفراد من كافة الأعمار، كما يمارسها أيضاً الإناث فهي رياضة الرجال والسيدات وإن كانت ممارسة الإناث لها لم تأخذ القدر الكافي من الإهتمام والتطور الرهيب والسريع في السنوات الأخيرة في جميع المجالات العلمية، كان من الطبيعي أن ينعكس هذا

هذه الدراسة من خلال وضع برنامج تدريبي لرفع مستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً وكذلك نفسياً مما يعمل على رفع المستوى العام للفريق بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً.

2- هدف البحث:

ويهدف البحث إلى التعرف على:

- أثر البرنامج التدريبي على تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية لناشئي كرة القدم.
- أثر البرنامج التدريبي المقترح على تنمية مهارة ركل الكرة لأبعد مسافة.

3- فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في كل من متغيرات القوة الانفجارية للأطراف السفليّة ومهارة ركل الكرة لأبعد مسافة لناشئي كرة القدم قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعديّة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في كل من متغيرات القوة الانفجارية للأطراف السفليّة ومهارة ركل الكرة لأبعد مسافة لناشئي كرة القدم قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعديّة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من متغيرات القوة الانفجارية للأطراف السفليّة ومهارة ركل الكرة

البراعم أصبح قائم بذاته له مدربين وإدارين وأيضاً ميزانية خاصة به يبدأ بمدارس كرة القدم من سن (7) سنوات حتى سن الفرق التي تشارك في منافسات رسمية تشرف عليها مناطق الإتحاد الأهلية لكرة القدم حتى سن (12) سنة، أما قطاع الناشئين أي الفرق التي تشارك في مسابقات رسمية تحت سن (13) سنة حتى سن (19, 20) سنة . (8: 1، 2).

ومن القدرات البدنية الأساسية والمهمة التي تلعب دوراً أساسياً في كرة القدم هي القوة الانفجارية وتعتبر من القدرات البدنية الفعالة في إعداد لاعبي كرة القدم وان تطويرهما في الاطراف السفلي لهما تأثير على أداء اللاعبين بدنيا ومهاريا . فأصبح من الضروري اجراء الكثير من البحوث والدراسات في هذا المجال. وإن تطوير القوة الانفجارية لها تأثيراً مباشراً على الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم ويمكن تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم من خلال عدة طرق وأساليب تدريبية ومنها الطريقة التكرارية في تنفيذ البرنامج التدريبي ومن هنا جاءت أهمية البحث.

ومن خلال خبرة الباحث وعملة كمدرّب في قطاع الناشئين ومتابعته للعديد من الفرق الرياضية بدوري كرة القدم لاحظ ضعف في القوة الانفجارية لدى لاعبي فرق الناشئين في كرة القدم وعدم اهتمام معظم المدربين بتطوير القوة الانفجارية بالطرق التدريبية العلمية الصحيحة والمدروسة وعدم تقنين الحمل التدريبي بشكل جيد مما انعكس سلبيًا على أداء اللاعبين بدنياً ومهارياً أثناء المباريات، وهذا مما دفع الباحث لإجراء

(ب) المجال البشري:

عينة البحث تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من ناشئي كرة القدم تحت (15 سنة) بنادي نجمة سيناء بمحافظة شمال سيناء ومن المسجلين بالإتحاد المصري لكرة القدم وكان قوامها (40) ناشئي تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (15) ناشئاً و(10) ناشئي عينة استطلاعية من خارج العينة الأساسية، تم إخضاع المجموعة التجريبية للبرنامج المقترح، والمجموعة والضابطة تم إخضاعها للتدريب بالطريقة التقليدية المتبعة من قبل النادي.

(ج) المجال الزمني:

تم تطبيق البرنامج التدريبي بملعب مركز شباب مدينة العريش بمحافظة شمال سيناء في الفترة من 2018/1/25م إلى 2018/2/27م بواقع (5) خمس أسابيع يضم كل أسبوع (4) وحدات تدريبية يومية ليكون إجمالي تنفيذ البرنامج عدد (20) وحدة تدريب يومية.

وتم توصيف عينة البحث كما في

جدول (1) .

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين القياس القبلي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، والجدول رقم(2)، (3)، (4) يوضحون ذلك.

