

تأثير تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة باستخدام تمارين القوة الوظيفية كإتجاه لتطوير بعض الأداءات المهارية الهجومية لدى لاعبي كرة القدم

د/ أحمد مصطفى كمال مراد

مدرس بقسم الرياضات الجماعية والالعاب المضرب تخصص كرة قدم - كلية التربية الرياضية - جامعة بني سويف

د/ هالة محمد فؤاد أحمد

مدرس بقسم المناهج وتدريب التربية الرياضية تخصص تمارين - كلية التربية الرياضية - جامعة اسيوط

مقدمة ومشكلة البحث

إن التقدم والتطور العلمي للدراسات والأبحاث العلمية في الميادين الرياضية بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة له دوراً كبيراً في تطور أساليب التدريب الرياضي الحديثة وتوظيفها وفق طبيعة الأداء الفني في كرة القدم والعمل علي تنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة للاعب التي تؤثر بشكل كبير في تطور مستوى أدائه المهارى وتنفيذ واجباته الخططية الهجومية والدفاعية بكفاءة في التدريب والمنافسة وصولاً الى أعلى المستويات الرياضية العليا.

وشهدت كرة القدم في السنوات الأخيرة تقدماً علمياً في مجال الإعداد البدني ، حيث ان طبيعة أداء لاعبي كرة القدم خلال المباراة تتميز بعدم ثبات طرق الأداء من حيث عدد تكرارات التحركات وتنوعها من جري سريع بالكرة وبدونها إلى وثبات عالية إلى جري مع تغير الاتجاه وركل الكرة واستخلاص الكرة وكثيراً من الاداءات التي تتغير وفقاً للظروف اللعب المتغيرة. (٢ : ٢١٥)

ويشير كلا من إبراهيم شعلان ومحمد عفيفي (٢٠٠١) إلى أن الوصول بمستوي اللاعبين إلي الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره المختلفة يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننة بدنيا ومهارياً وفنياً ، بالإضافة لمحتوي أكثر تطوراً من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات الناشئين وإمكانياتهم ، والتي تضع الأساس الصحيح لبناء قاعدة من النشء ، وبما يخلق جيلاً من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة.(١ : ١٥)

ويرى كلا من حنفي محمود مختار (١٩٨٨) ، مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠١) أن الإعداد البدني من أهم أركان التدريب التي يعتمد عليها في تنمية اللاعب سواء كان مبتدئاً أو متقدماً، وهو من الأسس العامة التي تشترك مع المهارات الحركية في تكوين اللاعب من الناحية البدنية وغالباً ما يتم الإعداد البدني لبناء اللاعب قبل أن نبدأ في تعليمه وتدريبه على الناحية المهارية ، ويقصد بالإعداد البدني كل الإجراءات والتمرينات التي يضعها المدرب ويؤديها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية والتي بدونها لا يستطيع اللاعب أن يتقدم بالأداء المهارى المطلوب منه وفقاً لمتطلبات اللعبة. (١٣ : ٦٠) (٣٩ : ٩٩)

ويذكر عويس الجبالي (٢٠٠٣) أن الإعداد البدني يمثل القاعدة الأساسية التي تبنى عليها عمليات إتقان وإنجاز مستويات من الأداء الفني والمدخل الأساسي للوصول باللاعب إلى المستويات الرياضية العالية ، وذلك من خلال تطوير مستوى الخصائص البدنية والوظيفية للاعب. (٢٥ : ٣١)

فبالرغم من أهمية دور الإعداد المهارى في كرة القدم ، إلا أن الإعداد البدني يلعب أيضاً دوراً هاماً في مساعدة اللاعب على أداء المهارات المختلفة بالطريقة الفنية المطلوبة طوال زمن المباراة ، حيث انه بدون الارتباط الوثيق للحالة البدنية والمهارية تقل إنتاجية اللاعب مما يؤثر على فاعليته أثناء المباراة. (٦ : ٢١ - ٢٢)

ويذكر حسن أبو عبده (٢٠٠٦) أن الإعداد البدني للاعب كرة القدم يلعب دوراً هاماً في مساعدة اللاعب على إتقان المهارات الأساسية المختلفة بالصورة المثلى، حيث يهدف الإعداد البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنياً ونفسياً ووظيفياً بما يتماشى مع مواقف الأداء المشابهة في نشاط كرة القدم والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي والعمل على تطويرها لأقصى مدى ممكن. (٨٨ : ١٠)

ويشير عمرو حمزة (٢٠٠٨) إلى أن العديد من الباحثان والمتخصصين في المجال الرياضي يتفقوا على وجود ارتباط قوى بين القدرات البدنية وبين مستوى الأداء المهارى ، فالفرد الرياضي لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للقدرات البدنية لهذا النوع من النشاط. (١٦ : ٣٠)

ويرى بسطويسى أحمد (٢٠١٤) أن أداء اللاعبين خلال مباريات كرة القدم يتطلب قدراً كبيراً من القدرات البدنية حيث أن اللاعبين يقوموا بالعدو بالكرة أو بدونها لمسافات قصيرة ومتكررة وكذلك الوثب لأعلى لضرب الكرة بالرأس لعدد غير قليل من المرات بالإضافة إلى التمريرات

والتصويبات التي تعتمد على سرعة وقوة الأداء ، فكل هذه الأداءات البدنية والفنية تستمر لمدة ٩٠ دقيقة أو أكثر بقليل . (٧ : ٩٠)

وتعتبر القوة العضلية من أهم العناصر البدنية التي يحتاجها اللاعب 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. (١١ : ٧٦)

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 الأطراف من موقع إلى آخر، فكلما كانت هذه العضلات قوية كانت الانقباضات أكثر فاعلية. (٤٨ : ١٧).

ومن هنا تعتبر التنمية المتزنة للصفات البدنية الخاصة أحد الاتجاهات الأساسية لعملية التدريب والتي يجب مراعاتها حيث يتأسس عليها زيادة مقدرة اللاعب للأداء المهارى المتقن مثل ركل الكرة والتصويب الذي يتطلب درجة عالية من القوة المميزة بالسرعة ولذا وجب على المدرب الاهتمام بتنميتها خلال فترات التدريب لضمان مستوى جيد للاعبين في هذا الأداء المهارى. (٣٥ : ١٦٦)

ويشير عصام عبد الخالق (٢٠٠٣) أن الأداء المهارى يرتبط بالقدرات البدنية الحركية الخاصة إرتباطاً وثيقاً إذ يعتمد إتقان الأداء المهارى على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة القوة والقدرة العضلية والمرونة والرشاقة والتوازن وكثيراً ما يقام مستوى الأداء المهارى عن طريق مدى إكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية والحركية الخاصة. (٢٣ : ٨٧)

والمهارات الأساسية تعتبر العمود الفقري في رياضة كرة القدم ، ويعد إتقانها من أهم عوامل وصول اللاعبين إلى مستوى عال وتحقيق الفوز ، وفى هذا الصدد يذكر محمد إبراهيم وآخرون (٢٠٠٦) المهارات الأساسية هي السبيل الوحيد لتحقيق الفوز على الفريق المنافس وأداءها بصورة متقنة يسهم في إسعاد المشاهدين وتنفيذ هجوم فعال يثمر عن تحقيق هدفاً ، وكلما ارتفع مستوى إجادة اللاعبين للمهارات الأساسية الهجومية الفردية كلما انعكس إيجابياً على أداء الفريق ككل. (٣٣ : ٢)

حيث أن الفريق الذي يتقن المهارات الأساسية حسب مواقف اللعب المختلفة أثناء المنافسة يستطيع التحكم في أوقات كثيرة من إيقاع وزمن المنافسة ويزيد من إحراز الأهداف وتحقيق الفوز في إطار ما تكفله قوانين كرة القدم ، كما أن مكونات اللعب الخطئية تصبح عديمة الجدوى إذا لم تنتهي بالتصويب على المرمى ، حيث أن مهارة التصويب تعتبر من أهم واجبات اللاعب فكل تحرك فردي أو جماعي هجومي في كرة القدم يجب أن يهدف إلى خلف فرص للتهديف ويعمل على استغلالها. (٧٣ : ٨) (٢٦ : ٣٨)

ويذكر يحي السيد (٢٠٠٢) أن البرامج التدريبية قد اتخذت شكلا وهيكلًا وتنظيما يتفق مع التطور الجديد في الأجهزة والوسائل المستخدمة أثناء العملية التدريبية والتي أصبح استخدامها ضرورة من ضروريات التأهيل البدني والمهاري والنفسي للاعبين ، فقد ثبت بالتجربة أن استخدامها يؤدي إلى ارتفاع المستويات الرياضية. (٤٥ : ٤٣)

كما تذكر خيرية السكري ومحمد بريق (٢٠٠١) أن المدرب المتميز المبتكر يصمم التدريبات التي يكون لها الأثر الجيد في تطوير قدرات لاعبيه باستخدام مجموعات متنوعة من التدريبات داخل الوحدة التدريبية ، وإذا استطاع المدرب أن يتخطى الطرق التقليدية سوف يزيد مثيرات التدريب ، ويستطيع أن يضيف مزيد من الدافعية والاستمتاع ويكسر الملل ، وأن التغيير في أساليب التدريب المبني على مراعاة الفروق الفردية بين الرياضيين والتخطيط المناسب للتدرج في زيادة الحمل سوف تكون نتيجته أيضا الوصول إلى قمة المستويات العالية. (٢٣-٤٣ : ١٥)

وتؤكد فوم هوف VOM HOFE (١٩٩٥) أن تدريبات القوة الوظيفية يناسب جميع الأعمار على إختلاف مستوياتهم التدريبية وتهدف إلى تحسين العلاقة بين العضلات والجهاز العصبي، ويضيف أن القوة العضلية والتوازن من العناصر الرئيسية لتدريبات القوة الوظيفية؛ فالتكامل بين القوة العضلية والسرعة الحركية ينتج عنه قدرة حركية أما التكامل بين القوة العضلية والتوازن نتج عنه القوة الوظيفية. (٥٣ : ٢٤٩)

وفي هذا الصدد يؤكد فابيو كومانا FABIO COMANA (٢٠٠٤) أن تدريبات القوة الوظيفية تعد مزيج واضح بين القوة والتوازن في توقيت واحد ، فالقوة والتوازن في العمل العضلي عناصر رئيسية في تدريبات القوة الوظيفية ، بالإضافة الي اعتماد اللاعب على أحد أجزاء الجسم (العضلات العاملة وغير العاملة) في الأداء مع القدرة على تحريك أجزاء الجسم الأخرى بدون أن يسقط ، وهذه سمة مهمة في تدريبات القوة الوظيفية. (٤٧ : ٧٥)

ويذكر ميشيل بويل MICHAEL BOYLE (٢٠٠٤) أن برامج التدريب الوظيفية تتكون من ثلاث عناصر رئيسية هي :

- ١ -الثبات المركزي : وهي حركات تؤدي بتكرارات قليلة وشدة متوسطة مع التقدم التدريجي في الأداء، وتهدف إلى تحقيق الثبات الذاتي والتحكم العضلي العصبي.
- ٢ -القوة المركزية : وهي حركات دينامية تستخدم مقاومات خارجية في جميع المستويات الحركية وتهدف إلى تحقيق القوة العضلية والتكامل الحركي.
- ٣ -القدرة المركزية : وهي عبارة عن حركات تتميز بإنتاج قوة مميز بالسرعة.(٤٩ : ٢٦٤)

