

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ١ - - المجلد الرابع والعشرون يوليو ٢٠٢٢ م
تأثير استخدام تدريبات القوة المميزة بالسرعة على مستوى أداء التمرير المتنوع
لناشئي كرة القدم

*عبدالرحيم خطاب محمد

المقدمة ومشكلة البحث:

يعتمد التدريب الرياضي في جميع الأنشطة الرياضية على أسس ومبادئ علمية تستند على نتائج دراسات وبحوث علمية وعملية وخبرات ميدانية، ويهدف إلى تطوير مستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى مستويات الإنجاز في النشاط التخصصي، والتدريب في كرة القدم يرتبط بالنشاط الذي يمارسه ويقدمه المدربين المهنيين بهدف تحسين وتطوير مستوى إنجاز النشاط البدني والمهاري للاعبين كرة القدم على كافة المستويات سواء كان ذلك على مستوى الناشئين الصغار أو المحترفين الكبار ، وتحقيق الهدف من التدريب يستوجب تحديد المحتوى التدريبي وما يتضمنه من أشكال ونماذج تدريبية وفق متطلبات وطبيعة النشاط. (٢١:٤)

ويشير "حسن أبو عبدة" (٢٠٠٩م) بأن كرة القدم تعتبر من الأنشطة الرياضية التي حظيت في الآونة الأخيرة في العالم باهتمامات ودراسات متعددة في مجال تطبيق النظريات العلمية الحديثة، لكي يحقق لاعب كرة القدم أعلى مستوى من الأداء خلال المباريات يجب أن يعد إعداداً فنياً متكاملاً في ضوء متطلبات ممارسة كرة القدم الحديثة والتي تتطلب مستوى عالياً من الكفاءة والمهارة. (١٣:٥)

ويشير "أمر الله البساطي"، "محمد كشك" (٢٠٠٠م) أن طبيعة الأداء في كرة القدم تتميز باحتوائها على مهارات كثيرة ومتنوعة يتعين على اللاعب إتقانها سواء بالكرة أو بدونها لتحقيق التفوق على منافسة، حيث تفرض طبيعة اللعب المتغيرة خلال المباريات على اللاعبين إنجاز المهارات الفردية وإنجاز مهارات مركبة. (٧٧:٣)

ويؤكد محمد حسن علاوي (١٩٩٢م) أن كثير من أنواع الأنشطة الرياضية لا تتطلب فقط قوة كبيرة للانقباضات العضلية، كما هو الحال عند أداء تمارين بدنية باستخدام أثقال مرتفعة أو كما هو الحال في رياضة رفع الأثقال، بل كثيراً ما نجد ارتباط القوة العضلية بصفة السرعة كما في الجري أو الوثب أو الرمي أو ارتباط القوة العضلية بصفة التحمل وعلى ضوء ذلك يمكن تقسيم القوة العضلية إلى ثلاث أنواع رئيسية هي (القوة العظمى أو القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة أو القدرة العضلية، تحمل القوة)،

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ٢ - - المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢ م
ويمكن تعريف القوة المميزة بالسرعة بأنها قدرة الجهاز "العصبي العضلي" في التغلب على مقاومات تتطلب
درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية، وعلى ذلك ينظر إلى القوة المميزة بالسرعة باعتبارها مركب
من صفة القوة العضلية وصفة السرعة، وتعتبر القوة المميزة بالسرعة من الصفات البدنية الضرورية في
الألعاب الرياضية ككل وإن القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) تحدد مستوى الأداء في كثير من
المسابقات خاصة، تلك التي يتعلق فيها المستوى بسرعة الانطلاق مثل حركة الركل عند التصويب على
المرمى حيث يحتاج اللاعب إلى إكساب الكرة أقصى سرعة وأقصى قوة ممكنة للانطلاق. (١٩: ٩٧-٩٨).

إن القوة المميزة بالسرعة الخاصة بلاعبي كرة القدم تتمثل في الحركات التي تتطلب القوة
الانفجارية مثل ضرب الكرة بالرأس سواءً دفاعياً أو هجومياً أو (الركلات الثابتة-الركنية-ركلات
المرمى). (٤٥:٧)

ومن المعروف أن كرة القدم تتصف بالسرعة والمهارة العالية في الأداء الفني والخططي، والقاعدة
الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك هي اللياقة البدنية أي تنمية الصفات البدنية للاعب،
لذا فإن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب وخاصة أثناء
المباريات لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضاً خلال التدريب على المهارات الأساسية
والتمرينات الخططية، وبذلك ترتبط اللياقة البدنية بالأداء المهاري الخططي، والتمرينات التي تنمي الصفات
البدنية للاعب تعتبر جزءاً ثابتاً من برنامج التدريب طوال العام، ولقد أظهرت البحوث التي أجريت أن الصفة
البدنية الواحدة كالسرعة مثلاً تتحسن أسرع إذا ما كان التدريب يشمل أيضاً تمرينات تعمل على تنمية
الصفات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل والرشاقة والمرونة في نفس الوقت، وبالعكس التركيز على تنمية
صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالآثر السريع المطلوب كما يظن، لذلك فإن من واجب المدرب أن
يراعي هذه العلاقة بين تنمية الصفات البدنية المختلفة عندما يهدف إلى تنمية صفة بدنية معينة بدرجة
أكبر. (٥٤: ٨)

يذكر "حسن أبو عبده" (٢٠١٩) أن المهارات الأساسية في كرة القدم تعتبر أحد الأركان الرئيسية في
وحدة التدريب اليومية إذ تعتبر قاعدة أساسية للعب وبدون إتقانها لا يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة
على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة، وتعرف المهارة
(skill) بأنها الأداء الحركي الإرادي الثابت المتميز بالتحكم والدقة والإقتصاد في الجهد بسرعة استجابة
بالمواقف المتغيرة لإنجاز أفضل النتائج أثناء المباراة. (٨٩:٢٤)

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ٣ - -المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢ م
ويشير كل من إبراهيم حنفي شعلان ومحمد عفيفي (٢٠٠١) بأن البرامج التدريبية أصبحت
الوسيلة الفعالة في تأسيس وإعداد الناشئين ورفع مستواهم رياضياً وفنياً لإنجاز متطلبات اللعب تحت كافة
الظروف المختلفة، إلا أن الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب
الحديث بعناصره المختلفة يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننة تحتوي تدريبات تتلائم مع
قدرات وإمكانات الناشئين. (١٦:١)

فالقدرات العضلية المكونة تنتج من الربط بين القوة والسرعة الحركية للعضلة أو مجموعة العضلات
المشتركة في إحداث الحركات وهكذا يمكن القول أن عامل القدرة العضلية من أهم العوامل الداخلة في
الأداء للأنشطة الرياضية المختلفة وكرة القدم بصفة خاصة في المستويات الرياضية العالية. (١٣٧:١٠)
وتحتل القوة المميزة بالسرعة النسبة الغالبة للزمن المخصص لتنمية القوة العضلية في البرنامج
التدريبى نظراً لتنمية أداء كرة القدم بهذا النوع من القوة. (٢٥:٢٤)

ومن خلال متابعة الباحث لبعض المباريات للناشئين، وأيضاً إجراء بعض المقابلات الشخصية مع
بعض مدربي كرة القدم بنادي قنا الرياضي، تبين له انخفاض مستوى أداء التمرير المتنوع بين اللاعبين
الناشئين وعدم قدرتهم على أداء المهارة بالسرعة والقوة المطلوبة، وفقاً لمواقف اللعب المتغيرة وهذا قد
يسبب فقد الكثير من فرص التسجيل وقد يرجع الباحث ذلك الضعف إلى إغفال اهتمام المدربين بوضع
القوة المميزة بالسرعة عين الاعتبار كصفات بدنية مركبة.