لأبعد مسافة لناشئي كرة القدم قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعدية لصالح المجموعة التجريبية.
بعض الدراسات المرجعية:
أولاً: الدراسات العربية

دراسة **مروان عبد الله (2005م):** وموضوعها تأثير تنمية القوة المميزة بالسرعة بالأسلوب الباليستية على مستوى أداء مهارة التصويب والقدرة اللاهوائية للاعب كرة اليد (12)، دراسة **مصطفى هاشم (2005م)** وموضوعها دراسة مقارنة لتأثير استخدام أسلوب التدريب البليومتري والتدريب الباليستي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة (13)، دراسة **نجوى عايد (2007م):** وموضوعها تأثير برنامج للتدريب الباليستية والتقاطع على بعض المتغيرات البدنية المهارية الحركية لناشئات كرة اليد (14).

5- إجراءات البحث:**(أ) منهج البحث:**

إستخدام الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملاءمة لطبيعة البحث.

(ب) مجالات البحث:**(أ) المجال المكاني:**

نادى نجمة سيناء- محافظة شمال سيناء- جمهورية مصر العربية.

جدول (1): توصيف عينة البحث

الإجمالي	الدراسة الاستطلاعية	الدراسة الأساسية		الأندية
		المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	
40	10 من خارج العينة البحث الأساسية	15	15	نادى نجمة سيناء

جدول (2): دلالة الفروق بين متوسطات القياسات في كلاً من متغيرات (السن ، الطول، الوزن، العمر التدريبي) بين المجموعتين التجريبية والضابطة ن=1-2=15

مستوى الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الإحصاء
			ع±	س	ع±	س		
غير دال	0.89	0.2	0.46	14.73	0.47	14.53	سنة	السن
غير دال	1.23	0.5	0.99	158.5	1.36	159.0	سم	الطول
غير دال	0.64	0.2	0.91	56.5	0.80	56.7	كجم	الوزن
غير دال	0.39	0.01	0.49	3.7	46.0	3.8	سنة	العمر التدريبي

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 2.05

يتضح من جدول (3) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية للمجموعة الضابطة والتجريبية في متغيرات القدرة العضلية قيد البحث حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة لتلك المتغيرات أقل من قيمتها الجدولية البالغة (2.05) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) مما يدل على تكافؤ تلك المتغيرات.

يتضح من جدول (2) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة والتجريبية في متغيرات كل من السن والطول والوزن والعمر التدريبي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة لتلك المتغيرات أقل من قيمتها الجدولية البالغة (2.05) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) مما يدل على تكافؤ تلك المتغيرات.

جدول (3): دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات القدرة العضلية قيد البحث ن1- ن2=15

مستوى الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الإحصاء المتغيرات
			ع±	س	ع±	س		
غير دال	1.03	0.34	0.77	38.2	0.99	37.86	سم	الوثب العمودي
غير دال	0.22	0.1	0.86	159.8	0.80	159.7	سم	الوثب العريض

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 2.05

جدول (4): دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة لأفراد المجموعة الضابطة والتجريبية في المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم قيد البحث ن1- ن2=15

مستوى الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الإحصاء المتغيرات
			ع±	س	ع±	س		
غير دال	0.30	0.06	0.92	29.33	0.59	29.27	متر	ركل الكرة بالقدم اليميني
غير دال	0.22	0.07	0.78	22.80	0.92	22.87	متر	ركل الكرة بالقدم اليسرى

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 2.05

لأقرب ثانية، شريط قياس/ سم، ملعب كرة قدم، كرات كرة قدم، كونزات، كرات طبية، مقاعد سويدية، حواجز وثن مناسبة لمرحلة الناشئين، استمارة تسجيل البيانات.

(2) الاختبارات المستخدمة في البحث:

قام الباحث بعمل بمسح مرجعي للمراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة لكل من إختبارات متغيرات القوة الانفجارية والاختبارات المهارية للمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم قيد البحث مرفق (2) وكانت أهم نتائجها كما بالجدول رقم (5)، (6).

- اختبار الوثب العمودي من الثبات (سارجنت).

يتضح من جدول (4) وجود فروق غير دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة للمجموعة الضابطة والتجريبية في المهارات الأساسية قيد البحث حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة لتلك المتغيرات أقل من قيمتها الجدولية البالغة (2.05) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) مما يدل على تكافؤ تلك المتغيرات.