ويرى الباحثان أن المدربين وعلماء الرياضة يبحثوا دائما عن التمرينات التي تهدف إلى تحسين الأداء ، وأن أحد هذه الإتجاهات الحديثة في التدريب هي تمرينات القوة الوظيفية ، ويضيف فابيو كومان FABIO COMMAN (٢٠٠٤) أن الرياضيين يمارسون تمرينات القوة الوظيفية في المجال الرياضي تحت مسمى التدريبات النوعية ؛ وذلك لتشابه الاداء في تدريبات القوة الوظيفية والتدريبات النوعية ، إلا أن التدريبات الوظيفية تختلف عن التدريبات النوعية في أن التدريبات الوظيفية تركز على تقوية عضلات المركز (القوة المحورية) حيث أن العمود الفقري هو منشأ الحركة.(٤٧ : ٧٠)

ويذكر وجدي الفاتح (٢٠٠٢) أن فوائد التمرينات الوظيفية تعمل علي تحسين وتوازن العضلات، انخفاض معدل الاصابة، تحسين الاداء الرياضي وتعزيز كفاءة الحركة، تحسين القوة والقدرة العضلية وتوازن العضلات العاملة والغير عاملة ، ويضيف أيضا أن الأدوات المستخدمة في التدريبات الوظيفية كرات طبية، أحبال مطاطة، اثقال باوزان مختلفة، كرات سوسرية.(٤٣ : ٢٤٥)

وأشارت نتائج تيانا ويسس وآخرون TIANA WEISS,ET AL (٢٠١٠) أن تمرينات القوة الوظيفية من الممكن أن تساهم كوظيفة لتحسين الأداء الفني للناشئين مقارنة بالطريقة التقليدية، ومن الممكن بسهولة أن تستخدم تطبيقاتها مع مختلف الأعمار والقدرات البدنية ، وكل النتائج تؤكد أن تدريبات القوة الوظيفية ترفع كفاءة القوة العضلية والتحمل والتوازن ، والتي تعتبر متغيرات تدخل في البرامج التي تستخدم الطرق والتدريبات التقليدية ، بالإضافة أنه من الممكن أن تنمي المرونة من خلال تدريبات القوة الوظيفية التي تشابه شكل ووظيفة الأداء.(٥٢)

وهذا ما يؤكد زكي محمد (٢٠٠٤) ان الهدف الأساسي من التدريب هو محاولة الوصول بالفرد لأعلى مستوى رياضي ممكن في النشاط التخصصي من خلال إستخدام الأسلوب العلمي في

برامج التدريب وتطويع ما وفرة العلم والتقنيات والتكنولوجية لخدمة العملية التدريبية حيث أن الأستاذ على الأساليب العلمية أحد الدعائم الأساسية لنجاح أي برنامج تدريبي ولا غنى عنها في عمل المدرب الناجح وإن برامج التدريب التي توضع بطريقة إرتجالية تؤثر بلا شك على انخفاض مستوى اللاعبين. (١٨ : ٩)

ويذكر حسن أبو عبده (٢٠٠٨) أنه لكي يحقق لاعب كرة القدم أعلى مستوى من الأداء في اللعب خلال المباريات يجب أن يعد إعداداً فنياً متكاملأ في ضوء متطلبات ممارسة كرة القدم الحديثة والتي تتطلب مستوى عالي من الكفاءة البدنية والمهارية والخططية والوظيفية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات الهجومية والدفاعية الموكلة إليه بكفاءة طول زمن المباراة. (١١ : ٧)

ومن خلال خبرة الباحثان كمدرسين بكليات التربية الرياضية وقائمين على تدريس مادة كرة القدم بكليات التربية الرياضية ، إضافة إلى عمل احدهم في حقل تدريب كرة القدم ، ومتابعتهما للعديد من المباريات الرسمية في البطولات المحلية والدولية ، فقد لاحظ الباحثان وجود ارتباط بين درجة إتقان وكفاءة الأداءات المهارية الهجومية وبين مستوى الخصائص البدنية الخاصة التي تخدم تلك الأداءات ، فنجد ان اللاعب الغير معد بدنيا علي مستوى المنافسة يظهر عليه التعب مبكرا ويتسبب عن ذلك انخفاض دقة وسرعة التمريرات والتصويبات الناجحة وفقد الكرة بكثرة نتيجة ضعف اللاعبين عند الاحتكاك مع لاعبي الفرق الأخرى ويظهر ذلك في عدم القدرة على الاتزان اثناء أداء المهارات الأساسية بالقوة والسرعة المطلوبة والمناسبة في الربع الأخير من الشوط الأول والثاني من المباراة ، مما ينعكس بالسلب على الأداء المهاري والخططي ونتائج المباريات ، ويرجع الباحثان ذلك إلى قلة استخدام القائمين على عملية التدريب الي استخدام الأساليب الحديثة مثل تمرينات الوظيفية ومراعاتها عند تطوير القدرات البدنية والحركية للاعبين في كرة القدم ، وإنطلاقاً من أن كرة القدم تعتمد بشكل كبير على عضلات الطرف السفلي (الرجلين) في أداء معظم مهارات كرة القدم سواء كانت بالكرة أو بدونها ، الأمر الذي دفع الباحثان إلى القيام بتلك المحاولة العلمية لرفع مستوى القدرات البدنية الخاصة والاداءات المهارية الهجومية للاعبين كرة القدم من خلال استخدام طرق وأساليب تدريبية مبتكرة مثل التمرينات الوظيفية لزيادة فاعلية الأداء المهاري وتطويره لدى لاعبي كرة القدم.

وهذا يتفق مع ما ذكره كلا من مسعد على وعمرو بدران (٢٠٠٢) أن عملية التدريب الرياضي تشير الى الاستعداد للمباريات والمنافسات المقبلة والتعود عليها من خلال اداء بعض التمرينات والمهارات التطبيقية أو الاحمال التدريبية في اتجاه التخصص الرياضي المطلوب مما

يؤدي الى احداث تكيفات وظيفية لأجهزة الجسم وتحسين عناصر اللياقة البدنية وتحسين المهارات الحركية. (٣٨ : ١٥)

هدف البحث

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تمرينات القوة الوظيفية ومعرفة تأثيره على :

- مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة لدي لاعبي كرة القدم عينة البحث.
- مستوى بعض الاداءات المهارية الهجومية لدي لاعبي كرة القدم عينة البحث.

فروض البحث

- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة لدي لاعبي كرة القدم في اتجاه القياس البعدي للعينة قيد البحث.
- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى بعض الاداءات المهارية الهجومية لدي لاعبي كرة القدم في اتجاه القياس البعدي للعينة قيد البحث.

بعض المصطلحات الواردة في البحث

- الإعداد البدني :

كل العمليات الموجهة لتحسين القدرات البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها (٥ : ٧٤) (١١ : ١٨) .

- الاداءات المهارية الهجومية :

هي كل الأعمال والحركات الهجومية الضرورية الهادفة التي تؤدي بصورة فردية وبغرض إحراز هدف ويتم ذلك في إطار قانون اللعبة سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدون كرة. (٣٣ : ١٣)

- تمرينات القوة الوظيفية :

هي حركات متكاملة ومتعددة المستويات "أمامي - عرضي - جانبي" ومزيج من تدريبات القوة والتوازن يؤدي في توقيت واحد تشتمل على التسارع والتثبيت والتباطؤ بهدف تحسين القدرة الحركية والقوة المركزية والكفاءة العصبية العضلية. (٥٠ : ٥٤) (٤٧ : ٨٧)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

تحقيقاً لهدف البحث إستخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة.

مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث لاعبي كرة القدم بالدوري المصري القسم الرابع (المجموعة الثانية) والتي تضم (٧) فرق تابعين لفرع منطقة المنيا لكرة القدم.

عينة البحث :

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث ممثلة في لاعبي الفريق الأول لكرة القدم بنادي سمالوط الرياضي ، وقد بلغ حجم العينة (٢٥) لاعباً مسجلين بقوائم الاتحاد المصري لكرة القدم في الموسم الرياضي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ ، وقد وقع اختيار الباحثان على هذه العينة للأسباب التالية :

١- جميع أفراد العينة مسجلين بسجلات الاتحاد الرياضي المصري لرياضة كرة القدم للموسم التدريبي ٢٠٢٣/٢٠٢٤.

٢- توافر الأدوات والأجهزة بالنادي وتوافر المساعدين وعمل احد الباحثان ضمن اعضاء الجهاز الفني للفريق.

٣- موافقة الجهاز الفني للفريق واللاعبين ورغبتهم في المشاركة في اجراء البحث.

٤- توفر عينة استطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وبلغ عددهم (٢٠) لاعباً من مركز شباب المدينة (أ) بالمنيا.

اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث :

قام الباحثان بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للعينة قيد البحث للتأكد من اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في ضوء متغيرات السن والطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم والعمر التدريبي ، كما موضح في الجدول التالي (١) :

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء

لعينة البحث في السن والطول والعمر التدريبي (ن = ٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	٢٣.٨٤	٢٤	٣.٣٨	٠.٣٣
العمر التدريبي	سنة	٧.٤٠	٧	٣.٦٩	٠.٠٦
الطول	سم	١٦٩.٦٤	١٧٠	٧.٢٦	- ٠.١٣
الوزن	كجم	٦٨.٨٤	٦٨	٣.١٩	٠.٥٧
مؤشر كتلة الجسم	كجم/سم ^٢	٢٣.٩٦	٢٣.٥٣	١.٠٩	٠.٧٢

يتضح من جدول (١) ما يلي :

تراوحت معاملات الالتواء للعينة قيد البحث في متغيرات السن والطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم والعمر التدريبي ما بين (-٠.١٣ ، ٠.٧٢) أي أنها انحصرت ما بين (٣- ، ٣+) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً ، مما يدل على اعتدالية توزيع افراد العينة قيد البحث.