وهذا ما دفع الباحث إلى استخدام تدريبات القوة المميزة بالسرعة وتأثيرها على التمرير المتنوع
لناشئي كرة القدم.

ومن خلال اطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة في هذا المجال مثل
دراسة، ولقد أكدت نتائج دراسة كل من، "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٣م) (١٤)، "ستانيساوا وهنريك"
(٢٠٠٤م) (٣٢)، "تريزا، لارسون" (٢٠٠٥م) (٢٩) "هبة عبدالعزيز" (٢٠٠٥م) (٢٧)، "عبدالباسط
محمد" (٢٠٠٤م) (١١) أهمية القوة المميزة بالسرعة، ومدى فاعليتها في الأنشطة الرياضية المختلفة، وهذا
ما دفع الباحث إلى محاولة التعرف على أثر استخدام تدريبات القوة المميزة بالسرعة ومدى إسهامها في
تحسين مستوى التمرير المتنوع للاعبين كرة القدم.

وجد أن نتائج هذه الدراسات أجمعت على أن تدريبات القوة المميزة بالسرعة يؤثر جوهرياً على
مستوى الأداء بدنياً ومهارياً وأظهرت أهميته في الأداء.

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات كل من القياسات القبلية والبيئية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى أداء التمرير المتنوع للاعبين كرة القدم (العينة قيد البحث) ولصالح القياسات البعدية.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى أداء التمرير المتنوع للاعبين كرة القدم (العينة قيد البحث) ولصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث:

* منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذا البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين ضابطة وأخرى تجريبية بطريقة القياس (القبلي- البيئي- البعدي).

* مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث لاعبي كرة القدم تحت ١٧ سنة بالأندية ومراكز الشباب التابعة لفرع قنا لكرة القدم والمشاركة في مسابقات الفرع للموسم الرياضي ٢٠٢٠م/٢٠٢١م وقد بلغ عددها (٦) أندية.

* عينة البحث:

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية ممثلة في (نادي قنا الرياضي) تحت ١٧ سنة وبلغ حجم العينة (٣٦) لاعباً وقد تم استبعاد بعض اللاعبين وعددهم (٦) منهم (٣) للإصابة و(٣) لعدم انتظامهم في القياسات القبلية، وبذلك بلغ حجم العينة الأساسية (٣٠) لاعباً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين، إحداهما تجريبية وعددها (١٥)، والأخرى ضابطة وعددها (١٥)، وقد تم اختيار (٢٠) ناشئاً من (نادي شبان قنا الرياضي) كمجموعة غير مميزة حاصلة على المركز الخامس، وكذلك (٢٠) لاعباً من (نادي الألومنيوم الرياضي) كمجموعة مميزة حاصلة على المركز الأول في مسابقة الفرع للموسم الرياضي ٢٠٢٠م/٢٠٢١م، وهم من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، وذلك لإجراء الدراسات الاستطلاعية، ويوضح جدول رقم (١) تصنيف عينة البحث.

جدول رقم (١) تصنيف أفراد عينة البحث

م	لهيئة (عينة لبحث)	أسباب لتصنيف	تعدد
١	نادى شبان هكا	لإجراء لدراسات الاستطلاعية	٢٠ ناشئا
٢	نادي الألومنيوم لرياضي	لإجراء لدراسات الاستطلاعية	٢٠ ناشئا
٣	نادى هكا لرياضي (لعينة قيد لبحث)	للاعبون لمستبهمون	٣ ناشئين
		للاعبون لمصابون	٣ ناشئي
		لتطبيق تجرية لبحث	٣٠ ناشئي
	الأجمالي للهيئة		٣٤ ناشئي

وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية للأسباب التالية:

- ١- جميع أفراد العينة من ناشئي كرة القدم المسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم للموسم ٢٠٢٠م/٢٠٢١م.
 - ٢- تماثل العمر التدريبي لأفراد عينة البحث حيث أن معظمهم بدء في ممارسة كرة القدم بالنادي منذ ثلاث سنوات.
 - ٣- هذه المرحلة السنوية من مراحل اكتمال نمو وتطور السرعة والقوة كخصائص بدنية إلى حد كبير، والتي يجب أن يوجه فيها الاهتمام للارتقاء بمستوى اللياقة البدنية لأنها الركيزة الأساسية للارتقاء بمستوى الأداء المهاري.
 - ٤- توافر المساعدين والملاعب والأدوات والأجهزة كوسائل تسهم إيجابياً في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح.
- * تجانس عينة البحث:

قام الباحث بالتأكد من تجانس عينة البحث قبل تطبيق البرنامج التدريبي في المتغيرات الأساسية (السن والطول والوزن والعمر التدريبي) كما هو موضح بجدول رقم (٢).

جدول رقم (٢) تجانس عينة البحث في المتغيرات الأساسية ن= (٣٠)

م	لمتغير	وحدة لقياس	لمتوسط لحياسبي	الانحراف لمتعياري	لوسط	لمدى	الانواع
١	لسن	سنة	١٦,٦٣	٠,١٤٢	١٦,٧٠	٠,٧٠	١,٧٩٥-
٢	لطول	سم	١٧٤,٨٦	٠,٦٨١	١٧٥,٠٠	٢,٠٠	٠,١٧٠
٣	لوزن	كجم	٦٩,٦٠	١,١٦٢	٦٩,٥٠	٤,٠٠	٠,١٦٤
٤	لعمر لتدريبي	سنة	٣,٥٠	٠,٥٠٨	٣,٥٠	١,٠٠	٠,٠٠٠

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ٦ - - المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢م
يتضح من جدول رقم (٢) أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث في المتغيرات الأساسية لضبط العينة تقع بين (٣±) مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات.

* تكافؤ عينة البحث:

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) وفقاً لنتائج القياسات القبلية كما هو موضح بجدول رقم (٣)(٤).

جدول رقم (٣) الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة في

الاختبارات المهارية والبدنية قيد البحث (ن = ٣٠)

لمتغيرك	وحدة لقياس	لمجموعة مميزة		لمجموعة غير مميزة	
		لمتوسط لحسابي	الانحراف لمعياري	لمتوسط لحسابي	الانحراف لمعياري
لحو ٣٠ من وضع لبدء لعالى	ثانية	٤.٥٠	٠.٣٢	٦.٥٣	٠.٧٤
لوثب لعريض من لثبات	متر	٢.٥٩	٠.٣٣	١.٨٨	٠.٤٩
لوثب لعالى من لثبات	سم	٤٤.١٣	٢.٤٥	٣٧.٠٠	٢.١٠
لختبار بارو للرشاقة	ثانية	٧.٢٨	٠.٤٣	٨.٢٣	٠.٩١

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٥

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٣.٧٠- : ٩.٧١) مما يشير إلى أن الاختبارات البدنية قيد البحث تميز بين الأفراد مما يؤكد صدقها.