رابعاً: أدوات جمع البيانات:

(1) الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

ميزان طبي معاير لقياس الوزن (كجم)، جهاز ريستميتير لقياس طول القامة (سم)، ساعة إيقاف لقياس (الزمن)

- 1- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- 2- تحديد الشدة والتكرارات وفترات الراحة المناسبة للتدريبات الموضوعية وكذلك الزمن المستغرق للوحدات التدريبية، وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن الآتي:
- (صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة- تحديد شدة التمرينات قيد البرنامج التدريبي الموضوع لمجموعة البحث التجريبية، والتكرارات، وفترات الراحة البيئية، بين التمرين والتمرين وبين المجموعات، والزمن المستغرق للوحدات التدريبية).
- اختبار الوثب العريض من الثبات.
- اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة بالقدم اليمنى.
- اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة بالقدم اليسرى.
- مراحل النمو (السن- الطول- الوزن- العمر التدريبي).
- (3) الدراسة الاستطلاعية:**
- أجريت هذه الدراسة يومى الثلاثاء والأربعاء 2014/7/1، 2م على العينة الإستطلاعية بهدف:

جدول (5): اختبارات متغيرات القوة الانفجارية لناشئ كرة القدم قيد البحث

المرجع	وحدة القياس	الاختبارات	القدرة	
المسح المرجعي مرفق (3)	سم	الوثب العمودي سارجنت	رجلين	العينية الكرة
	سم	الوثب العريض من الثبات	رجلين	

جدول (6): اختبارات المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم (قيد البحث)

المرجع	وحدة القياس	الاختبارات المهارية	المهارات الأساسية لكرة القدم
المسح المرجعي مرفق (3)	متر	ركل الكرة بالقدم اليمنى	
	متر	ركل الكرة بالقدم اليسرى	

(4) الدراسة الأساسية:

قام الباحث بإجراء تجربة البحث الأساسية على النحو التالي:

إجراء القياس القبلي:

على عينة البحث في المتغيرات قيد البحث الثلاثاء 2018/1/22م الي الخميس 2018/1/24م.

تم تطبيق التجربة الأساسية:

على عينة البحث في الفترة من الخميس 2018/1/25م إلى الثلاثاء 2018/1/27م لمدة (5) أسابيع بواقع (4) وحدات تدريبية في الأسبوع لمجموعتي البحث قيد البحث، وخلال تطبيق برنامج التدريب على مجموعتي البحث تم تثبيت عدد الوحدات وزمن الوحدة التدريبية ومحتوى الجزء الإعدادي والرئيسي والختامي، ومن خلال نتائج الدراسة الاستطلاعية ووفقاً لأسس التدريب، والمراجع العلمية والبحوث والدراسات المرتبطة قيد البحث التي أمكن للباحث الاستعانة بها وفقاً لما يتمشى مع طبيعة الأداء للعبة وللمرحلة العمرية، وشدة التدريبات والتوزيع الزمني لأجزاء البرنامج والمحتوى ومكونات الحمل التدريبي كما قام الباحث باستخدام البرنامج التدريبي المعد من قبله وتم فيه استخدام تمرينات متنوعة باثقال حرة وبدون اثقال وكذلك تضمن البرنامج التدريبي تمرينات القفز لتطوير القوة الانفجارية للاطراف السفلى وباستخدام طريقة التدريب التكراري، وتم ايضاً مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين من خلال تحديد أقصى مقدرة للاعب ولكل تمرين مستخدم في البرنامج التدريبي،

وكان هناك تدرج في زيادة الحمل التدريبي بصورة تدريجية استناداً إلى قابلية الرياضي القصوى، وكانت فترات الراحة تعتمد على فترة الجهد المبذول وتتناسب معه كي يستعيد الرياضي استشفائه بدرجة تؤهله لأداء التكرار الأخر والتمرينات الأخرى واعتمد الباحث التدرج في التمرينات من السهل إلى الأكثر صعوبة. اما بالنسبة لتمرينات الجانب المهاري (ركل الكرة) فيقوم لأعبي المجموعة التجريبية بركل الكرات المتحركة والثابتة حيث يقوم كل لاعب من المجموعة التجريبية بركل (5 كرات) متحركة من الدرجة و(5 كرات) من الثبات لأبعد مسافة في كل وحدة تدريبية بعد تمرينات القوة الانفجارية. وقد حدد الباحث الشدة التدريبية المستخدمة في البرنامج التدريبي لمجموعة البحث التجريبية عن طريق تحديد أقصى قدرة للاعب ولكل تمرين مستخدم في البرنامج التدريبي ولكل لاعب وعن طريق النسبة المئوية تم تحديد الشدة لباقي المستويات عند تنفيذ البرنامج التدريبي فكانت الشدة القصوى (90 – 100) %، والتكرار من 2 – 4 مرات، بينما الشدة تحت القصوى (80 – 90) %، والتكرارات من 4 – 6 مرات، أما الشدة المتوسطة (70 – 80) %، والتكرارات من 6 – 8 مرات (بسطويسي احمد، 1999، ص129).