أدوات ووسائل جمع البيانات :

اولاً : المسح المرجعي :

قام الباحثان بإجراء المسح المرجعي للدراسات والبحوث العلمية المتخصصة في مجال تدريب كرة القدم بصفة عامة والتي تناولت تدريبات القوة الوظيفية في كرة القدم بصفة خاصة ، وذلك بهدف مساعدة الباحثان في تحديد الإطار العام والنظري للبحث ، وتحديد متغيرات البرنامج التدريبي المقترح والمناسبة لطبيعة واهداف البحث ، وتحديد الاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث ، وجدول رقم (٢) يوضح ما توصل إليه الباحثان في ضوء المسح المرجعي :

جدول رقم (٢)

نتائج المسح المرجعي لتحديد محاور ومحتوي البرنامج التدريبي المقترح

م	اسم المؤلف	رقم المرجع	سنة النشر	عنوان المرجع أو الدراسة	تمارينات القوة	القدرات البدنية	الاداءات المهارية
					الوظيفية الخاصة	الهجومية	
١	اسامة عبد الرحمن	٣	٢٠٠٨	فاعلية تدريبات القوة الوظيفية علي كثافة معادن العظام والقدرة العضلية والتوازن ومستوى اداء مهارتي الطعن والوثبة لناشي المبارزة	*	*	-
٢	اشرف يحيي	٤	٢٠١٣	تصميم برنامج للتدريب الوظيفي للاعبين كرة اليد	*	-	*
٣	جيهان يوسف	٩	٢٠١١	فاعلية تدريبات القوة الوظيفية علي بعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء twimeochagl لدى ناشئات التايكوندو	*	*	-
٤	رامي سلامة	١٦	٢٠١١	برنامج تدريبي مقترح للقوة الوظيفية لتحسن بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشيء كرة القدم	*	*	*
٥	رضا محمد	١٧	٢٠٠٩	فاعلية تدريبات القوة الوظيفية علي قوة عضلات المركز والقوى المحركة وعلاقتها بمستوي الاداء المهاري في سباحة الزحف علي الظهر	*	*	-
٦	طارق صلاح الدين	١٩	٢٠٠٨	فاعلية تدريبات القوة الوظيفية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية والديناميكية وعلاقتها بمستوى اداء لاعبي كرة اليد	*	*	*
٧	عادل عبد الحميد	٢٢	٢٠١٢	تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والاداءات المهارية المركبة الهجومية لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة	-	*	*
٨	علاء محمد	٢٥	٢٠٠٣	فاعلية تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء مهارة مسكة الوسط العكسية للمصارعين المبتدئين	*	*	-
٩	عمرو صابر	٢٩	٢٠١٢	تأثير لتدريبات الوظيفية علي العناصر الكبرى في الدم ورشاقة رد الفعل ومستوى اداء المهارات الحركية لناشي المبارزة	*	*	-
١٠	محمود محمد	٣٦	٢٠٠٦	فاعلية تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومستوى العناصر الكبرى في الدم لبراعم كرة القدم	*	*	*
المجموع					٩	٩	٥
النسبة					٩٠%	٩٠%	٥٠%

ثانياً : الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث :

استند الباحثان في اختيارهم لمجموعة الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية الخاصة والاداءات المهارية الهجومية إلى المراجع العلمية التالية طه إسماعيل ، عمرو أبو المجد ، إبراهيم شعلان (١٩٩٣)(٢٠)، مفتي إبراهيم (١٩٩٤)(٤١) ، حسن أبو عبده (٢٠٠٨)(١١) ، حنفي مختار (١٩٩٤)(١٤) والدراسات السابقة التي أجريت في مجال كرة القدم ، واستخدمت نفس

الاختبارات تقريباً وتم تداولها في عدد من البحوث العلمية التطبيقية على اللاعبين المصريين ومن هذه الدراسات دراسة اسامة عبد الرحمن (٢٠٠٨) (٣) ، اشرف يحيى (٢٠١٣) (٤) ، جيهان يوسف (٢٠١١) (٩) ، رضا محمد (٢٠٠٩) (١٧) ، طارق صلاح الدين (٢٠٠٨) (١٩) عادل عبد الحميد (٢٠١٢) (٢٢) ، عمرو صابر (٢٠١٢) (٢٩) وقد سبق التحقق من صدق وثبات هذه الاختبارات.

(١) القياسات الانثروبومترية :

- ملحق (٤-١) قياس الطول لأقرب سنتيمتر (سم) (٣٤).
- ملحق (٤-٢) قياس الوزن لأقرب كيلوجرام (كجم) (٣٤).
- ملحق (٤-٣) حساب مؤشر كتلة الجسم (كجم/سم^٢) (٣٤).

(٢) الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية الخاصة :

- ملحق (٥-١) اختبار الوثب العريض من الثبات (لقياس القدرة العضلية) (٣٤)
- ملحق (٥-٢) اختبار الوثب العمودي من الثبات (لقياس القدرة العضلية) (٣٤)
- ملحق (٥-٣) اختبار التمرير على حائط الصد (لقياس السرعة الحركية) (٣٤)
- ملحق (٥-٤) اختبار التوازن على قدم واحدة (قياس التوازن الثابت) (٣٤)
- ملحق (٥-٥) اختبار التوازن الديناميكي الشكل السداسي (قياس التوازن المتحرك)

(٣) الاختبارات الخاصة بالاداءات المهارية الهجومية :

- ملحق (٦-١) اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى. (٢٩)
- ملحق (٦-٢) اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى. (٢٩)
- ملحق (٦-٣) اختبار الجري الزجاجي بالكرة بين الأقدام. (٢٩)
- ملحق (٦-٤) اختبار ضرب الكرة بالرأس على مرمى مقسم. (٢٩)
- ملحق (٦-٥) اختبار التصويب على مرمى مقسم. (٢٩)

(٤) محتوى البرنامج المقترح :

- ملحق (٧) تمارين القوة الوظيفية المقترحة.
- ملحق (٨) الجدول الزمني للبرنامج التدريبي المقترح.
- ملحق (٩) تخطيط الجرعات التدريبية الاسبوعية.

ثالثاً : استمارات جمع البيانات :

جدول (٣)

الاستمارات الخاصة بجمع البيانات

م	وسائل جمع البيانات	هدف الاستخدام	ملاحق
١	استمارة نتائج القياسات الانثروبومترية	تسجيل نتائج قياس الطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم	(١)
٢	استمارة نتائج اختبارات القدرات البدنية الخاصة	تسجيل نتائج اختبارات القدرات البدنية الخاصة	(٢)
٣	استمارة نتائج اختبارات الاداءات المهارية الهجومية	تسجيل نتائج اختبارات المهارية الهجومية	(٣)

رابعاً : الادوات والاجهزة المستخدمة في تطبيق البرنامج وإجراء الاختبارات والمقاييس كما موضح بالجدول (٤) :

جدول (٤)

الأجهزة والأدوات المستخدمة

الأجهزة والأدوات		
الرساميتير	ميزان طبي	ملعب كرة قدم قانوني / صالة للتدريب
كرات قدم	كرات طبية	حائط صد / تدريب
حواجز / اقماع	شواخص خشبي/ بالون	مقاعد سويدية

الخطوات التنفيذية للبحث :

- الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية على مجموعة من اللاعبين قوامها (٢٠) لاعباً من مركز شباب المدينة (أ) بالمنيا من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ، وامتدت هذه الدراسة في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٢/٧/٢٠٢٣م وحتى يوم الاحد الموافق ٣٠/٧/٢٠٢٣م ، واستهدفت هذه الدراسة ما يلي :

١. التأكد من مدى ملائمة وصلاحية (ملعب التدريب) الذي سيتم فيه تطبيق البرنامج .

٢. التأكد من مدى ملائمة وصلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في كلا من الاختبارات والتجربة الأساسية.

٣. استخراج المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للمتغيرات قيد البحث.

٤. الاطمئنان على دقة القياس لكل اختبار ، تحديد الزمن المناسب لتطبيق الاختبارات والتجربة الأساسية.

٥. التعرف على مدى صلاحية الكشوف المعدة للتسجيل ، وتدريب المساعدين.

- المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث :

صدق الاختبار:

للتأكد من صدق اختبارات القدرات البدنية الخاصة والاداءات المهارية الهجومية ، استخدم الباحثان صدق التكوين الفرضي وهو ما يعرف بصدق المقارنة الطرفية بين (الربيع الأعلى والربيع الأدنى) ، وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية وقوامها (٢٠) لاعب من فريق مركز شباب المدينة (أ) بالمنيا من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لاختبارات القدرات البدنية الخاصة واختبارات الاداءات المهارية الهجومية لعينة البحث الاستطلاعية

(ن = ٢٠)

الاختبارات	وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		قيمة (ت)	P value	الدلالة
		ع	س	ع	س			
القدرات البدنية الخاصة	الوثب العريض من الثبات	متر	1.89	0.42	1.74	0.26	10.94	دال
	الوثب العمودي من الثبات	سم	٤٦.٢٠	0.88	٢٤.٢٥	٢.٣٥	٤.٥٧	دال
	السرعة الحركية (الأداء)	ث	15.56	0.25	16.52	0.47	7.86	دال
	التوازن على قدم واحدة	ث	٣.٠٩	1.78	١.٠٤	٢.٠١	٣.٦٨	دال
	التوازن الديناميكي	عدد	٥.٤٨	1.92	٣.٢٤	٢.٥٤	٥.٠٤	دال
الاداءات المهارية الهجومية	تمرير الكرة لأبعد مسافة اليمنى	متر	30.5	3.80	21.40	1.38	9.16	دال
	تمرير الكرة لأبعد مسافة يسرى	متر	٢٧.٤	٤.٦٠	١٩.٧٠	٢.٥	١٠.٨٥	دال
	الجري الزجاجي بالكرة	ث	12.15	0.16	13.67	0.67	-9.38	دال
	ضرب الكرة بالرأس على مرمى	درجة	١.٧٢	0.82	0.71	0.69	14.82	دال
	التصويب على مرمى مقسم	درجة	1.94	٠.٢٧	1.15	٠.١٢	٠.٥٨٨	دال

قيمة (T) لدلالة الطرفين عند مستوي (٠.٠٥) = ٢.٠٩٣

يتضح من جدول (٥) وبتطبيق اختبار "T" لحساب دلالة الفروق بين (الربيع الأعلى والربيع الأدنى) أن قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، كما أن قيمة (P Value) أقل من (0.05) مما يعطى دلالة إحصائية على وجود فروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى ولصالح الربيع الأعلى ، مما يدل على قدرة الاختبارات على التمييز بين اللاعبين وبالتالي تصبح هذه الاختبارات صادقة.

ثبات الاختبارات :

لحساب معامل ثبات اختبارات القدرات البدنية الخاصة واختبارات الاداءات المهارية الهجومية قيد البحث استخدم الباحثان طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test-Re-Test ، على عينة قوامها (٢٠) لاعب من فريق مركز شباب المدينة (أ) بالمنيا ، حيث تم تطبيق الاختبارات يوم ٢٠٢٣/٧/٢٢ م ثم أعيد تطبيق الاختبارات يوم ٢٠٢٣/٧/٣٠ م ، وذلك بفواصل زمني مدة أسبوع وبنفس مكان تطبيق الاختبار الأول ونفس الشروط والمساعدین . ومن ثم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني والجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط لاختبارات القدرات البدنية الخاصة واختبارات الاداءات المهارية الهجومية لعينة البحث الاستطلاعية

(ن=٢٠)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	الاختبارات	
	ع	س	ع	س			
0.876	0.32	1.75	0.26	1.74	متر	الوثب العريض من الثبات	القدرات البدنية الخاصة
٠.٧٨٣	0.25	٤٦.١٩	0.88	٤٣.٥٠	سم	الوثب العمودي من الثبات	
0.88٦	0.43	16.44	0.47	16.52	ث	السرعة الحركية (الأداء)	
٠.٧٦٥	1.78	٤.٠٨	1.78	٣.٠٩	ث	التوازن على قدم واحدة	
٠.٧٨٥	1.95	٥.٦٦	1.92	٥.٤٨	عدد	التوازن الديناميكي	
0.999	١.١٥	٣٦.٧٩	١.١١	٣٤.٨٠	متر	تمرير الكرة لأبعد مسافة يمنى	الاداءات المهارية الهجومية
0.993	1.08	28.13	1.06	٢٦.٢٢	متر	تمرير الكرة لأبعد مسافة يسرى	
٠.٩٩٦	0.671	13.65	0.67	13.67	ث	الجري الزجاجي بالكرة	
0.996	0.68	1.78	0.69	1.71	درجة	ضرب الكرة بالرأس على مرمى	
٠.٥٨٨	٠.٥٥	2.35	٠.٨٧	1.97	درجة	التصويب على مرمى مقسم	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٤٦٨

يتضح من جدول (٦) انه يوجد ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني في نتائج الاختبارات قيد البحث قيد البحث ، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة

(ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، مما يعطي دلالة ويؤكد على ثبات نتائج الاختبارات قيد البحث.