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٥

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ٧ - - المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢م
جدول رقم (٤) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة لدى مجموعتي البحث

الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية (قيد البحث) $n_1 + n_2 = 30$

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	احتمال الخطأ
١- اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى	متر	التجريبية	١٥	١١,٤٣	١٧١,٥٠	-٢,٥٣٦	٠,٠١١
		الضابطة	١٥	١٩,٥٧	٢٩٣,٥٠		
		المجموع	٣٠				
٢- اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى	متر	التجريبية	١٥	١٦,٩٧	٢٥٤,٥٠	-١,٢٨٩	٠,١٩٧
		الضابطة	١٥	١٢,٨٩	١٨٠,٥٠		
		المجموع	٣٠				
٣- اختبار دقة التمرير الطويل المرتفع	متر	التجريبية	١٥	١٥,٩٣	٢٣٩,٠٠	-٠,٢٧٠	٠,٧٨٧
		الضابطة	١٥	١٥,٠٧	٢٢٦,٠٠		
		المجموع	٣٠				

قيمة "z" أجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

تشير نتائج الجدول رقم (٤) أنه توجد فروق غير دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية (قيد البحث) حيث أن قيمة "z" أجدولية أكبر من قيمة "z" المحسوبة عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه الاختبارات .

*متغيرات البحث.

تم تحديد متغيرات البحث وفقاً للقراءات النظرية والدراسات السابقة المتخصصة في هذا المجال وذلك لتحديد الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) وقد تم التوصل إلى الآتي:

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ٨ - -المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢ م
المتغيرات البدنية: وتمثلت في تدريبات القوة المميزة بالسرعة واشتملت على الاختبارات الآتية (العدو ٣٠ م
من وضع البدء العالي، الوثب العريض من الثبات، الوثب العالي من الثبات، اختبار بارو للرشاقة) .
المتغيرات المهارية: وتمثلت في مهارة التمرير واشتملت على الاختبارات الآتية (اختبار تمرير الكرة
الثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى-اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى-اختبار دقة
التمرير الطويل المرتفع).

أدوات جمع البيانات :

اشتملت أدوات جمع البيانات على ما يلي:

أولاً: الأجهزة والأدوات:

أ- الأجهزة المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستاميتير لقياس ارتفاع الجسم (بالسنتيمتر).

- الميزان الطبي لقياس الوزن بالكيلوجرام- ساعة إيقاف (١/١٠٠) من الثانية.

- شريط قياس لقياس المسافة لأقرب ١ سم.

ب- الأدوات المستخدمة في البحث:

- كرات قدم قانونية - أقماع - كرات طبية - ملعب كرة قدم قانوني - حواجز.

ثانياً: المسح المرجعي: قام الباحث بإجراء المسح المرجعي- في حدود ما توفر لديه- من المراجع
العلمية والدراسات السابقة المتخصصة في هذا المجال وذلك بهدف تحديد الاختبارات التي تقيس المتغيرات
البدنية والمهارية (قيد البحث)، وكذلك متغيرات البرنامج التدريبي المقترح والمناسبة لطبيعة وأهداف البحث
مرفق (٢).

ثالثاً: استمارات الاستبيان:

- قام الباحث بتصميم واستخدام استمارات استطلاع رأى الخبراء المتخصصين في رياضة كرة القدم
وعددهم (١٠) مرفق (١) عن طريق المقابلة الشخصية وكذلك وسائل الاتصال الإلكتروني
(الإنترنت) لبعضهم من خلال (الإيميل)، وهذه الاستمارات كالتالي:
- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد مدى مناسبة الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) وتدريبات
القدرات التوافقية، ومتغيرات البرنامج التدريبي المقترح مرفق (٢)، ومرفق (٤)(٥)(٦)(٨) يوضح ما
توصل إليه الباحث.

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ٩ - -المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢ م
كما قام الباحث بتصميم مجموعة من استمارات تسجيل البيانات في (القياسات القبلية
والبيئية والبعديّة) كما يلي:

- استمارة تسجيل البيانات الشخصية للاعبين (السن-الطول-الوزن-العمر التدريبي) مرفق(٩).
 - استمارة تسجيل النتائج في الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) مرفق(٩).
- الاختبارات المستخدمة:

بعد المسح المرجعي للبحوث والمراجع المرتبطة بالدراسة الحالية مثل
(١٩)(٢٠)(٣)(٢٣)(٢٤)(١٠)(١١)(٩)(٣٠) واستطلاع رأي الخبراء مرفق(١) في مدي مناسبة
الاختبارات التي تقيس المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث)، وجدول(٥) يوضح النسبة المئوية لمجموع
أراء الخبراء حول الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة (قيد البحث).

اختيار المساعدين:

استعان الباحث بـ(٣) من المساعدين للمعاونة موضحين تفصيلاً في مرفق(١٠).

الدراسات الاستطلاعية:

- الدراسة الاستطلاعية الأولى:

أجريت في الفترة من يوم الخميس ٢٠٢٠/٦/١ م إلى يوم السبت ٢٠٢٠/٦/٣ م على عينة من
ناشئي كرة القدم تحت ١٧ سنة بلغت (٢٠ ناشئ) من نادي الشبان الرياضي وهي من نفس مجتمع
البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن:

- تحديد الصعوبات التي يمكن أن تحدث أثناء تنفيذ الدراسة الأساسية والعمل على تلافيتها.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات.
- التأكد من استيعاب المساعدين لكيفية إجراء الاختبارات وتسجيل البيانات.
- التأكد من ترتيب أداء الاختبارات قيد البحث والتعرف على مقدار الوقت الذي تستغرقه الاختبارات
ومراعاة فترات الراحة بينهم.
- التأكد من صلاحية استمارة تسجيل الناشئ لنتائج اختبارات القدرات التوافقية والتمرير المتنوع (قيد
البحث).

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ١٠ - المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢ م
- الدراسة الاستطلاعية الثانية:

أجريت في الفترة من يوم الجمعة ٢٠٢٠/٦/٩ م إلى السبت ٢٠٢٠/٦/١٧ م واستهدف الباحث من خلال هذه الدراسة إجراء المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) للتأكد من ثبات وصدق تلك الاختبارات.

- حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث):
- صدق الاختبارات:

لإيجاد صدق الاختبارات المستخدمة فقد قام الباحث باستخدام صدق التمايز من خلال تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) على عينة البحث الاستطلاعية لمجموعة غير مميزة وبلغ عددها (٢٠ لاعباً) تحت ١٧ سنة ممثلة في نادي الشبان الرياضي الحاصل على المركز السادس ومجموعة مميزة بلغ عددها (٢٠ لاعباً) من لاعبين تحت ١٧ سنة ممثلة في نادي الألومنيوم الرياضي الحاصل على المركز الأول في مسابقة الفرع للموسم الرياضي ٢٠٢٠م/٢٠٢١م وهم من خارج عينة البحث، وممثلين لنفس مجتمع البحث، ثم قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين للتأكد من صدق الاختبارات في التمييز بين اللاعبين كما هو موضح بجدول رقم (٦).