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لمجموعتي البحث 28 / 2018/2م لنفس المتغيرات التي تم قياسها في القياس القبلي وبنفس الشروط فيمعداً كل من السن والطول والوزن والعمر التدريبي.

(4) المعالجات الإحصائية: المعالجات الإحصائية:

إستخدم الباحث حزمة البرنامج الإحصائي للعلوم الإجتماعية (spss) في إيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة، وحساب دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لكل من المجموعة التجريبية والضابطة، وكذلك حساب دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين.

(5) المعاملات الإحصائية لصدق وثبات الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث لأفراد عينة البحث:

لم يقم الباحث بعمل المعاملات العلمية والمتمثلة في كلاً من الصدق والثبات حيث أن سبق استخدام نفس الاختبارات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم أجراها الباحث أحمد إبراهيم شلغم (2003م) (6) وحققت تلك الاختبارات البدنية والمهارية صدقها كما حققت الاختبارات البدنية قيد البحث ثبات وكانت معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني قدر تراوحت ما بين 0.802 % إلى 0.972 %.

كما حققت الاختبارات المهارية قيد البحث ثبات وكانت معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني قدر تراوحت ما بين 0.714 % إلى 0.997 %.

خامساً : أسس وضع البرنامج التدريبي:

ويتفق الباحث مع عمر أبو المجد ، وجمال إسماعيل النمكي (1997م) على أن خطوات تصميم البرنامج التدريبي للناشئين في كرة القدم هي (إجراء الاختبارات والمقاييس لتحديد مستوى اللاعبين، تكليف المساعدين والمعاونين

بمهامهم، تحضير الأدوات المساعدة، تحديد دورات الحمل والساعات التدريبية وفقاً لدرجة الحمل، تحديد الزمن الكلي للتدريب داخل البرنامج، تقسيم أزمدة كل فترة على المحتوي الفني للبرنامج وفق ما يري المدرب). وعليه وقبل وضع البرنامج كان لابد من تحديد الهدف منه والتعرف على الأسس التي تم إتباعها عند وضع البرنامج المقترح وهي كما يلي:
(10: 183)

(1) الهدف من البرنامج:

ويهدف البرنامج التدريبي المقترح لمعرفة أثر تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية على مستوى أداء مهارة ركل الكرة لأبعد مسافة لناشئ كرة القدم تحت 15 سنة.

(2) الأسس العلمية للبرنامج التدريبي:

تم التوصل إلى مفردات البرنامج التدريبي من خلال الإطلاع على بعض المراجع والدراسات السابقة والتي تعرضت إلى تصميم برامج تدريب في كرة القدم للوصول إلى الأساس العلمي للبرنامج التدريبي، كما أشتمل البرنامج أيضاً على الإجراءات الإدارية والإمكانات البشرية من المساعدين والأدوات والأجهزة المطلوبة وقد راعى الباحث الأسس الآتية لضمان نجاح البرنامج التدريبي:

(1) صمم الباحث البرنامج التدريبي في ضوء القدرات والاستعدادات الراهنة للناشئين وقد راعى الباحث ذلك في تحديد مستوى القياسات القبلية للناشئين.

- (2) طبق الباحث مبدأ رفع الحمل لكونه مفتاح النجاح للبرنامج عن طريق التدريب الفكري (مرتفع ومنخفض الشدة) ويتم الإرتفاع بالحمل بالطريقة التمرجية.
- (3) راعى الباحث توافر عوامل الأمن والسلامة، الإمكانيات والأدوات المستخدمة بالبرنامج.
- (4) راعى الباحث عنصر التشويق للتمرينات وتدرجها من السهل إلي الصعب.
- (5) راعى التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة.
- (6) راعى الباحث مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي والذي يسمح بأي تغيير طارئ .
- (7) كما تم الإستعانة بالألعاب الصغيرة في البرنامج والتي تعمل على تهيئة بعض العناصر البدنية والمهارية بطريقة غير مباشرة لانتقال أثر التدريب لأنه لا بد أن يشتمل تدريب الناشئين على الألعاب الصغيرة على صورة منافسات بسيطة كما أشار إبراهيم حنفى شعلان (2000) (2): (26،34).
- * وعليه فإن الأسس التي إتبعها الباحث في ضوء تلك المفاهيم تمثلت في:
- (1) تم تصميم برنامج تدريبي لتنمية القوة الانفجارية ومهارة ركل الكرة لناشئ كرة القدم.
- (2) المدة الزمنية لتطبيق البرنامج التدريبي (5) أسابيع.
- (3) عدد الوحدات في الأسبوع (4) وحدات تدريبية يومية في الأسبوع .
- (4) إجمالي عدد الوحدات في البرنامج (20) وحدة تدريبية .
- (5) تم وضع تمرينات القوة الانفجارية ومهارة ركل الكرة لناشئ كرة القدم داخل كل وحدة تدريبية داخل البرنامج التدريبي، وتكون في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.
- (6) زمن الإحماء والتهدة للوحدات التدريبية قبل تنفيذ محتوى البرنامج التدريبي المقترح كان ثابتاً من حيث الشكل والزمن حيث كان (10) دقائق للإحماء، (5) دقائق للتهدة لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة.
- (7) قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي علي المجموعة التجريبية، وقام مدرب الفريق بنادي نجمة سيناء الرياضي بتطبيق البرنامج التدريبي التقليدي علي المجموعة الضابطة وتحت إشراف الباحث.
- (8) تم تثبيت زمن الوحدة التدريبية وشدة الأحمال التدريبية داخل كل وحدة من وحدات البرنامج.
- (9) طبقت البرامج التدريبية علي المجموعتين التجريبية والضابطة بصورة موحدة (تمرينات الإحماء والإطالة بحمل هوائي شدته من 30-50%، وكذلك الجزء الختامي) ومراعاة ثبات زمن الوحدة التدريبية للمجموعتين وكذلك عدد الوحدات التدريبية، بينما كان الاختلاف بين