- الدراسة الأساسية :

البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات القوة الوظيفية :

يشير عمرو أبو المجد ، جمال إسماعيل (١٩٩٧) الى أن خطوات تصميم البرنامج التدريبي 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. (٢٨ : ١٨٣)

الهدف من البرنامج :

يهدف البحث الحالي الى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات القوة الوظيفية خلال فترة الإعداد للتعرف على تأثيرها على بعض القدرات البدنية الخاصة وبعض الاداءات المهارية الهجومية للاعبين لكرة القدم ، ولذا قام الباحثان بعمل مسح مرجعي والاطلاع على المؤلفات العلمية والدراسات والبحوث المتخصصة في تدريب كرة القدم لتحديد محتوى البرنامج التدريبي المقترح ، وقام الباحثان بأعداد البرنامج التدريبي المقترح وفقاً لأسس علم التدريب الرياضي والمبادئ التي اتفقت عليها الدراسات والمراجع العلمية والمرتبطة بمجال هذا البحث حتى يمكن تحديد مكونات البرنامج بما يتناسب مع مستوى العينة وفي ضوء قدراتهم واحتياجاتهم.

الأسس العلمية لبناء محتوى البرنامج التدريبي المقترح :

- أن يسعى البرنامج المقترح إلى تحقيق الأهداف التي وضع من أجلها.
- مراعاة ان يتم تصميم البرنامج المقترح مع مراعاة الفروق الفردية وفي ضوء القدرات والاستعدادات الراهنة للاعبين.
- أن يتصف البرنامج بالمرونة أثناء التطبيق بحيث يجارى استجابات اللاعبين وتطور الأداء.
- التدرج في درجة صعوبة تدريبات القوة الوظيفية مع مراعاة المبادئ العامة لتشكيل حمل للتدريب.
- فترات الراحة بين التدريبات داخل الجرعة التدريبية كافية لوصول افراد عينة البحث الي الراحة المطلوبة.
- أن يتضمن البرنامج أنواع متعددة من تمارين المواقف التنافسية في ضوء القدرات والاستعدادات الراهنة للاعبين.
- يجب ان تشتق تدريبات القوة الوظيفية المختارة من متطلبات واحتياجات كل منها من العناصر البدنية الخاصة .

- التدرج فى وضع تدريبات القوة الوظيفية من السهل للصعب ومن البسيط للمركب وصولا للأداء المثالي للمهارات.
- مراعاة التسلسل والربط بين تدريبات القوة الوظيفية وباقي التمرينات البنائية الخاصة لتحقيق أقصى استفادة.
- التمرينات تودى بمقاومة قليلة بحيث تسمح للرياضي بالتحكم في الحركة ثم بزيادة المقاومات تدريجيا.
- يجب ان يتم اداء تدريبات القوة الوظيفية بما لا يخل بالمسار الحركي للمهارات الأساسية.
- نهاية الوحدة التدريبية تعطي تدريبات اطالة للحصول علي الاسترخاء بهدف العودة الي الحالة الطبيعية.
- أن يكون البرنامج متكاملًا يهدف إلى تنمية الجوانب البدنية والخططية والفنية والنفسية والذهنية للاعبين.

المجال الزمني للبرنامج المقترح :

لما كان الهدف من هذا البحث هو اعداد برنامج تدريبي مقترح لفترة الإعداد باستخدام تدريبات القوة الوظيفية ومعرفة أثرها على بعض القدرات البدنية الخاصة والاداءات المهارية الهجومية للاعبين كرة القدم ، قام الباحثان بناءً على نتائج المسح المرجعي بتحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح ككل وبلغت شهرين ونصف بواقع ١٠ أسابيع ، وبلغ عدد الوحدات فى الاسبوع " ٤ " وحدة تدريبية ليكون إجمالي عددها " ٤٠ " وحدة تدريبية ، وكان زمن الوحدة التدريبية (١٠٠) دقيقة ، ثم تم تقسيم فترة الاعداد الى ثلاث مراحل ؛ المرحلة الاولى وهدفها الإعداد العام ومدتها ٢ أسابيع ، والمرحلة الثانية وهدفها الإعداد الخاص ومدتها ٥ أسابيع ، والمرحلة الثالثة وهدفها الإعداد للمباريات ومدتها ٣ أسابيع.

جدول (٧)

تحديد الزمن الكلي للبرنامج المقترح هو (٤٠٠٠ دقيقة) عن طريق تحديد زمن حمل

التدريب الأسبوعي

الفترة	المراحل	الاهداف	عدد الاسبوع	ايام التدريب	عدد الوحدات وزمنها			الاجمالي
					بالايوم	بالاسبوع	الزمن	
فترة الاعداد (١٠) أسابيع	العام	التكوين والتأسيس التخصصي	٢	٤	١	٤	١٠٠ ق	٨٠٠ ق
	الخاص	تطوير الاداء الفني والخططي	٥	٤	١	٤	١٠٠ ق	٢٠٠٠ ق
	مباريات	الاعداد للمباريات	٣	٤	١	٤	١٠٠ ق	١٢٠٠ ق
اجمالي زمن البرنامج التدريبي خلال فترة الاعداد ٤٠٠٠ دقيقة = ٦٧ ساعة تدريبية								

- توزيع الزمن الكلي للبرنامج على واجباته :

قام الباحثان بتوزيع زمن البرنامج الكلي (٤٠٠٠ ق) على واجباته الأساسية (الإعداد البدني والإعداد المهاري والإعداد الخططي) أما الإعداد الذهني فغالباً ما يتم خارج الملعب في محاضرات نظرية ، أما الإعداد النفسي فيكون أثناء التطبيق العملي ، وبناءً عليه قام الباحثان بتحديد نسب مساهمة الواجبات الأساسية في البرنامج المقترح في ضوء القدرات والاستعدادات الراهنة للاعبين ثم تقسيم الزمن الكلي للبرنامج على الواجبات الأساسية والجدول التالي (٨) يوضح الإطار العام للبرنامج بعد تحديد النسبة المئوية لكل من الإعداد البدني والمهاري والخططي والزمن الخاص بهم:

- أولاً : زمن الإعداد البدني يمثل ٤٠ % من الزمن الكلي للبرنامج التدريبي = ١٦٠٠ ق .
- زمن الإعداد البدني العام ٢٥ % من الزمن الكلي للإعداد البدني = ٤٠٠ ق
- زمن الإعداد البدني الخاص ٢٥ % من الزمن الكلي للإعداد البدني = ٤٠٠ ق
- زمن تمارينات القوة الوظيفية ٥٠ % من الزمن الكلي للإعداد البدني = ٨٠٠ ق
- ثانياً : زمن الإعداد المهاري يمثل ٣٠ % من الزمن الكلي للبرنامج التدريبي = ١٢٠٠ ق .
- يقسم الزمن الكلي للإعداد المهاري على طرق التدريب على المهارات الأساسية.
- ثالثاً : زمن الإعداد الخططي يمثل ٣٠ % من الزمن الكلي للبرنامج التدريبي = ١٢٠٠ ق .
- يقسم الزمن الكلي للإعداد الخططي على طرق التدريب على خطط اللعب.

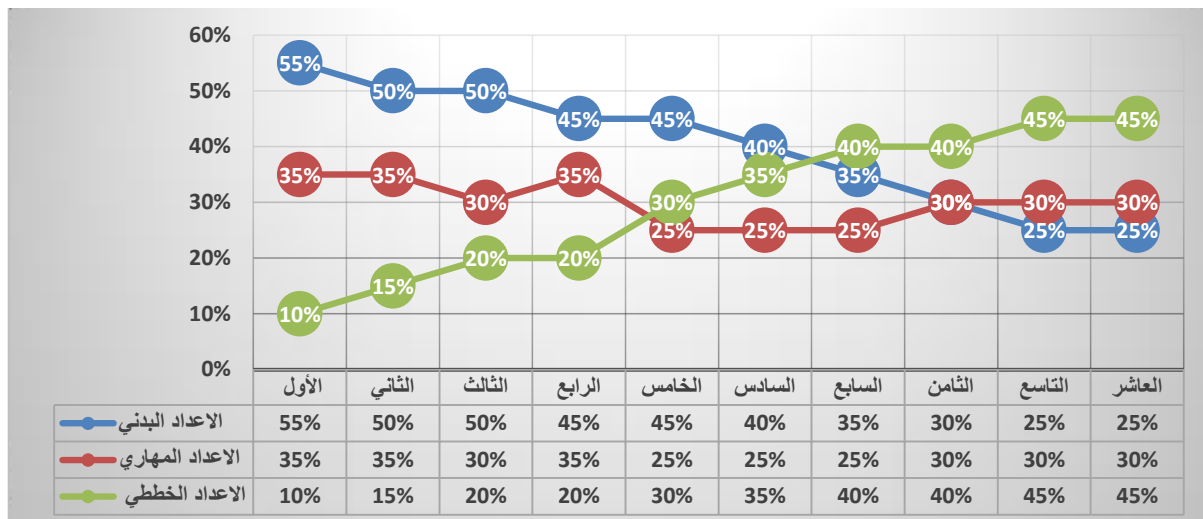
جدول (٨)

الإطار العام للبرنامج المقترح والزمن والنسب المخصصة لكل أسبوع

فترة الأعداد										الفترة	
مرحلة الإعداد للمباريات			مرحلة الإعداد الخاص					مرحلة الإعداد العام		المرحلة	
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الأسابيع	
										أقصى	
										عالي	
										متوسط	
٤٠٠			٤٠٠					٤٠٠		زمن الأسبوع	
25%	25%	30%	35%	40%	45%	45%	50%	50%	55%	نسبة	
100	100	120	140	160	180	180	200	200	220	زمن/ق	
30%	30%	30%	25%	25%	25%	35%	30%	35%	35%	نسبة	
120	120	120	100	100	100	140	120	140	140	زمن/ق	
45%	45%	40%	40%	35%	30%	20%	20%	15%	10%	نسبة	
180	180	160	160	140	120	80	80	60	40	زمن/ق	
١٢٠٠ ق			٢٠٠٠ ق					٨٠٠ ق		زمن المرحلة	
٤٠٠٠ دقيقة = ٦٧ ساعة										زمن الفترة	

شكل (١)

الإطار العام للبرنامج المقترح وتوزيع زمن ونسب الاعدادات المختلفة على الأسابيع طوال فترة الاعداد



- القياس القبلي :

قام الباحثان بإجراء القياس القبلي للمجموعة التجريبية قيد البحث في المتغيرات وذلك بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية وذلك علي يومين الخميس والجمعة الموافق ٣-٤ / ٨ / ٢٠٢٣ م ، واشتملت هذه القياسات على تطبيق اختبارات القدرات البدنية الخاصة واختبارات الاداءات المهارية الهجومية على لاعبي كرة القدم قيد البحث.