جدول رقم (٦) دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة

في اختبارات القوة المميزة بالسرعة والتمرير المتنوع (قيد البحث)

المتغيرات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	احتمال الخطأ
١- العدو ٣٠ م من وضع البدء العالي	غير مميزة	٢٠	١٠,٥٠	٢١٠,٠٠	٥,٤٢٢-	٠,٠٠٠
	مميزة	٢٠	٣٠,٥٠	٦١٠,٠٠		
	المجموع	٤٠				
٢- الوثب العريض من الثبات	غير مميزة	٢٠	١٠,٥٠	٢١٠,٠٠	٥,٤٢٨-	٠,٠٠٠
	مميزة	٢٠	٣٠,٥٠	٦١٠,٠٠		
	المجموع	٤٠				
٣- الوثب العالي من الثبات	غير مميزة	٢٠	١٠,٥٠	٢١٠,٠٠	٥,٤٣٠-	٠,٠٠٠
	مميزة	٢٠	٣٠,٥٠	٦١٠,٠٠		
	المجموع	٤٠				

اختبارات القوة المميزة بالسرعة

						اختبارات التمير المتنوع	
٠,٠٠٠	٥,٤٣١-	٦١٠,٠٠	٣٠,٥٠	٢٠	غير مميزة		٤- اختبار بارو للرشاقة
		٢١٠,٠٠	١٠,٥٠	٢٠	مميزة		
				٤٠	المجموع		
٠,٠٠٠	٥,٤٣٤-	٢١٠,٠٠	١٠٠,٥٠	٢٠	غير مميزة	١- اختبار تمرير الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى	
		٦١٠,٠٠	٣٠٠,٥٠	٢٠	مميزة		
				٤٠	المجموع		
٠,٠٠٠	٥,٤٣١-	٢١٢,٠٠	١٠٠,٥١	٢٠	غير مميزة	٢- اختبار تمرير الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى	
		٦١٠,٠٠	٣٠٠,٥٠	٢٠	مميزة		
				٤٠	المجموع		
٠,٠٠٠	٥,٤١١-	٢١٠,٠٠	١٠٠,٥٠	٢٠	غير مميزة	٣- اختبار دقة التمير الطويل المرتفع	
		٦١٠,٠٠	٣٠,٥٠	٢٠	مميزة		
				٤٠	المجموع		

قيمة "Z" أجدوليه عند مستوى معنوية (٠,٠٥) هي (١,٩٦)

يتضح من جدول رقم (٦) أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة عند مستوى (٠,٠٥) لصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث).

معامل الثبات:

لإيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) استخدم الباحث طريقة التطبيق وإعادة التطبيق لحساب الثبات، حيث تم تطبيق الاختبارات على مجموعة من اللاعبين بنادي الشبان الرياضي، (عينة الدراسة الاستطلاعية تحت ١٧ سنة)، وبلغ عددهم (٢٠ لاعباً)، وقد اعتبر الباحث نتائج الاختبارات الخاصة بالصدق للمجموعة غير المميزة بمثابة التطبيق الأول، وتم إعادة التطبيق مرة أخرى بعد مرور أسبوع من التطبيق الأول على نفس المجموعة وفي نفس ظروف التطبيق الأول تقريباً، ثم تم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين كما هو موضح بجدول رقم (٧).

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ١٢ - المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢ م
جدول رقم (٧) معامل ثبات اختبارات القوة المميزة بالسرعة والتمرير المتنوع (قيد البحث)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات	
	ع	س	ع	س		
٠,٧٢ ٣	٠,٠٢٦٨ ٥	٢,٢٠٥٠	٠,٠٢٢٩ ١	٢,٢١٢ ٥	١- العدو ٣٠ م من وضع البدء العالي	اختبارات القوة المميزة بالسرعة
٠,٧٣ ٣	٠,٠٢٥٣ ٦	٢,٢٣٣٠	٠,٠١٨٧ ٧	٢,٢٣٩ ٥	٢- الوثب العريض من الثبات	
٠,٦٣	٠,٢٣٢٢ ٥	٢,٢٢٤٠	٠,٠٣٢٨ ٤	٢,١٦٤ ٥	٣- الوثب العالي من الثبات	
٠,٧٧ ٥	٠,٠٢١٣ ٤	٣,٤٢٨٥	٠,٠٢٦٢ ٦	٣,٤٣٥ ٠	٤- اختبار بارو للرشاقة	
٠,٩٩ ٩	١,١٤٨٨ ٧	٣٨,٧٩٩ ٠	١,١٠٢٨ ٢	٣٨,٨٠	١- اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى.	اختبارات التمرير المتنوع
٠,٩٩ ٣	١,٠٨٣١ ٠	٢٨,١٣٨ ٥	١,٠٦٣٧ ٠	٢٨,٢٢ ٥	٢- اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى	
٠,٩٢ ٤	٠,٣٤٩٨ ٥	٢,٣٤١٥	٠,٣٤٢٦ ٤	٢,٢٨٩ ٠	٣- اختبار دقة التمرير الطويل المرتفع.	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول رقم (٧) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني عند مستوى (٠,٠٥) مما يدل على ثبات الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث).
- الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

أجريت في الفترة من يوم السبت ٢٤/٦/٢٠٢٠م إلى يوم السبت ١/٧/٢٠٢٠م واستهدف الباحث من هذه الدراسة الوقوف على جوانب تنفيذ وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح من حيث الأزمنة وعدد التكرارات وفترات الراحة المناسبة، وكذلك الزمن المناسب للوحدات اليومية، وذلك بعد إجراء المسح للمراجع العلمية والدراسات السابقة للوقوف على التدريبات المستخدمة، وبعد استطلاع رأى الخبراء في التدريبات باليستية المقترحة، مرفق (٦)، حيث تمت تجربة الأسبوع الأول من البرنامج المقترح مرفق (٨)، وأشارت نتائج الدراسة إلى:

١ - تحديد عدد التدريبات المناسبة للأداء خلال زمن التطبيق.

٢ - تحديد شدة التمرينات الموضوعية للبرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية.

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ١٣ - -المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢ م
٣- توزيع أزمدة التطبيق اليومي طبقاً للهدف المطلوب للبرنامج.

٤- مناسبة عدد مرات التكرار لكل تدريب مع ظروف العينة طبقاً للزمن الكلي للتدريب.

- البرنامج التدريبي المقترح :

قبل وضع البرنامج التدريبي كان من الضروري تحديد هدف البرنامج والأسس التي يجب اتباعها عند وضع البرنامج التدريبي المقترح .

أولاً: هدف البرنامج:

تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات القوة المميزة بالسرعة ومعرفة تأثيره على مستوى أداء التمرير المتنوع لناشئي كرة القدم.

ثانياً: الأسس العلمية للبرنامج:

من خلال الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة التي تمكن الباحث من الحصول عليها في هذا المجال (١)(٢)(٣)(٦)(١٠)(١١)(٢٣) (٢٤) (٢٦)(٢٧)، فقد راعى الباحث عند وضع البرنامج الأسس العلمية الآتية:

- التدرج في التمرينات من السهل إلى الصعب ومن العام إلى الخاص مع التدرج في استخدام المقاومات من الثقيل إلى الخفيف بالإضافة إلى زيادة شدة الحمل للتمرينات أثناء البرنامج.
- اختيار التمرينات الخاصة والمشابهة لطبيعة الأداء للمهارات الأساسية (قيد البحث).
- أن تتضمن التدريبات التوافقية تمرينات المرونة والإطالة والرشاقة.
- أن تؤدي تدريبات القوة المميزة بالسرعة في فترة الإعداد الخاص.
- مراعاة قدرة أفراد عينة البحث على أداء تدريبات القوة المميزة بالسرعة وأن تعتمد على مقاومة تتناسب مع قوة وسرعة مطاطية العضلات، حتى يتحقق الهدف من البرنامج.

- ثالثاً: محتوى البرنامج:

من خلال اطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة في هذا المجال (٣)(٢٤)(٩)(١٠)(١١)(٢)(١)(٢٣) تمكن الباحث من حصر عدد من تدريبات القوة المميزة بالسرعة كمحتوى للبرنامج التدريبي المقترح طبقاً لمتغيرات البحث.