والعاملين في مجال تدريب كرة القدم بقطاع الناشئين في محافظة شمال سيناء، وقد تم عرض الإختبارات المستخدمة عليهم بعد إعطائهم فكرة مختصرة عن البحث، وتم تدريبهم علي طريقة القياس لهذه الإختبارات.

يوضح جدول (8) تخطيط البرنامج التدريبي المقترح

المجموعتين التجريبية والضابطة في محتوى وطريقة تنفيذ الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.

تخطيط البرنامج التدريبي المقترح جدول (8). مرفق (1)

سادساً : إختيار المساعدين

إختيار الباحث المساعدين من السادة الزملاء الحاصلين علي بكالوريوس تربية رياضية تخصص تدريب كرة القدم

جدول (8): تخطيط البرنامج التدريبي المقترح

المرحلة	المرحلة الثالثة			المرحلة الثانية			المرحلة الأولى			المرحلة				
	8	7	6	5	4	3	2	1						
الأسابيع														
درجة الحمل														
حمل أقصى	•													
حمل عالي		•												
حمل متوسط			•											
عدد وحدات التدريب الإيسوعية	32	4	4	4	4	4	4	4	4	4				
الزمن الكلي للأسبوع (ق)	370	350	370	330	370	230	230	310						
الزمن الكلي لإجمالي زمن البرنامج	2760													
زمن المرحلة	ق 2760	ق 1090	ق 1030	ق 640	ق 1030	ق 640	ق 1030	ق 640	ق 1030	ق 640				
ساعة	46	18.16	17.16	10.66	17.16	10.66	17.16	10.66	17.16	10.66				
الإحماء	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40				
عام - خاص (ق)	18	32	52	58	89	104	132	154						
تمرينات سرعة مقترنة بالرشاقة (ق)	74	73	78	58	59	45	33	17						
إجمالي الإعداد البدني	92	105	130	116	148	149	165	171						
الإعداد المهاري (ق)	148	158	166	148	167	132	132	108						
الإعداد الخططي	130	87	74	66	55	49	33	31						
التهنئة	20	20	20	20	20	20	20	20						
إجمالي زمن التدريب	2760	370	350	370	330	370	330	310						
الختامي			الجزء الرئيسي						الجزء التحضيري					
أسلوب التدريب	شدة الحمل %		وقت	فترات الراحة		المجموعات		التكرارات		شدة الحمل	أسلوب التدريب	شدة الحمل	وقت	المرحلة
	إلي	من		إلي	من	إلي	من	إلي	من					
الجزء الرئيسي	30%	20	ق 20	5	3	2	1	7	5	310	30%	20	ق 40	الأول
	30%	20	ق 20	5	3	2	1	7	5	330	40%	20	ق 40	الثاني
	30%	20	ق 20	5	4	3	2	5	4	330	50%	20	ق 40	الثالث
	30%	20	ق 20	5	4	3	2	5	4	370	50%	20	ق 40	الرابع
	30%	20	ق 20	5	4	3	2	5	4	330	60%	20	ق 40	الخامس
	30%	20	ق 20	5	3	3	2	3	4	370	70%	20	ق 40	السادس
	30%	20	ق 20	5	4	3	2	2	4	350	80%	20	ق 40	السابع
	30%	20	ق 20	5	4	3	2	3	4	370	90%	20	ق 40	الثامن
ق 160			ق 2760 = 46 ساعة						ق 320			الإجمالي		