- تنفيذ البرنامج المقترح :

قام الباحثان بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية قيد البحث وذلك باستخدام تدريبات القوة الوظيفية حيث استغرقت (١٠ أسابيع) في الفترة من ٥ / ٨ / ٢٠٢٣ م الى ١١ / ١٠ / ٢٠٢٣ م ، وقد قام الباحثان بتدريب أفراد المجموعة التجريبية قيد البحث.

- القياس البعدي :

قام الباحثان بإجراء القياس البعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث وذلك بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج على يومين الخميس والجمعة الموافق ١٢-١٣ / ١٠ / ٢٠٢٣ م ، واشتملت هذه القياسات على تطبيق اختبارات القدرات البدنية الخاصة واختبارات الاداءات المهارية الهجومية على لاعبي كرة القدم قيد البحث ، وقد راعى الباحثان أن يتم ذلك في نفس الظروف الذي تم فيها القياس القبلي.

المعالجات الإحصائية المستخدمة :

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات قيد البحث تم إجراء المعالجات الإحصائية للتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك باستخدام البرنامج الإحصائي " Excel " التابع للحزمة البرمجية Microsoft Office والبرنامج الإحصائي للحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الذي يرمز له بالرمز " Spss " وتم حساب (المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط - اختبار (ت) لدلالة الفروق - اختبار مربع إيتا^٢ - نسبة التحسن المئوية - معامل الانحدار - تحليل التباين أحادي الاتجاه - اختبار شيفية لتحديد اتجاه الفروق) ، وقد ارتض الباحثان مستوى دلالة (٠.٠٠١ - ٠.٠٠٥).

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج

لتحقيق أهداف البحث واختباراً لفروضه يعرض الباحثان النتائج كما يلي :

- التحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على :

١. توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة لدي لاعبي كرة القدم في اتجاه القياس البعدي للعينة قيد البحث. حيث تمت حساب دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي باستخدام اختبار (T) لحساب دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي نظراً لطبيعة عينة البحث كما هو موضح بالجدول التالي .

جدول (٩)

نسبة التحسن ودلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

قيد البحث في مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة (ن = ٢٥)

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	فروق المتوسطين	نسبة التحسن %
		ع	س	ع	س			
الوثب العريض من الثبات	متر	1.57	0.27	1.95	0.14	5.21	٠.٣٨	٢٤.٢ %
الوثب العمودي من الثبات	سم	٤٥.٢٠	1.88	٦٦.٧	١.٥٤	٤.٢٣	٢١.٥	٤٧.٥٦ %
السرعة الحركية (الأداء)	ث	16.08	0.22	14.78	0.26	8.20	1.30	8.81 %
التوازن على قدم واحدة	ث	٢.٠١	0.34	٣.١٦	0.33	١٩.١٦	١.١٥	57.21 %
التوازن الديناميكي	ث	٥.٤٧	0.57	٢.٦٧	1.10	١٤.٠٠	٢.٨٠	51.18 %

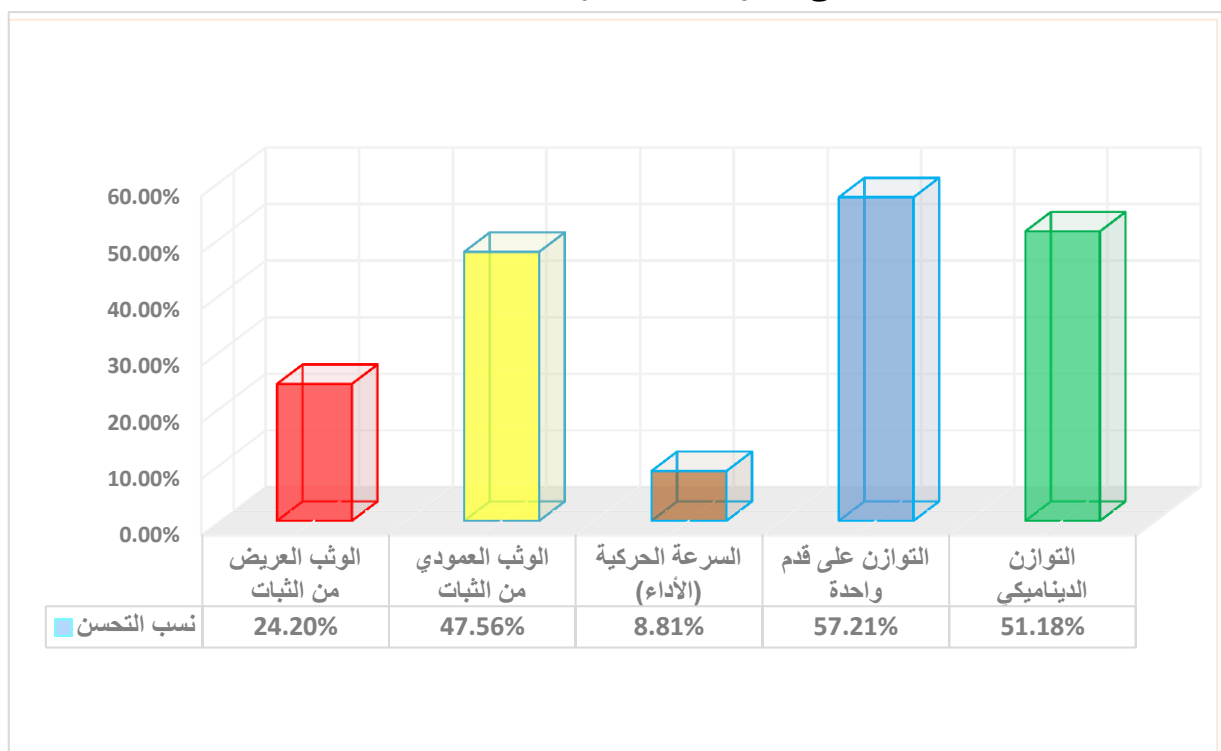
قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٠٥ = ٢.٠٦٤

- يتضح من جدول (٩) ما يلي :

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة وفي اتجاه القياس البعدي لدى ناشئ كرة القدم عينة البحث ، وتراوحت نسبة التحسن المئوية ما بين (٨.٨١% : ٥٧.٢١%) ، مما يدل علي ايجابية البرنامج المقترح.

شكل (٢)

رسم بياني يوضح الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة



- التحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على :

٢. توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في مستوى بعض الاداءات المهارية الهجومية لدي لاعبي كرة القدم في اتجاه القياس البعدي للعينة قيد البحث.

جدول (١٠)

نسبة التحسن ودلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في مستوى بعض الاداءات المهارية الهجومية

(ن = ٢٥)

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	فروق المتوسطين	نسبة التحسن %
		س ^١	ع ^١	س ^٢	ع ^٢			
تمرير الكرة لأبعد مسافة يمينى	متر	37.11	1.46	39.15	1.73	16.19	2.04	5.49 %
تمرير الكرة لأبعد مسافة يسرى	متر	28.30	0.76	31.50	0.87	11.05	3.2	11.31 %
الجري الزجاجي بالكرة	ث	13.85	0.58	11.70	0.810	9.77	2.15	15.52 %
ضرب الكرة بالرأس على مرمى	درجة	1.83	0.06	2.15	0.78	9.25	0.32	17.49 %
التصويب على مرمى مقسم	درجة	2.45	1.04	2.86	0.99	12.09	0.41	16.74 %

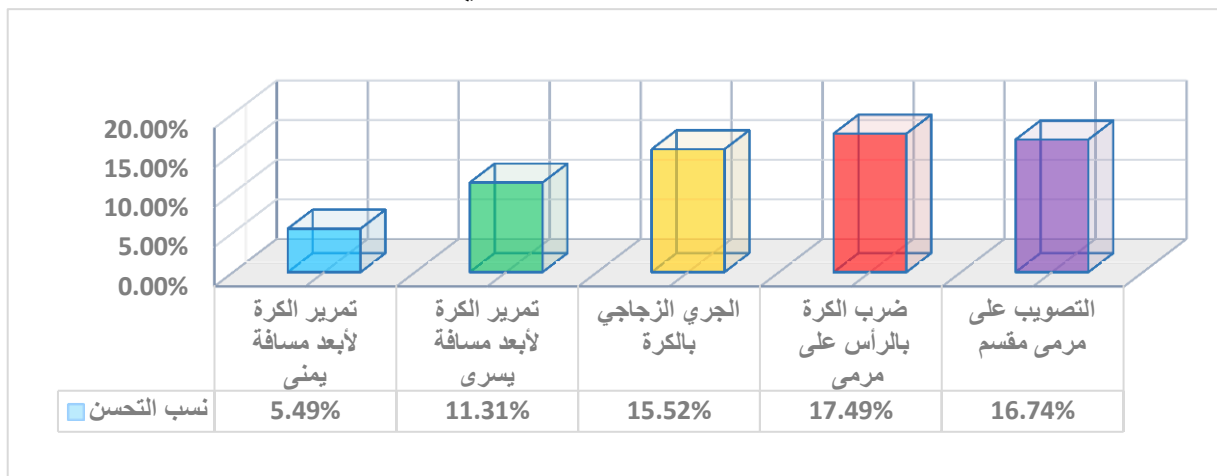
قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = 2.064

يتضح من جدول (١٠) ما يلي :

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث فى مستوى بعض الاداءات المهارية الهجومية وفي اتجاه القياس البعدي لدي ناشئى كرة القدم عينة البحث ، وتراوحت نسبة التحسن المئوية ما بين (٥.٤٩ % : ١٧.٤٩ %) ، مما يدل علي ايجابية البرنامج المقترح.

شكل (٣)

رسم بياني يوضح الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث فى مستوى بعض الاداءات المهارية الهجومية



ثانياً : مناقشة النتائج :

من خلال فروض البحث وتحقيقاً لأهدافه ووفق البيانات التي تم التوصل إليها والتي تمت معالجتها إحصائياً ، سوف يقوم الباحثان بمناقشة النتائج وتفسيرها مع الاستشهاد بالمراجع العلمية والدراسات السابقة وفقاً لترتيب عرض النتائج وفروض البحث :

مناقشة الفرض الأول :

" توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى بعض القدرات

البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة القدم في اتجاه القياس البعدي للعينة قيد البحث "

أظهرت نتائج الدراسة في الجدول (٩) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث قيد البحث في مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم ولصالح القياس البعدي ، كما بلغت نسبة التحسن المئوية في مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم لدى عينة البحث ما بين (٨.٨١ % : ٥٧.٢١ %) ، مما يدل على ايجابية البرنامج المقترح في تحسين مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم للعينة قيد البحث.