- راعى الباحث مبدئياً الخصوصية والتدرج في الحمل والاستمرارية والارتفاع التدريجي بالحمل والتكيف بزيادة عدد مرات التكرار أو تقليل فترات الراحة البينية عند وضع محتوى البرنامج.

- استخدام الباحث طريقة التدريب الفترتي (منخفض- مرتفع الشدة) في وضع محتوى البرنامج التدريبي.

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ١٤ - المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢ م
- تم عرض تدريبات القوة المميزة بالسرعة المختارة والمصنفة على أربع فئات مرفق (٢)، على الخبراء مرفق (١)، حيث بلغ عددها (٨٠) تدريب، وقد تمت الموافقة عليهم من قبل الخبراء، وهي موضحة تفصيلاً بمرفق (٦).

رابعاً: خصائص محتويات البرنامج:

- اشتملت فترة تطبيق البرنامج على (٨) أسابيع متصلة خلال فترتي الإعداد الخاص، والإعداد للمباريات من فترة الإعداد للموسم الرياضي ٢٠٢٠م / ٢٠٢١م، بواقع (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع، و(٣٢) وحدة تدريبية في البرنامج.
- زمن الوحدة التدريبية (٧٥ - ١٢٠ ق) دقيقة.
- تعرض جميع اللاعبين إلى إحماء ثابت لمدة ٢٠ ق من خلال تدريبات الإحماء مرفق (٧).
- شدة الحمل للتدريبات التوافقية من (٦٠% إلى ٨٥%).
- مراعاة عدم حدوث هبوط في مستوى سرعة اللاعب أثناء التكرار.
- تطبيق البرنامج بالارتفاع التدريجي بالحمل بنسبة (١:٢) بزيادة أسبوعين والانخفاض بالأسبوع التالي.
- ويرى الباحث أن حجم وشدة التدريبات والمحتوى ومكونات الحمل للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات القوة المميزة بالسرعة ومعرفة تأثيره على مستوى أداء التمرير المتنوع لدى ناشئي كرة القدم للعبة (قيد البحث)، موضح تفصيلاً بمرفق رقم (٨).

خطوات إجراء تجربة البحث:

- القياسات القبليّة:
قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٠/٧/٦م وحتى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٠/٧/٧م.
- التجربة الأساسية:
قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح في صورته النهائية على المجموعة التجريبية وذلك في الفترة من يوم الإثنين الموافق ٢٠٢٠/٧/١٠م، وحتى يوم الأحد الموافق ٢٠٢٠/٩/١٧م.
- القياسات البينيّة:
تم إجراء القياسات البينيّة في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٠/٨/٦م، حتى يوم الإثنين الموافق ٢٠٢٠/٨/٧م، وقد راعى الباحث أن يتم ذلك في نفس الظروف وبنفس الترتيب الذي تم في القياسات القبليّة.

القياسات البعدية.

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي على عينة البحث خلال الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٠/٩/١٩م، حتى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٠/٩/٢٠م، وقد راعى الباحث أن يتم ذلك في نفس الظروف وبنفس الترتيب الذي تم في القياسات القبلية والبيئية. المعالجة الإحصائية:

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

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، الوسيط، المدى، معامل الارتباط، الخطأ المعياري، تحليل التباين، حساب أقل فرق معنوي LSD، قيمة z.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول رقم (٨) تحليل التباين بين نتائج قياسات البحث الثلاث (القبلية - البيئية - البعدية)

التمرير المتنوع (قيد البحث) لدى لاعبي كرة القدم (المجموعة التجريبية)

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع القياسات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)
١- اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى	بين القياسات	٥٦,٩٤٢	٢	٢٨,٤٧١	١٢,١٣٦
	داخل القياسات	٩٨,٥٢١	٤٢	٢,٣٤٦	
	المجموع	٣٩٠,٠٣٢	٤٤		
٢- اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى	بين القياسات	٨,٥٦٩	٢	٤,٢٨٤	٦,٨٧٧
	داخل القياسات	٢٦,١٥٣	٤٢	٠,٦٢٣	
	المجموع	٤٠٨,٣٣٤	٤٤		
٣- اختبار دقة التمرير الطويل المرتفع	بين القياسات	١٧,٤٢٦	٢	٨,٧١٣	٢٥,٤٧٧
	داخل القياسات	١٤,٣٥٥	٤٢	٠,٣٤٢	
	المجموع	١٨٦,٢٥٥	٤٤		

اختبارات التمرير المتنوع

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ١٦ - - المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢ م
قيمة "ف" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بدرجة حرية (٢ ، ٤٢) وهي (٣.٢٢).

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين نتائج قياسات البحث الثلاث (القبلية- البينية- البعدية) في الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) لدى لاعبي كرة القدم (المجموعة التجريبية)، وحتى يتسنى معرفة الفروق لصالح أي من القياسات، تم حساب أقل فرق معنوي بين القياسات (قبلي - بيني - بعدي) باستخدام اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D).

جدول رقم (٩) دلالة الفروق بين متوسط درجات قياسات البحث الثلاث (القبلية- البينية- البعدية) اختبارات التمرير المتنوع (قيد البحث) لدى اللاعبين عينة البحث

(المجموعة التجريبية)

دلالة لفروق بين متوسطات			لمتوسط لحسابي	لقياسات	لمتغيرات
لبعدي	لبيني	لقبلي			
*١٢,٢٠٠٠٠	٣,٦٦٦٦٧		٣٨,٧١٠٠	لقبلي	١- لاختبار تمرير لكرة لتأبكه لاجهد مسافة بالفلم ليمنى
*٨,٥٣٣٣٣			٤٢,٣٧٦٧	لبيني	
			٥٠,٩١٠٠	لبعدي	
١١,١٣٣٣٤	٣,٨٠٠٠٠		٢٨,٦٥١٣	لقبلي	٢- لاختبار تمرير لكرة لتأبكه لاجهد مسافة بالفلم ليسرى
*٧,٣٣٣٣٤			٣٢,٤٥١٣	لبيني	
			٣٩,٧٨٤٧	لبعدي	
*١,٦٨٤٧	١,٠٦٩٣٣		٢,٦٣٧٣	لقبلي	٣- لاختبار نفة لتمرير لطول لمرتفع
*٠,٦١٥٣			٣,٧٠٦٧	لبيني	
			٤,٣٢٢٠	لبعدي	

(* دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥))

يتضح من جدول رقم (٩) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات قياسات البحث الثلاث (القبلية- البينية- البعدية) في الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) لدى اللاعبين عينة البحث (المجموعة التجريبية)، وفي كل اختبار على حدة أثناء البرنامج بين القياسات القبليّة والقياسات البعدية ولصالح القياسات البعدية، وكذلك بين القياسات البينية والقياسات البعدية ولصالح القياسات البعدية في كل اختبار على حدة.