جدول (8): دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في كلاً من متغيرات القدرة العضلية والمهارات الأساسية قيد البحث ن = 15

المتغير	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن	مستوى الدلالة
			ع±	س	ع±	س					
القدرة الانفجارية	الوثب العمودي	سم	0.99	37.86	0.77	41.20	1.45	3.34	8.91	8.82%	دال
	الوثب العريض	سم	0.80	159.7	0.86	169.80	0.26	10.1	151.00	6.32%	دال
المهارات الأساسية (قيد البحث)	ركل الكرة بالقدم اليمنى	متر	0.59	29.27	0.52	31.47	0.86	2.2	9.89	7.52%	دال
	ركل الكرة بالقدم اليسرى	متر	0.92	22.87	0.86	26.20	1.11	3.33	11.60	14.56%	دال
	ركل الكرة بالقدم اليسرى	متر	0.92	22.87	0.86	26.20	1.11	3.33	11.60	14.56%	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 1.761

سابعاً: عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: عرض نتائج الفرض الأول:

لناشئي كرة القدم قيد البحث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي لتلك المتغيرات قيد البحث.

يتضح من جدول (8) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات القوة الانفجارية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم قيد البحث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي لتلك المتغيرات قيد البحث.

ثالثاً: عرض نتائج الفرض الثالث:

ثانياً: عرض نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (10) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في متغيرات القدرة العضلية والمهارات الأساسية قيد البحث أن قيمة (ت) المحسوبة لتلك المتغيرات أكبر من (ت) الجدولية البالغة (2.05) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية.

يتضح من جدول (9) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات القدرة العضلية والمهارات الأساسية

جدول (9): دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في كلاً من متغيرات القدرة العضلية والمهارات الأساسية قيد البحث ن = 15

المتغير	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن	مستوى الدلالة
			ع±	س	ع±	س					
القوة الانفجارية	الوثب العمودي	سم	0.77	38.2	0.88	44.27	0.26	6.07	91.00	51.61%	دال
	الوثب العريض	سم	0.86	159.8	1.06	189.87	0.80	29.98	14.77	18.77%	دال
المهارات الأساسية	ركل الكرة بالقدم اليمنى	متر	0.92	29.33	0.62	37.33	1.54	8.00	19.00	27.28%	دال
	ركل الكرة بالقدم اليسرى	متر	0.78	22.80	0.62	31.33	0.52	8.53	64.00	37.41%	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 1.761

جدول (10): دلالة الفروق بين القياسين البعدين لكلاً من المجموعة الضابطة والتجريبية في متغيرات القدرة العضلية والمهارات الأساسية قيد البحث ن=1-ن=15

المتغير	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن	مستوى الدلالة
			ع±	س	ع±	س				
القوة الانفجارية	الوثب العمودي	سم	0.77	41.20	0.88	44.27	3.07	10.11	7.45%	دال
	الوثب العريض	سم	0.86	169.80	1.06	189.87	20.07	56.88	11.82%	دال
المهارات الأساسية	ركل الكرة بالقدم اليمنى	متر	0.52	31.47	0.62	37.33	5.86	28.23	18.62%	دال
	ركل الكرة بالقدم اليسرى	متر	0.86	26.20	0.62	31.33	5.13	18.75	19.58%	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 2.05

ثانياً: مناقشة النتائج

(1) مناقشة الفرض الأول:

أكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي لتلك المتغيرات قيد البحث.

ومن خلال عرض النتائج في الجدول (3) نرى إن المجموعة التجريبية قد حققت نسبة عالية من التحسن في اختبار الوثب العمودي من الثبات والوثب العريض والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم قيد

يتضح من جدول (8) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات القوة الانفجارية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم قيد البحث أن قيمة (ت) المحسوبة

القدم قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعدية".

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة في الاختبارات القبليّة والبعدية وللمجموعتين (التجريبية والضابطة)

يبين الجدول (4) في اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة للمجموعة التجريبية حيث كان فرق الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدية هو (12,700) وانحرافه المعياري (4,057) وكانت قيمة (t) المحسوبة (9,900) ومستوى الخطأ (0,05) وكان دلالة الفروق معنوية وقد كانت نسبة التطور هي (26,514%) عند درجة حرية (18) أما في الاختبار ذاته للمجموعة الضابطة حيث كان فرق الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدية هو (0,060) وانحرافه المعياري (0,059) وكانت قيمة (t) المحسوبة (3,243) ومستوى الخطأ (0,05) وكان دلالة الفروق معنوية وقد كانت نسبة التطور هي (14,963%) عند درجة حرية (18).