ويعزى الباحثان هذا التقدم الحادث إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات القوة الوظيفية والتي كان لها الأثر الإيجابي في تحسين مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة خلال فترة الإعداد التي بلغت عشرة أسابيع ، حيث تضمن البرنامج المقترح على تمارين تربط بين الأداء المهاري بالصفات البدنية الخاصة بكل مهارة والتي كان لها الأثر الإيجابي في ارتفاع الحالة البدنية والمهارية والخططية ، الأمر الذي أدى إلى تحسين قدرة اللاعبين على تنفيذ الواجبات المكلفين بها سواء كانت واجبات فردية او جماعية في مختلف أجزاء الملعب.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من علي البيك ، عماد الدين عباس (٢٠٠٣) ، حسن أبو عبده (٢٠٠٨) من ضرورة مراعاة تلك المبادئ لتنمية وتطوير الصفات البدنية خلال مراحل فترة الإعداد مع التركيز على الصفات البدنية العامة خلال مرحلة الإعداد العام ، ثم الانتقال إلى الصفات البدنية الخاصة خلال مرحلة الإعداد الخاص مع عدم الفصل بينهما ، فإنه في المرحلة الأولى يتميز حمل التدريب بزيادة الحجم وانخفاض الشدة وتعطى تمارين التحمل العام والقوة والرشاقة والمرونة ، وفي المرحلة الثانية يقل الحجم وتزداد الشدة وتزداد العناية بتمارين السرعة وتحمل القوة والسرعة والأداء (٢٥ : ١١٠ ، ١١١) (١١ : ٢٠ - ٢٤) .

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكرته كلا من نوال مهدي وآخرون (٢٠٠٧) من أن تخطيط برنامج الأعداد البدني الخاص يجب التركيز فيه على بناء وتقوية المجموعات العضلية المشاركة

في أداء المهارات حتى يمكن إيجاده المهارة بالشكل الفني الصحيح وبتوافق وسلاسة وبأقل مجهود وهذا يعنى أن تؤدي المهارة بواسطة العضلات المطلوبة فقط. (٤٢ : ١٣٦)

وهذا ما يؤكد حسن أبو عبده (٢٠٠٨) من أن الإعداد البدني والوظيفي للاعب عن طريق تنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية الضرورية للأداء التنافسي يمكن اللاعب من تنفيذ المهام الفنية والخططية خلال المباراة حيث تعد التمرينات البنائية والوظيفية هي وسيلة الإعداد البدني الخاص للاعبين كرة القدم. (١١ : ٢١)

ويفسر الباحثان ان هذا التحسن حدث نتيجة استخدام تمرينات القوة الوظيفية قيد البحث التي تحتوي علي تمرينات موجهة بصورة مباشرة لتنمية القدرة العضلية والقوة القصوى والتوازن الثابت والحركي ، مما ادي إلى تحسن مستوى الأداء البدني للاعبين ، ويرى الباحثان ضرورة تشمل البرامج التدريبية علي التدريب الوظيفي الذي ينمي عضلات المركز التي تعمل علي التوازن بين الطرف العلوي والطرف السفلي.

وبالنظر الى التحسن الحادث في القدرة العضلية بلغ ما بين (٢٤.٢% : ٤٧.٥٦%) فوجد أن البرنامج التدريبي المقترح قد احتوى على مجموعة من التمرينات المتنوعة والمقننة والمتدرجة في اتجاه العمل العضلي مع التركيز على العضلات العاملة في الأداء ، بالإضافة الى تقوية العضلات الأخرى وذلك باستخدام تمرينات حره وباستخدام تمرينات مقاومة مطاطه كالأساتيك المطاطه والكرات السويسرية، صناديق متعددة الارتفاع ، كما احتوى البرنامج المقترح على عدد كبير من تمرينات الوثب لأهميتها مما أدى إلى تحسين القدرة العضلية لعضلات المركز " القوة المحورية" بشكل عام بالإضافة الى التحسن في القدرة العضلية للرجلين وهذا يفسر التحسن في مستوى الأداء البدني للقدرة العضلية للرجلين لدى أفراد العينة التجريبية قيد البحث ، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة بليمك Blimk (١٩٩٧) (٤٦) والتي توصلت إلى زيادة القوة العضلية بعد التدريب على برنامج بالمقاومات لمدة (١٠) أسابيع و بالرغم من التأثير القليل على حجم العضلات فقد أعزى القوة المكتسبة إلى حدوث تكيف في الجهاز العصبي ولا تتوقف فقط على زيادة حجم العضلات.

وهذا يتفق مع ما ذكره سكوت جنيز scott gaines (٢٠٠٣) (٥٠) أن أهمية التمرينات الوظيفية تؤدي إلى حدوث تأثيرات غير مباشرة علي العضلات .من خلال الزيادة في القوة المنتجة من حركة يمكن الاستفادة منها في تحسن الأداء البدني.

كما يرجع الباحثان نسبة التحسن في السرعة الحركية والتي بلغت (٨.٨١%) الى ما تضمنه البرنامج التدريبي المقترح من تدريبات خاصة بالسرعة الحركية تعتمد على أداء حركات ذات هدف

محدد لمرة واحدة أو لعدد متتالي من المرات فى أقل زمن ممكن ، بواسطة استخدام أدوات أخف وزناً من الأدوات العادية ومراعاة التوزيع الزمنى بحيث يكون أداء المهارة فى أقل زمن ممكن وفى اتجاه العمل العضلى المطلوب.

ويتفق ذلك مع ما ذكره محمد علاوى ومحمد نصر الدين (٢٠٠١) (٣٤) انه يمكن تنمية السرعة الحركية عن طريق التدريب بأدوات أخف وزناً من الأدوات العادية وسرعة حركة أجزاء الجسم من مكان إلى آخر ، وعموماً فإن السرعة الحركية تتأثر بكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤداة.

أما بالنسبة للتحسن فى عنصر التوازن بنوعية الثابت والديناميكي وقد بلغ ما بين (٥١.١٨ % : ٥٧.٢١ %) فيرجع الباحثان هذا التحسن الى تأثير البرنامج التدريبى المقترح بإستخدام تمارينات القوة الوظيفية والذى احتوى على مجموعة من التمارينات المتنوعة والموجهة لتنمية عنصر التوازن بنوعية الثابت والديناميكي للاعبى كرة القدم ، وهذا يتفق مع ما ذكره "Fabio comana" (٢٠٠٤) أن التوازن عنصر اساسي في تمارينات القوة الوظيفية ، وليس فقط التوازن بين القوة والمرونة او العضلات العاملة والعضلات الغير عاملة. (٤٧ : ٧٥)

وشير وجدى الفاتح (٢٠٠٢) الى أن تمارينات القوة الوظيفية هي مزيج من تمارينات القوة وتمارين التوازن يؤدى في وقت واحد ، ويعمل على تحسين عضلات المركز مما تعمل على التوازن بين الطرف العلوي والطرف السفلي مما يقلل من حدوث الاصابات . (٤٣ : ٢٥٥)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من رامى سلامة (٢٠١١) (١٦)، جيهان الصاوى Gehan El Sawy (٢٠١١) (٩) ، رضا ابراهيم (٢٠٠٩) (١٧) ، أسامه عبد الرحمن (٢٠٠٨) (٣) ، وتيانا ويسي Tiana Wesiss (٢٠١٠) (٥٢) ، فوم هوف Vom Hofe (١٩٩٥) (٥٣) ، حيث توصلوا الى أن نمو التوازن لدى الرياضى يزيد سرعة اتقان النواحي الفنية المعقدة ويساعد على تأديتها بسهولة ويسر وبأعلى مستوى يمكن من الأداء الفنى، وبالتالي الوصول الى المستويات العاليه ، وان تمارينات القوة الوظيفية تعمل على الاحتفاظ بمركز ثقل الجسم فوق قاعدة الارتكاز أثناء الاداء حيث يصبح الجسم أكثر استقراراً وتوازناً وبهذا يتحقق عنصر التوازن.

ويرى الباحثان في ضوء ما توصل اليه من نتائج أن تحسين مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة للعينة قيد البحث كان نتيجة لتعرض اللاعبين للبرنامج المقترح باستخدام تمارينات القوة الوظيفية التي تتميز بالتنوع في استخدام التمارينات الحرة ، ومقاومات مطاطة كالأحبال المطاطة ، والكرات السوسرية ، والتي تركز في عملها على منطقة المركز (منتصف الجسم) مما كان له تاثير

ايجابي علي تحسن القدرة العضلية والسرعة الحركية والتوازن بنوعيه ، وبالتالي يساعد علي تحسن الأداء البدني والحركي الخاص والمرتبط بطبيعة المهارات الاساسية الهجومية التي يتعرض لها اللاعبين خلال التدريب حيث تتطلب منهم بذل المزيد من الجهد المقنن في سبيل تنفيذ واجباتهم وتحقيق اهداف التدريب.

ومما تقدم نجد أن الفرض الأول للبحث والذي ينص على " توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة لدي لاعبي كرة القدم في اتجاه القياس البعدي للعينة قيد البحث " قد تحقق.

مناقشة الفرض الثاني :

" توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى بعض الاداءات المهارية الهجومية لدي لاعبي كرة القدم في اتجاه القياس البعدي للعينة قيد البحث "

أظهرت نتائج الدراسة في الجدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في مستوى بعض الاداءات المهارية الهجومية وفي اتجاه القياس البعدي ، وتراوحت نسبة التحسن المئوية في ما بين (٥.٤٩% : ١٧.٤٩%) ، مما يدل علي ايجابية البرنامج التدريبي المقترح في تطوير مستوى بعض الاداءات المهارية الهجومية للاعبي كرة القدم للعينة قيد البحث.

ويعزو الباحثان هذا التحسن في المتغيرات المهارية قيد البحث الى تأثير تمارينات القوة الوظيفية المستخدمة من خلال البرنامج التدريبي والتي أدت إلى الارتفاع بالنواحي البدنية قيد البحث ، وأيضاً مراعاة أن تتشابه التمارينات البدنية بإستخدام القوة الوظيفية إلى حد كبير مع العمل العضلي في المهارات الهجومية في الكرة القدم وكذلك التركيز على المجموعات العضلية الأساسية والمساعدة في أداء المهارات الهجومية قيد البحث واهتم الباحثان بتنمية جميع عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمهارات الهجومية قيد البحث، والتي استخدمت في تنمية وتطوير الجهاز العضلي في اتجاه الأداء المهارى لما له من دور مؤثر في الارتفاع بالاداء المهارى للاعبين قيد البحث، وكذلك استخدم الباحثان بعض التمارينات المهارية بأسلوب تمارينات القوة الوظيفية لكي تتشابه مع الأداء الفعلى لمهارات الهجومية في كرة القدم ، وهذا يتفق مع ما أشار اليه كمال عبد الحميد وصبحي حسانين (٢٠٠١) (٣٢) حيث أشاروا الى أن طبيعة الأداء المهارى تتطلب تحسين العناصر البدنية المؤثرة في الأداء، وللعمل على النجاح في أى مهارة أساسية هجومية أو دفاعية لابد من تنمية المكونات البدنية التى تساهم فى أدائها بالصورة المثالية.

ويشير عادل عبد الحميد وآخرون (٢٠٠٣) إلى أن الإعداد البدني يعتبر من الدعائم الأساسية للأداء الفني في رياضة كرة القدم إذ يركز أداء اللاعبين في كثير من مواقف التدريب والمنافسة على الإعداد البدني والفني ، كما تساعد في سرعة تعلم وأداء المهارات وتأخير التعب الناتج عن طول ودوام المنافسة في المباريات. (٢١ : ١)

وتتفق هذه النتائج أيضا مع ما ذكره " عمرو حمزة (٢٠٠٨) (٢٩) أن العلاقة بين المهارات الأساسية (الهجومية والدفاعية) ومتطلباتها البدنية المختلفة (العامة، الخاصة) هي علاقة وثيقة يجب أن توضع في الاعتبار عند إعداد اللاعبين، وأن لا يكون هناك انفصال بين الإعداديين المهارى والبدني بل على العكس يجب أن يتم تنمية العناصر البدنية بما يتفق مع متطلبات المهارة، فذلك يحقق نجاحا في عملية التدريب وبالتالي الارتقاء بمستوى اللاعبين، فعندما يمتلك اللاعب الصفات البدنية بدرجة عالية يستطيع أداء جميع المهارات بصورة جيدة.