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ١٧ - - المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢ م
جدول رقم (١٠) معدل التغير الحادث لنتائج قياسات البحث الثلاث (القبلية- البينية- البعدية) في اختبارات التمرير المتنوع (قيد البحث) لدى لاعبي كرة القدم المجموعة

معدلات لتغير	التجريبية		تمتغيرات
	لبيني عن لقبلي	لبعدي عن لقبلي	
٢٠,١٣٦٧	٣١,٥١٦٤	٩,٤٧٢٢	١-اختبار تمرير كرة ثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى
٢٢,٥٩٨١	٣٨,٨٥٨٢	١٣,٢٦٢٩	٢-اختبار تمرير كرة ثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى
١٦,٥٩٩٦	٦٣,٨٧٩٧	٤٠,٥٤٩٠	٣-اختبار دفعة لتمرير لظول لمرتفع

يتضح من جدول (١٠) أن مقدار النسبة المئوية لمعدلات التغير الحادث بين قياسات البحث الثلاث (القبلية- البينية- البعدية) في الاختبارات المهارية ما بين (٩,٤٧٢٢-٤٠,٥٤٩٠) بالنسبة للقياس البيني عن القبلي ولصالح القياس البيني، وتراوح ما بين (٣١,٥١٦٤-٦٣,٨٧٩٧) بالنسبة للقياس البعدي عن القياس القبلي، ولصالح القياس البعدي، وتراوح ما بين (١٦,٥٩٩٦-٢٢,٥٩٨١) بالنسبة للقياس البعدي عن القياس البيني، ولصالح القياس البعدي.

جدول رقم (١١) دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة

الضابطة في التمرير المتنوع (قيد البحث) ن ١+٢=٣٠

احتمال لخطأ	قيمة "ذ"	مجموع ترتيب	متوسط ترتيب	عدد	لمجموعة	تمتغيرات
٠,٠٠٠		١٤٤,٠٠	٩,٦٠	١٥	لتجريبية	١-اختبار تمرير كرة ثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى
		٣٢١,٠٠	٢١,٤٠	١٥	لضابطة	
	٢,٣٠٦-			٣٠	لمجموع	
٠,٠٢١		٢٨٨,٠٠	١٩,٢٠	١٥	لتجريبية	٢-اختبار تمرير كرة ثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى
		١٧٧,٠٠	١١,٨٠	١٥	لضابطة	
	٣,٩٠٦-			٣٠	لمجموع	
٠,٠٠٠		٣٢٦,٥٠	٢١,٧٧	١٥	لتجريبية	٣-اختبار دفعة لتمرير لظول لمرتفع
		١٣٨,٥٠	٩,٢٣	١٥	لضابطة	
	٢,٨٥٧-			٣٠	لمجموع	

قيمة "Z" أجدوليه عند مستوى معنوية (٠.٠٥) هي (١.٩٦)

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ١٨ - - المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢ م
يتضح من جدول (١١) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في
الأختبارات المهاريّة (قيد البحث) في القياسات البعديّة ولصالح المجموعة التجريبيّة.
ثانياً: مناقشة النتائج:

يرى الباحث أن المدخل الرئيسي لمناقشة هذا البحث يكمن في محاولة إظهار مدى تأثير تدريبات
القوة المميزة بالسرعة في رفع مستوى التمرير المتنوع لدى لاعبي كرة القدم، وذلك بمقارنة نتائج القياسات
المستخدمة قبل وأثناء وبعد إجراء تجربة البحث، والتي استخدم فيها تدريبات القوة المميزة بالسرعة في
الاتجاه المهاري كمحتوى للبرنامج التدريبي، وقد أثرت تأثيراً فعالاً في مستوى أداء التمرير المتنوع لدى
عينة البحث، وهذا يدل على أن فروض البحث كانت واقعية، وأكدته نتائج البحث وعبرت عنه البيانات التي
تضمنتها الجداول من (٨ : ١١) كما يلي.

يتضح من جدول رقم (٨)،(٩) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات قياسات
البحث الثلاث (القلبية-البينية-البعديّة) في الاختبارات المهاريّة (قيد البحث) لدى ناشئ كرة
القدم(المجموعة التجريبيّة) في كل اختبار على حدة أثناء البرنامج بين القياسات القلبية والقياسات البعديّة
ولصالح القياسات البعديّة، وكذلك بين القياسات البينية والقياسات البعديّة ولصالح القياسات البعديّة في
كل اختبار على حدة، ويعزي الباحث ذلك إلى البرنامج التدريبي المقترح الذي اشتمل على أساليب متنوعة
تفيد في أداء التمرير المتنوع وتكراره بصورة متنوعة سواء كان الهدف من الأداء تنمية القدرات البدنية
التي يحتاجها، أو التنظيم الجيد للأحمال البدنية بطريقة سليمة من حيث تدرج ارتفاع الأحمال التدريبيّة
وتنظيم فترات الراحة بصورة مناسبة، والأعمال المنفذة بالفعل من حمل أقصى، وأعلى، ومتوسط ودرجة
استجابة اللاعبين.

كما يتفق ذلك أيضاً مع ما ذكره "على البيك" (٢٠٠٨م) "أن التدريبات المخصصة تعد من أنسب
التدريبات المستخدمة في تنمية الأداء، لأنها تمتاز عن غيرها من التدريبات حيث تعتبر تدريبات موجهة
ومقتنة، تؤدي للوصول للمستويات العليا في المستوى المهاري.(١٦ : ١٠٢)

إن القوة العضلية تعتبر من أهم العناصر البدنية التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم نظراً لأن جميع
تحركاته تعتمد على كيفية تحريك جسمه، والعضلات هي التي تتحكم في هذه الحركة عن طريق الانقباض
والانبساط من موضع لآخر، وكلما كانت العضلات قوية كلما زادت فاعلية هذه الانقباضات، والقوة العضلية
تلعب دوراً مؤثراً في زيادة السرعة والرشاقة والقدرة للاعب، مما ينعكس إيجابياً على الأداء الأفضل
للمهارات الأساسية للحفاظ على اللاعب من مخاطر الإصابة.(١٢: ١٨٤)

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ١٩ - - المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢ م
ومن عوامل زيادة القدرة أنها تتكون من مكون القوة، ومكون السرعة، فهي يمكن أن تزيد بزيادة
مكون القوة، أو زيادة مكون السرعة، أو زيادة مكون سرعة الانقباض العضلي، أو زيادة كلاً
المكونين. (٧٢:١٤)

يتضح من جدول رقم (١٠) أن مقدار النسبة المئوية لمعدلات التغير الحادث بين قياسات البحث
الثلاثة القبلية والبيئية والبعديّة في الاختبارات المهارية (قيد البحث) لدى لاعبي كرة القدم (المجموعة
التجريبية) لكل اختبار على حدة، وقد تراوحت ما بين (٩,٤٧٢٢-٤٠,٥٤٩٠) بالنسبة للقياسات البيئية
عن القبلية ولصالح القياسات البيئية، وتراوحت ما بين (٣١,٥١٦٤-٦٣,٨٧٩٧) بالنسبة للقياسات
البعديّة عن القياسات القبلية ولصالح القياسات البعديّة، وتراوحت ما بين (١٦,٥٩٩٦-٢٢,٥٩٨١)
بالنسبة للقياسات البعديّة عن القياسات البيئية، ولصالح القياسات البعديّة. ويرجع الباحث هذا التحسن
إلى ما احتوى عليه البرنامج من تمارين بدنية وتدرّيات قوة مميزة بالسرعة أثرت بشكل كبير على تحسين
مستوى الأداء المهاري، وذلك بعد تنمية القدرات التوافقية.