ومن خلال عرض النتائج في الجدول (4) نرى ان للمجموعة التجريبية ان هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية، ووجود نسبة تطور لهذه المجموعة (التجريبية) ولصالح الاختبار البعدية في مستوي اداء ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة ، ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث و الذي تدربت عليه (المجموعة التجريبية) بشكل جيد ومستمر ومراعاة الفروقات الفردية للاعبين . وكان لاختبار طريقة التدريب التكراري ونوعية التمارين

البحث ويرجح الباحث هذا التحسن الى التدرج بالتمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي المعد وكذلك الى مراعاة الفروقات الفردية للاعبين عند وضع البرنامج التدريبي وكذلك حسن اختيار التمرينات المستخدمة ومدى ملائمتها للمرحلة السنوية (العينة قيد البحث) مما كان له الأثر الإيجابي في تطور هذه المجموعة.

كما يرجح الباحث هذا التحسن إلى حسن تقنين الحمل التدريبي من (الشدة - الحجم - الكثافة) وفق الأسس العلمية وهذا ما يؤكد (وليد يحيى محمد 2002) وهذا يتفق مع ما أشار إليه احمد شلغم (2003) في تحديد ومراعاة الأسس العلمية عند تصميم البرنامج التدريبي مما يؤدي إلى تحسن الأداء البدني والمهاري والخططي والنفسى والذي يعد أحد أسباب التفوق في المجال الرياضي عامة. (11: ص67) (6: 36)

كما يرى الباحث أن الإعتماد على طريقة التدريب التكراري في أداء تمرينات القوة كان لها مردود إيجابي كبير في هذا التحسن.

أما المجموعة الضابطة فقد حققت تطوراً معنوياً محدود وأقل من المجموعة التجريبية ويعود ذلك لأن المجموعة الضابطة قد تدربت بالإسلوب التقليدي القديم ودون الإعتماد على الطرق والوسائل العلمية الجيدة وعدم مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين، وبذلك تتحقق صحة الفرض الأول الذي ينص على: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في كل من متغيرات القوة الانفجارية للأطراف السفلى ومهارة ركل الكرة لأبعد مسافة لناشئي كرة

تفوقت على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعيدة ، ويعزوا الباحث ذلك ان للبرنامج التدريبي اثراً ايجابياً في هذا التفوق ولا بد من الذكر ان للعينه كان لها دوراً كبيراً في هذا التفوق الحاصل في الاختبارات البعيدة للمجموعة التجريبية وذلك لتفاعلها وتطبيقها مفردات البرنامج التدريبي بصورة جيدة ومنتظمة والمواظبة على الاستمرار في التدريبات دون انقطاع وهذا بالتالي ادى الى التدرج في تطبيق مفردات البرنامج التدريبي من السهل الى الصعب وكان لفريق العمل المساعد دوراً فعالاً في حث اللاعبين (العينه) على الالتزام بمواعيد التدريب وتطبيق مفردات البرنامج بصورة جيدة وتصليح الاخطاء وتذليل العقبات من اجل ان يكون تطبيق مفردات البرنامج التدريبي جيداً وفعالاً . من خلال ما تقدم فان الفرض الثاني والذي ينص على ان هناك افضلية في التأثير على تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى ومهارة ركل الكرة لأبعد مسافة للأعبي كرة القدم قد تحقق.

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات :

- 1- التدريب المتواصل والتكرار المستمر واستعمال مبدأ التغذية الراجعة يساعد في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى ومهارة ركل الكرة .
- 2- إن للبرنامج التدريبي اثر فعال في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى للأعبي كرة القدم.

الاثر الايجابي في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى ، والذي ادى الى تطور مستوى اداء اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة ، والتدريب الحديث شاملة ومتكاملة وان إهمال أي مكون من مكونات اللعبة بعدم التدريب الكافي يجعل اللاعب غير مؤهل لاداء واجباته في الملعب ولا يمكن للاعب أن يؤدي واجباته الفنية والخطية ما لم يكن يمتلك قدرة وقابلية بدنية كافية ، كما أن تنفيذ أية خطة لا يمكن أن يكتب لها النجاح ما لم يكن اللاعب متمكناً من الناحية المهارية أما المجموعة الضابطة فقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح البعدى ، وهذا التطور القليل نسبياً مقارنة بالمجموعة التجريبية يعود السبب في ذلك إلى ضعف في القدرة العضلية (القوة الانفجارية) للأطراف السفلية وتبين من خلال الجدول ان هذه العينه التي تدربت بشكل تقليدي وبنفس الفترة الزمنية التي تدربت فيها العينه التجريبية ، وعدم مراعاة الفروق الفردية للاعبين . وهذا يؤكد عدم تقنين الحمل التدريبي بطريقة علمية مدروسة وعدم معرفة المدرب لإمكانيات لاعبيه ، وان ضعف عضلات الاطراف السفلية نتيجة للبرنامج التقليدي ادى الى ضعف في اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة للمجموعة الضابطة وهذا ما حقق الجزء الثاني من الفرض الاول والذي ينص على ان هناك تأثير ايجابياً للبرنامج التدريبي على مستوى اداء مهارة ركل الكرة لأبعد مسافة للأعبي كرة القدم .