كما يتفق ذلك مع دراسة اشرف يحيى (٢٠١٣) (٤) ، طارق صلاح (٢٠٠٨) (١٩) علي أن التقدم بالمستوى المهارى يحدث نتيجة القاعدة القوية للقوة التي نتجت من تدريبات القوة الوظيفية فقد نمت من خلال تدريبات وتلعب القدرة العضلية دورا حاسما في انتقال اللعب من الهجوم للدفاع والعكس .

ويعزي الباحثان من خلال ما سبق إن التحسن الناتج للأداءات المهارية الهجومية يرجع إلى استخدام تمارين القوة الوظيفية التي أدت إلى ارتفاع في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث ، كما راعى الباحثان أن تتشابه تمارين القوة الوظيفية المستخدمة في البرنامج الي حد كبير مع العمل العضلي في المهارات الهجومية قيد البحث ، وهذا ما يؤكد مروان على (٢٠٠٣) (٣٧) من أن التدريب على المهارة وحده لا يكفي لتحسين هذه المهارة والحصول على نتائج مثمرة، حيث أنها بجانب تنمية المهارة لابد من تنمية القدرات الحركية الخاصة بالمهارة نفسها.

وهذا يتفق مع ما ذكره على طلعت (٢٠٠٣) أن المتغيرات البدنية تؤثر بدرجة كبيرة على الأداء المهارى فكلما تحسنت المتغيرات البدنية استطاع اللاعب تنفيذ واجباته المهارية فمهما بلغت مهارة اللاعب الفنية وإجادته للمهارات الفنية لن يتمكن من تنفيذ واجباته في الملعب إذا لم يؤهل ويعد إعداد بدنيا متكاملًا. (٢٦ : ٧٥)

كما يذكر عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) أن الأداء المهارى يرتبط بالقدرات البدنية الخاصة ارتباطا وثيقا إذ يعتمد إتقان الأداء المهارى على مدى متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة. (٢٣ : ١٨٩).

ويعزى الباحثان هذه النتائج إلى البرنامج التدريبي المقترح الذي اشتمل على أساليب متنوعة تفيد في أداء المهارة وتكرارها بصورة متنوعة سواء كان الهدف من الأداء تنمية مقدار القوة التي يحتاجها بالإضافة إلى التنظيم الجيد للأحمال البدنية بطريقة سليمة من حيث تدرج ارتفاع الأحمال التدريبية وتنظيم فترات الراحة بصورة مناسبة والأعمال المنفذة بالفعل من حمل أقصى وعالي ومتوسط ودرجة استجابة اللاعبين. ويتفق أيضا مع ما ذكره "عويس الحبالى" (٢٠٠٠م) من أن استخدام التمرينات الخاصة يؤدي إلى اتفاق الأداء الحركي لمهارات النشاط الرياضي التخصصي الممارس والوصول بها إلى الدقة والتكامل. (٣١ : ٩٤)

حيث تتفق هذه النتائج مع ما ذكره حسن أبو عبده (٢٠٠٨) من أن القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم تشكل عاملا هاما وأساسيا لرفع مستوى الأداء المهارى، حيث تعتبر الحالة البدنية للاعب أحد الأسس التي تحدد كفاءة الأداء المهارى والخططي ولا يمكن تنفيذ الأداء المهارى بطريقة إلية بدون امتلاك اللاعب للسمات والخصائص البدنية التي تخدم الأداء المهارى في كرة القدم. (١١ : ٣٧)

وتتفق أيضا مع ما ذكره ياسر عثمان (٢٠٠٩) من أن تحسن القدرات البدنية وتنمية الاداءات المهارية الحركية يمكن أن يحدثا معا ، وعندما يتوافر لدى الفرد قدرات بدنية عالية فان مستوى أداء الاداءات المهارية الحركية يصبح جيدا ، والوصول لمستوى متقدم من الاداءات المهارية الحركية يؤكد أيضا تحسن القدرات البدنية. (٤٤ : ٧٥)

ويرجع الباحثان التحسن الحادث في تطور بعض الاداءات المهارية الهجومية للعينة قيد البحث كان نتيجة لتعرض اللاعبين للبرنامج المقترح باستخدام تمرينات القوة الوظيفية التي تتسم بالشمولية والتكامل والتنوع في الواجبات التي يتعرض لها اللاعبين خلال التدريب مما أدى الى تطوير القدرات البدنية الخاصة ، والذي انعكس على تحسن مستوى أداء المهارات الهجومية ، وزيادة التنافس على بذل المزيد من الجهد في سبيل تنفيذ واجباتهم وتحقيق اهداف التدريب ، وهذا يتفق مع ما ذكره سترادويك وآخرون Strudwick and et al (٢٠٠٢) أن اللاعبين الذين يخضعون للتدريب التخصصي في اللعب يتميزون بمعدلات عالية من اللياقة البدنية في الوثبات والسرعات حيث يؤكد علي أهمية القدرات البدنية الخاصة للاعبي كرة القدم في مراكز اللعب المختلفة نتيجة للبرامج التدريبية التخصصية المطبقة عليهم. (٥١ : ٢٣٩ - ٢٤٢)

ومما تقدم نجد أن الفرض الثاني للبحث والذي ينص على " توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى بعض الاداءات المهارية الهجومية لدي لاعبي كرة القدم في اتجاه القياس البعدي للعينة قيد البحث " قد تحقق.

استنتاجات :

في ضوء الأهداف والفروض التي وضعت وفي حدود عينة البحث والمنهج المستخدم والاختبارات والقياسات المطبقة ومن خلال المعالجات الإحصائية التي استخدمت في عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحثان الى الاستنتاجات التالية :

- البرنامج اظهر تحسن في مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لدى لاعبي كرة القدم عينة البحث ، حيث بلغت معدلات نسب التحسن المئوية للقياسات البعدية عن القبلية لعينة البحث ما بين (٨.٨١ % : ٥٧.٢١ %).
- البرنامج اظهر تحسن في مستوى بعض الاداءات المهارية الهجومية قيد البحث لدى لاعبي كرة القدم عينة البحث ، حيث بلغت معدلات نسب التحسن المئوية للقياسات البعدية عن القبلية لعينة البحث ما بين (٥.٤٩ % : ١٧.٤٩ %)

التوصيات :

- في ضوء الاستنتاجات التي اعتمدت على طبيعة الدراسة والعينة والمنهج المستخدم والإجراءات التي تم إتباعها ونتائج التحليل الإحصائي تمكن الباحثان من تحديد التوصيات التي يمكن الاستفادة منها في مجال تدريب كرة القدم كالتالي:
- الاسترشاد بالبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمرينات القوة الوظيفية لما له من تأثير إيجابي في تحسين مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبي كرة القدم قيد البحث.
 - ضرورة تصميم إختبارات بدنية مهارية تهدف إلي قياس القدرات البدنية الخاصة بكل مهارة في كرة القدم.
 - توجيه النتائج المستخلصة من هذه الدراسة للمدربين ومخططي الأحمال التدريبية للاستفادة منها عند تطوير القدرات البدنية الخاصة للاعبي كرة القدم
 - إجراء دراسات مشابهة للأداءات المهارية الدفاعية ، وكذلك تطبيق البحث على مراحل سنية أخرى.
 - الاهتمام باستخدام الوسائل التدريبية التي يمكن من خلالها تنمية القدرات البدنية مع مراعاة مراحل النمو للاعبين وعوامل الأمن والسلامة

أولاً : المراجع العربية :

١. إبراهيم شعلان ومحمد عفيفي : كرة القدم للناشئين ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، (٢٠٠١)
٢. أبو العلا عبد الفتاح، إبراهيم شعلان : فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة، (٢٠٠٠)
٣. أسامة عبد الرحمن علي : فاعلية تدريبات القوة الوظيفية علي كثافة معادن العظام والقدرة العضلية والتوازن ومستوى اداء مهارتي الطعن والوثبة لناشئ المباراة. بحث منشور ، المؤتمر قبل الالومبياد الدولي للعلوم الهندسة الرياضية، جامعة ناتيج ،الصين (٢٠٠٨)
٤. اشرف يحيي شحاتة : تصميم برنامج للتدريب الوظيفي للاعبين كرة اليد ،رسالة دكتوراة غير منشورة ،كلية التربية الرياضي، جامعة حلوان (٢٠١٣)
٥. أمر الله أحمد ألبساطي : التدريب والإعداد البدني في كرة القدم ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، (١٩٩٥)
٦. أمر الله احمد ألبساطي : الإعداد البدني- الوظيفي في كرة القدم (تخطيط- تدريب-قياس)، دار الجامعة الجديدة للنشر الإسكندرية ، (٢٠٠١)
٧. بسطويسي أحمد بسطويسي : أسس تنمية القوة العضلية في مجال الفعاليات والألعاب الرياضية ، مركز الكتاب الحديث للنشر والتوزيع ، القاهرة ، (٢٠١٤)
٨. جمال احمد إسماعيل، منير مصطفى عابدين : تأثير برنامج تدريب بالإثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين دقة التصويب في كرة القدم، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية، بالقاهرة (٢٠٠٤)
٩. جيهان يوسف الصاوي : فاعلية تدريبات القوة الوظيفية علي بعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء twimeochagl لدى ناشئات التايكوندو ،المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية (٢٠١١)
١٠. حسن السيد أبو عبده : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ،مكتبة الإشعاع ،الإسكندرية ، (٢٠٠٦)
١١. حسن السيد أبو عبده : الإعداد البدني للاعبين كرة القدم ، الفتح للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، (٢٠٠٨)
١٢. حسن السيد أبو عبده : الإعداد المهاري لكرة القدم ، الإسكندرية ، (١٩٩٨).
١٣. حنفي محمود مختار : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، دار زهران، القاهرة ، (١٩٨٨)
١٤. حنفي محمود مختار : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، ط٢ ، درا الفكر العربي ، القاهرة ، (١٩٩٤).
١٥. خيرية إبراهيم السكري ، محمد جابر بريقع : سلسلة التدريب المتكامل، الجزء الأول، منشأة المعارف، الإسكندرية ، (٢٠٠١)
١٦. رامي سلامة عبد الحفيظ: برنامج تدريبي مقترح للقفزة الوظيفية لتحسن بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم ،رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة حلوان (٢٠١١)
١٧. رضا محمد إبراهيم : فاعلية تدريبات القوة الوظيفية علي قوة عضلات المركز والقوى المحركة وعلاقتها بمستوي الاداء المهاري في سباحة الزحف علي الظهر ،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية للبنات ،جامعة الزقازيق (٢٠٠٩).
١٨. زكي محمد حسن : طرق تدريس الكرة الطائرة (تعليم- تدريب- تطبيق) دار الإشعاع، الإسكندرية ، (٢٠٠٤)