يذكر "محمد توفيق الوليلي" نقلاً عن "ازولين Osolin" أنه يمكن ترقية وتطوير الانتقال بالنسبة
لعُدائي المسافات القصيرة، وذلك باستخدام تمارينات القوة العضلية، وأيضاً التحكم العضلي والعصبي والقوة
المميزة بالسرعة، فلا تستطيع العضلة أو مجموعة العضلات الانقباض بسرعة مالم تكن تتمتع بقوة كافية
لهذا الأداء. (٢٩٧:١٩)

ويرى "علاوي" عن "تشارلز بوكر" أن اللاعب الذي يمتاز بقدرة عالية هو الذي يمتاز بقوة عضلية
كبيرة، وكذلك بدرجة كبيرة من السرعة، وأيضاً درجة عالية من تكامل القوة والسرعة معاً. (٩١:٢٠)
كما تشير نتائج دراسة "إسلام مسعد" (٢٠٠٧م) (٢) إلى أن مقارنة القياسات (القبلي والبيئي والبعدي)
لمجموعة البحث التجريبية هو الأساس الذي يتم عليه تحديد مستوى تقدم كل مجموعة.
ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه دراسة "يحيي نور الدين" (٢٠١١م) (٢٨) "إسلام مسعد"
(٢٠٠٧م) (٢) من أن البرنامج التدريبي أدى إلى تحسن الأداء المهاري.

ويتفق أيضاً مع ما ذكره "عويس الحبالي" (٢٠٠٠م) من أن استخدام التمارينات الخاصة يؤدي إلى
اتفاق الأداء الحركي لمهارات النشاط الرياضي التخصصي الممارس والوصول بها إلى الدقة
والتكامل. (١٧:٩٤)

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كلاً من، "يحيي نورالدين" (٢٠١٣) (٢٨)، "إسلام
مسعد" (٢٠٠٧) (٢)، "هبة عبد العظيم" (٢٠٠٥) (٢٧)، "شيلر، ورننز" (٢٠١٠م) (٢٧) من أن التأثير
الإيجابي للبرنامج التدريبي المقنن علمياً، وإن استمر التقدّم بالبرنامج التدريبي أحدث تغييراً ملحوظاً في

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ٢٠ - - المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢ م
المتغيرات البدنية والمهارية، وهذا ما ظهر من الفروق بين القياسات القبلية والبيئية والبعديّة، وأن التغير
كان بصورة تصاعديّة مع تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية.

ومما سبق مناقشته يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على "أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين
متوسط درجات كل من القياسات القبلية والبيئية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى أداء التمرير
المتنوع لدى لاعبي كرة القدم (العينة قيد البحث) ولصالح القياسات البعديّة.

يتضح من البيانات التي يتضمنها جدول رقم (١١) أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة
التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية (قيد البحث)، وفي القياسات البعديّة ولصالح
المجموعة التجريبية. ويرجع الباحث هذا الفارق إلى طبيعة البرنامج التدريبي المقترح وطريقة تكوين
تدريبات القدرة التي تسير في نفس المسار الحركي لأداء المهارات بصورة تفيد في أدائها وتكرارها بصورة
متنوعة مما أدى للتأثير الإيجابي، وتحسن أداء المهارات قيد البحث، وهذا يوضح التميز الذي انفرد به
استخدام تدريبات القوة المميزة بالسرعة من التدريب التقليدي في المجموعة الضابطة، مما جعل هذا
الفارق بينهم وهذا يتفق مع ما ذكره "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٥م) في أن الأداء المهاري يرتبط بالقدرات
البدنية الخاصة ارتباطاً وثيقاً، إذ يعتمد إتقان الأداء المهاري على مدى متطلبات هذا الأداء من قدرات
بدنية وحركية خاصة. (١٥: ١٨٩)

ويؤكد حسن أبو عبده (٢٠٠٩) أن القوة المميزة بالسرعة تلعب دوراً مؤثراً في زيادة السرعة والرشاقة
والقدرة للاعب، مما ينعكس إيجابياً على الأداء الأفضل للمهارات الأساسية والحفاظ على اللاعب من
مخاطر الإصابات، وتظهر احتياجات لاعب كرة القدم للقوة المميزة بالسرعة عند التصويب على المرمى
والوثب عالياً لضرب الكرة بالرأس ورمية التماس وتشيتيت الكرة ومهاجمة الخصم لاستخلاص الكرة والتغلب
على وزن الجسم عند القيام بالمحاورة مع سرعة تغيير الاتجاه. (٥: ٧٦)

إن مفتاح تحسين مكون السرعة كعامل للقدرة هو زيادة سرعة انقباض العضلات التي تسبب
الحركة (المشاركة في الأداء)، ويمكن تحقيق ذلك على أكمل وجه بواسطة زيادة القوة والطريق الآخر
لزيادة مكون السرعة هو تحسين التوافق العضلي العصبي، وكذلك الإحماء الجيد قبلاً لأداء. (١٣: ٧٣)

تشكل القوة المميزة بالسرعة أساساً مهماً في تنمية قوة ركل الكرة وقوة الارتقاء وقدرة اللاعب
على الانطلاق السريع والجري السريع، ونظراً لمقتضيات المباراة يجب أن تتم تنمية القوة المميزة بالسرعة
بالتركيز على ناحية السرعة. (١٠: ١٤٤)

كما تتفق تلك النتائج أيضاً مع ما ذكره "أستانيستوا، هنريك" (٢٠٠٤م) (٣٢)، "تيمير" (٢٠٠٣م) (٣١)، "أجنيسك جادك" (٢٠٠٤م) (٢٨)، "فلادمير لياخ" (٢٠٠١م) (٣٣)، من أن التدريب بالأسلوب التدريبي السريع يزيد من سرعة الأداء الحركي بمعنى أن القوة المكتسبة من التدريب وما يشملها من تدريبات ضد المقاومات، بالإضافة إلى تدريبات الكرة، ومجموعات تدريبات تشتمل على الدفع والقفز من كرات الأثقال، وكلها حركات تزيد من السرعة والربط الحركي وتقدير الوضع، حيث تؤدي إلى أداء حركي أفضل، وتعمل على زيادة مقدرة العضلات على الانقباض والانسحاب بمعدل أسرع.

ومن خلال العرض السابق لمناقشة نتائج الاختبارات المهارية (قيد البحث) يتضح الأثر الإيجابي لتدريبات القدرات التوافقية في التنمية والتطوير للتمرير المتنوع قيد البحث، كعلاقة ارتباطية إيجابية، ومن هذا العرض يكون قد تحققت صحة الفرض الثاني والذي ينص على: "أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات القياسين البعدين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، في مستوى أداء التمرير المتنوع لدى لاعبي كرة القدم (العينة قيد البحث) ولصالح المجموعة التجريبية".

الاستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم، واعتماداً على نتائج التحليل الإحصائي المستخدم تم التوصل إلى الاستخلاصات التالية:

- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات القوة المميزة بالسرعة والمطبق على لاعبي المجموعة التجريبية له تأثير إيجابي حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج قياسات البحث الثلاث القبلية والبيئية والبعديّة، في الاختبارات المهارية (قيد البحث) في كل اختبار على حدة أثناء البرنامج بين القياسات القبلية والقياسات البعدية ولصالح القياسات البعدية، وكذلك بين القياسات البيئية والقياسات البعدية، ولصالح القياسات البعدية في كل اختبار على حدة.

- البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية أدى إلى حدوث معدلات تغير بين متوسط درجات قياسات البحث الثلاث القبلية والبيئية والبعديّة في الاختبارات المهارية لدى ناشئي كرة القدم (قيد البحث) في كل اختبار على حدة فقد تراوحت نسب الاختبارات المهارية ما بين (٩٠.٤٧٢٢ - ٤٠.٥٤٩٠) بالنسبة للقياسات البيئية عن القبلية ولصالح القياسات البيئية، وتراوحت ما بين (٣١.٥١٦ - ٦٣.٨٧٩٧) بالنسبة للقياسات البعدية عن القياسات القبلية ولصالح القياسات البعدية، وتراوحت ما بين (١٦.٥٩٩ - ٢٢.٥٩٨١) بالنسبة للقياسات البعدية عن القياسات البيئية ولصالح القياسات البعدية.