نلاحظ من جدول (5) ان النتائج التي ظهرت تبين لنا ان المجموعة التجريبية قد

3- جامعة حلوان، العدد التاسع عشر، أبريل (1994م).

2- إبراهيم حنفى شعلان: " تأثير الألعاب التمهيدية على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لناشئ كرة القدم " المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، جامعة حلوان، العدد 32، أبريل 2000م .

3- إبراهيم حنفى شعلان، محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 2001م.

4- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، إبراهيم حنفى شعلان: فسيولوجيا التدريب فى كرة القدم ، دار الفكر العربى، القاهرة (1994م).

5- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضى. الأسس الفسيولوجية ، ط3، دار الفكر العربى، القاهرة 1997م .

6- أحمد إبراهيم شلغم: " تأثير برنامج تدريبي على بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارية لناشئ كرة القدم "، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد، جامعة قناة السويس 2003م.

7- احمد عودة خليل يوسف: الاحصاء للباحث في التربية والعلوم الانسانية، الأردن، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 2000 .

8- رفاعى مصطفى حسين: أصول تدريب كرة القدم ، عامر للطباعة والنشر ، المنصورة (2005 م).

3- إن لطريقة التدريب التكراري اثراً فعالاً في رفع المستوى البدني والمهاري للأعبي كرة القدم

4- كان للتمرينات المتنوعة بالانقال الحرة وبدون انقال اثراً فعالاً في رفع المستوى البدني للأعبي كرة القدم.

5- كان للتمرينات المهارية (تمارين ركل الكرات المتحركة والثابتة) اثراً فعالاً في رفع المستوى المهاري للأعبي كرة القدم

التوصيات:

1- يفضل استخدام المناهج التدريبية المقننة ومراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين في تطوير القوة الانفجارية للاطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم .

2- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث في طرق التدريب الحديثة لتطوير القدرات البدنية ولعينات مختلفة.

3- الاستفادة من التمرينات الخاصة من قبل المهتمين في هذه الفعالية .

4- يكون التدريب على هذه المهارة مبكراً ومع الفئات العمرية الصغيرة وضرورة اعطائها الوقت الكافي .

5- يجب على المدرب ان يعمل على تنمية الصفات المهارية والبدنية والخطية وحتى النفسية للاعب بحيث تتناسب مع متطلبات اللعب الحديث والمستوى العمري .

المراجع:

1- إبراهيم حنفى شعلان: " تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهاري لناشئ كرة القدم " المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية،

- 9- **ريسان خريبط مجيد:** تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي بغداد : مكتب نور للطباعة، 1995.
- 10- **عمرو أبو المجد، جمال النمكى:** تخطيط برامج تدريبية وتدريب البراعم والناشئين فى كرة القدم، الجزء الأول، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة (1997م).
- 11- **وليد يحيى محمد:** برنامج تدريبي مقترح لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة بلاعبي الريشة الطائرة رسالة ماجستير غير منشورة- كلية التربية الرياضية للبنين- جامعة حلوان. القاهرة- 2002 .
- 12- **مروان على عبد الله:** تأثير تنمية القوة المميزة بالسرعة بالأسلوب الباليستي على مستوى أداء مهارة التصويب والقدرة اللاهوائية للاعبى كرة اليد، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، المجلد الثامن عشر، الجزء الأول ديسمبر، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، مصر(2005م) .
- 13- **مصطفى عبد الباقي هاشم:** دراسة مقارنة لتأثير استخدام أسلوبى تدريب البليومترى والتدريب الباليستي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، مصر(2005م) .
- 14- **نجوى محمود عايد منصور:** تأثير برنامجين للتدريب الباليستى والمتقاطع على بعض المتغيرات البدنية والمهارات الحركية لناشئى كرة اليد. رسالة دكتوراه، غير منشوره ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، مصر. (2007م)