١٩. طارق صلاح الدين سيد: فاعلية تدريبات القوة الوظيفية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية والديناميكية وعلاقتها بمستوى اداء لاعبي كرة اليد ،المجلة الدولية للعلوم والحركة الرياضية (٢٠٠٨)
٢٠. طه محمود إسماعيل ، إبراهيم حنفى شعلان ، عمرو أبو المجد : جماعية اللعب فى كرة القدم ، مطابع الأهرام التجارية ، قليب ، (١٩٩٣)
٢١. عادل عبد الحميد ألفاى و حنان علي حسانين وهيثم فتح الله عبد الحفيظ : تأثير برنامج مقترح بالإثقال لتنمية القدرة العضلية علي بعض مكونات الجسم والكفاءة البدنية ودقة التصويب لناشئي كرة القدم، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية، مجلة علمية تصدر عن مركز البحوث النفسية والعلوم الإنسانية ، الجزء الثالث، العدد (١٤) مايو جامعة المنيا (٢٠٠٣)
٢٢. عادل عبد الحميد الفاى : تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والاداءات المهارية المركبة الهجومية لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة، إنتاج علمي، مجلة نظريات وتطبيقات، يوليو ، كلية التربية الرياضية للبنين بابو قير، جامعة الإسكندرية (٢٠١٢)
٢٣. عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، الطبعة للنشر والتوزيع ، (٢٠٠٣)
٢٤. عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظرياته وتطبيقاته، ط٥، منشأة دار المعارف، القاهرة ، (٢٠٠٥)
٢٥. علاء محمد قناوي : فاعلية تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارة مسكة الوسط العكسية للمصارعين المبتدئين، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا. (٢٠٠٣)
٢٦. على محمد طلعت : تأثير استخدام تدريب المقاومة الباليستية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين بالهرم، جامعة حلوان (٢٠٠٣)
٢٧. علي فهمي الببيك ، عماد الدين عباس أبو زيد : المرب الرياضي في الألعاب الجماعية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، (٢٠٠٣)
٢٨. عمرو ابو المجد ، جمال اسماعيل النمكي : تخطيط برامج تدريبية وتدريب البراعم والناشئين فى كرة القدم ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، (١٩٩٧).
٢٩. عمرو صابر حمزة : تأثير لتدريبات الوظيفية علي العناصر الكبرى في الدم ورشاقة رد الفعل ومستوى اداء المهارات الحركية لناشئي المبارزة، مجلة علوم وفنون ،كلية التربية الرياضية ،جامعة أسيوط ، (٢٠١٢)
٣٠. عمرو صابر حمزة : فاعلية التدريب المركب على التعبير الجيني وبعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارتي الطعن والهجمة الطائرة لدى ناشئي المبارزة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق ، (٢٠٠٨)
٣١. عويس أجبالي : التدريب الرياضي - النظرية والتطبيق، دار G.M.S، القاهرة ، (٢٠٠٣)
٣٢. كمال عبد الحميد إسماعيل و محمد صبحي حسانين : رباعية كرة اليد الحديثة ، مركز الكتاب للنشر (٢٠٠١)
٣٣. محمد إبراهيم محمود سلطان وعادل إبراهيم احمد علي وعبد الحكيم رزق عبد الحكيم : السلوك التكيفي وعلاقته بأداء بعض المهارات الأساسية الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم واليد (دراسة مقارنة)، مجلة بحوث التربية والرياضية ، العدد (٥٨) المجلد (٢٤) ، الزقازيق (٢٠٠٦)
٣٤. محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين راضوان (٢٠٠١) : اختبارات الاداء الحركي ، ط٣، دار الفكر العربي ، القاهرة ، (٢٠٠١)

٣٥. محمد شوقي كشك، أمر الله البساطي : أسس الإعداد المهارى والخططي في كرة القدم، دار منشأة المعارف، الإسكندرية ، (٢٠٠٠)
٣٦. محمود محمد متولي : فاعلية تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومستوى العناصر الكبرى في الدم لبراعم كرة القدم، المجلد الخامس، العدد الثاني . (٢٠٠٦)
٣٧. مروان على عبد الله (٢٠٠٣): تأثير تدريبات الأثقال والليومترك على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية للاعبين كرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا
٣٨. مسعد على محمود ، عمرو حسن بدران : مدخل التربية البدنية والرياضة . ط٢ ، دار الإسلام للطباعة والنشر ، المنصورة ، (٢٠٠٢).
٣٩. مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة ، (٢٠٠١)
٤٠. مفتي إبراهيم حماد : الجديد في الإعداد المهارى والخططي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، (١٩٩٤).
٤١. مفتي إبراهيم محمد: "الإعداد المهارى والخططي للاعب كرة القدم"، دار الفكر العربي القاهرة ، (١٩٩٤)
٤٢. نوال مهدي العبيدي، منى سالم فتحي، ضيما على عبد الله : تأثير برنامج للتدريب باليستى على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد، المؤتمر العلمي الدولي الثاني ، في الفترة من ٢١-٢٢ مارس ، المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، (٢٠٠٧)
٤٣. وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، المنيا ، (٢٠٠٢)
٤٤. ياسر عثمان محمد عثمان : تأثير استخدام أسلوب التدريب المتقاطع على متغيرات بدنية ومهارية لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان (٢٠٠٩)
٤٥. يحي السيد إسماعيل : المدرّب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، الزقازيق ، (٢٠٠٢)

ثانياً : المراجع الأجنبية :

1. Blimkik ، c.J.: Effects of 10 week of resistance training on strength ، development in prepubertal boys mc master University ، Hamilton ، Monograph-Book ، pp (1997)
2. Fabio Commana: Functional Training For Sport ، Human Kinetics: Champaign IL ، England. (2004)
3. George ، Bee:sports speed ، leisure press ، Champaign ، Illinois ، (2002)
4. Michael Boyle: Functional Balance Training Using a Domed Device.j spine (2004)
5. Scott Gaines: Benefits and Limitation Of Functional Exercise ، Vertex Fitness. (2003)
6. Strudnick A ، Reilly t ، Dorna ، D: Anthropometric and Fitnes ، of elite players two football codes ، journal of sport medicine and physical fitness ، Liverpool ، unitel Kingdom ، vol (42) (2002)
7. Tiana Weiss ، erica Kreitingner ، Hilary Wilde ، Chris Wiora ، Michelle Steege ، Lance Dalleck ، Jeffery Janot. : Effect Of Functional Resistance Training on Muscular Fitness Out comes In Young Adults ، J Exerc Sci Fit. Vol 8. no 8. no 2. PP 113-122. (2010)
8. Vom Hofe ، A : The Problem of Skill Specificity in Complex Athletic Task: revisitation. International Journal Of Sport Psychology 26 ، PP 243-261. . (1995)

ملخص البحث

تأثير تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة باستخدام تمرينات القوة الوظيفية
كإتجاه لتطوير بعض الأداءات المهارية الهجومية لدى لاعبي كرة القدم^١ د/ أحمد مصطفى كمال مراد^٢ د/ هالة محمد فؤاد أحمد

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمرينات القوة الوظيفية لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ومعرفة اثرها على تطوير بعض الاداءات المهارية الهجومية (قيد البحث) للاعبي كرة القدم ، مما دفع الباحثان لافتراض أن هناك توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة القدم قيد البحث ولصالح القياسات البعدية ، وكذلك توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى بعض الاداءات المهارية الهجومية لدى لاعبي كرة القدم قيد البحث ولصالح القياسات البعدية ، وللكشف عن ذلك استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعة واحدة وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة ، وقد تم تطبيق البرنامج على عينة البحث الأساسية من لاعبي كرة القدم الفريق الأول بنادي سمالوط الرياضي وقوامها ٢٥ لاعباً المسجلين بقوائم الاتحاد الرياضي المصري لكرة القدم دوري القسم الرابع ، وقد أظهرت النتائج حدوث تحسن في مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لدى لاعبي كرة القدم عينة البحث ، حيث بلغت معدلات نسب التحسن المئوية للقياسات البعدية عن القبلية لعينة البحث ما بين (٨.٨١% : ٥٧.٢١%) ، كما أظهرت النتائج حدوث تحسن في مستوى بعض الاداءات المهارية الهجومية قيد البحث لدى لاعبي كرة القدم عينة البحث ، حيث بلغت معدلات نسب التحسن المئوية للقياسات البعدية عن القبلية لعينة البحث ما بين (٥.٤٩% : ١٧.٤٩%) ، وقد أوصى الباحثان بالاسترشاد بالبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمرينات القوة الوظيفية لما له من تأثير إيجابي في تحسين مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبي كرة القدم قيد البحث ، وكذلك ضرورة تصميم إختبارات بدنية مهارية تهدف إلي قياس القدرات البدنية الخاصة بكل مهارة في كرة القدم ، كما أوصى بضرورة توجيه النتائج المستخلصة من هذه الدراسة للمدربين ومخططي الأحمال التدريبية العاملين في مجال تدريب كرة القدم للاستفادة منها عند تطوير القدرات البدنية الخاصة للاعبي كرة القدم.

^١ مدرس بقسم الرياضات الجماعية والعب المضرب تخصص كرة قدم - كلية التربية الرياضية - جامعة بني سويف^٢ مدرس بقسم المناهج وتدريب التربية الرياضية تخصص تمرينات - كلية التربية الرياضية - جامعة اسيوط

Research Summary

The effect of developing some special physical abilities by using functional strength exercises as a direction for developing some offensive performances skills for football players

³ Dr/ Ahmed Mostafa Kamal Mourad

⁴ Dr/ Hala Mohamed Fouad Ahmed

The research aims to design a proposed training program using functional strength exercises to develop some special physical abilities and to know their effect on developing some offensive skill performances (under study) for football players, which prompted the researchers to assume that there are statistically significant differences between the averages of the pre-and post-measurements in the level of some special physical abilities for football players under study and in favor of the post-measurements, as well as there are statistically significant differences between the averages of the pre-and post-measurements in the level of some offensive skill performances for football players under study and in favor of the post-measurements, and to reveal this, the researchers used the experimental method using the experimental design with a pre-post measurement for one group in order to suit the nature of the study, and the program was applied to the basic research sample of football players of the first team of Samalut Sports Club, consisting of 25 players registered in the lists of the Egyptian Sports Federation for Football, Fourth Division League, and the results showed an improvement in the level of some special physical abilities under study for football players in the research sample, as the percentage improvement rates for the post-measurements reached The research sample ranged between (8.81%: 57.21%). The results also showed an improvement in the level of some offensive skill performances under study among the research sample football players, as the percentage improvement rates for the post-test measurements compared to the pre-test measurements for the research sample ranged between (5.49%: 17.49%). The researchers recommended that the proposed training program be guided by the use of functional strength exercises because of its positive impact on improving the level of some special physical abilities of the football players under study, as well as the necessity of designing physical skill tests aimed at measuring the physical abilities of each skill in football. It was also recommended that the results extracted from this study be directed to coaches and training load planners working in the field of football training to benefit from them when developing the special physical abilities of football players.

³ A Lecturer in the Department of Team Sports and Racket Games, Football Specialization - Faculty of Physical Education - Beni Suef University

⁴ A Lecturer in the Department of Curricula and Teaching of Physical Education, Exercises Specialization - Faculty of Physical Education - Assiut University