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ٢٢ - -المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢ م
- التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات القوة المميزة بالسرعة والمطبق على
المجموعة التجريبية أعلى من التأثير الإيجابي للبرنامج التقليدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات
المهارية (قيد البحث).

التوصيات :

- استخدام برنامج تدريبات القوة المميزة بالسرعة المقترح لرفع مستوى أداء التمرير المتنوع لدى ناشئي كرة القدم.
- محاولة تطبيق تدريبات القوة المميزة بالسرعة المقترحة المستخدمة في البحث في برامج تدريبية أخرى بهدف رفع مستوى الأداء المهاري.
- توجيه هذا البحث والبرنامج التدريبي إلى العاملين في مجال تدريب كرة القدم.
- ضرورة الاهتمام بتدريبات القوة المميزة بالسرعة والتقييم المهاري المستمر للاعبين كرة القدم للوقوف على مستواهم الفعلي.

المراجع باللغة العربية:

- ١- إبراهيم حنفي شعلان ومحمد عفيفي: " كرة القدم للناشئين"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٢- إسلام مسعد على (٢٠٠٧م): "تأثير برنامج التدريبات النوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي على فاعلية بعض الأدعاءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٣- أمر الله أحمد البساطي (٢٠١٥م): "التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)"، مذكرات منشورة، دار جامعة الملك سعود للنشر.
- ٤- حسن السيد أبو عبده (٢٠٠٩م): "الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم بين (النظرية - التطبيق)"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
- ٥- حسن السيد أبو عبده (٢٠١٩م): "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، ماهي للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ٦- حسن السيد أبو عبده (٢٠٠٨م): "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
- ٧- حنفي محمود مختار: "مدرب كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٥م.
- ٨- حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ٩- خالد فريد زياد (٢٠٠٧م): "تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئي رياضة الجودو"، رسالة دكتوراه منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

- مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ٢٣ - - المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢ م
- ١٠ - طه إسماعيل وآخرون: "الإعداد البدني في كرة القدم بين النظرية والتطبيق"، دار زهران، ١٩٨٩م.
- ١١ - عبد الباسط محمد الحليم (٢٠٠٤م): "تأثير برنامج للتصور العقلي على تنمية دقة أداء التمرير والتصويب لناشئي كرة القدم"، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، المجلد الواحد والعشرون، العدد الأول، يوليو.
- ١٢ - عبد العزيز أحمد النمر (٢٠٠٧م): "تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي"، دار الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة.
- ١٣ - عصام حلمي، محمد جابر بريقع: "التدريب الرياضي (أسس- مفاهيم- اتجاهات)"، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٧م.
- ١٤ - عصام الدين عبدالخالق (٢٠٠٣م): "التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)"، الطبعة الحادية عشر، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٥ - عصام الدين عبدالخالق (٢٠٠٥م): "التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات)"، الطبعة الثانية عشر، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٦ - على فهمي البيك (٢٠٠٨م): "سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي"، الجزء الثالث، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٧ - عويس الجبالي (٢٠٠١م): "التدريب الرياضي النظرية والتطبيق"، ط٢، دار G.M.S للنشر، القاهرة.
- ١٨ - كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين (٢٠٠١م): "رباعية كرة اليد الحديثة"، الجزء الأول، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٩ - محمد توفيق الوليلي: "تدريب المنافسات"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٢٠ - محمد صبحي حسانين (٢٠٠٤م): "القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية"، الطبعة السادسة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢١ - محمد عبده صالح، ومفتي إبراهيم: "أساسيات كرة القدم"، الطبعة الأولى، دار عالم المعرفة، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٢٢ - محمد لطفي السيد (٢٠٠٦م): "الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي (رؤية تطبيقية)"، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٣ - محمد محسن زمزم: "تأثير استخدام بعض الوسائل التدريبية على تطوير بعض المهارات الأساسية المرتبطة بالرشاقة للاعبين كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة القاهرة، حلوان، ٢٠٠٠م.
- ٢٤ - ممدوح محمدي، محمد علي: "الإعداد الذهني وتطوير التفكير الخططي للاعبين كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨م.

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ٢٤ - -المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢ م
٢٥- مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠١م): "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة"، ط٢، دار
الفكر العربي، القاهرة.

٢٦- هبة عبد العظيم حسن (٢٠٠٥م): "تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على
القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية"، رسالة دكتوراه منشورة،
كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

٢٧- يحيى نور الدين عبد الظاهر (٢٠١٣م): "تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام القدرات التوافقية
على بعض المتغيرات البدنية والمهارية المركبة لاتخاذ القرار الخططي لناشئي كرة القدم"، رسالة
دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

المراجع باللغة الأجنبية:

28-Agnieszka Jadach (2004):"Connection Between Particular Coordination Motor
Abilities and Game Efficiency of Young Female Handball Players",
Journal of Human Kinetics , Volume 11.

29-Larson,L,A (1994):" Fitness health work Capacity international standards for
assessment", MacMillan publishing company , new York.

30-Michacel H,stone steven S. plisk,Margaret E. stone,brian schilling, Harold S.
o,bragant and kyle C. pierce(1999) :athletic performance
Development, strength and conditioning, volum 20 number
6,December.

31-Neumaier A(2003):"Koordinatieves Anforder unjsbrofill and Coordination
Straining", sport Buch strau, K. n.

32-Stanislaw Zak, HenrkDuda(2004):"Level of Coordination Ability but Efficiency
of Game of Young Football Players", Journal of Human Kinetic,
Volume 11.

33-Vladimir Liakh, Waldslaw Zumda, Zbigniew Wbigniew
Witkowski(2001):"ThePrognosticValueCoordination motor ability
"CMA", Indices in the Evaluation of Development of Soccer Players
aged (16-19), Human movement, Poland. http://tkocek.Net/konferencja_05_0_spisWprowadzeine.pdf.

ملخص البحث

تأثير استخدام تدريبات القوة المميزة بالسرعة على مستوى أداء التمرير المتنوع للاعبين كرة القدم

• عبدالرحيم خطاب محمد

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات القوة المميزة بالسرعة لرفع مستوى التمرير المتنوع للاعبين كرة القدم، وللكشف عن ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية، والأخرى ضابطة بطريقة القياس (القبلي-البيني-البعدي) لمناسبتها مع طبيعة إجراءات البحث، وقد تم تطبيق البرنامج على عينة البحث الأساسية من لاعبي كرة القدم تحت ١٧ سنة بنادي قنا الرياضي بقنا، وقوامها ٣٠ لاعباً، إحداهما مجموعة تجريبية عدد (١٥) لاعب والأخرى ضابطة وعددها (١٥) لاعب، وقد أظهرت النتائج أن هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية (قيد البحث) في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، وقد أوصى الباحث بضرورة توجيه هذا البحث والبرنامج التدريبي بما يحتويه من مجموعة التدريبات إلى العاملين في مجال تدريب الناشئين في كرة القدم.

summary

Effects of speed power on the level of Scrolling for soccer junior

***Abdelrahem Khattap Mohamed**

- This study was to investigate the impact of the proposed training program using speed power exercises on development of impact on the performance on the passing skill for young soccer, prompting the researcher to assume that there are significant differences between the control group and experimental group in the development on the level of performance of the passing skill in favor of the experimental group. Also, there is a change between the experimental and control groups in the research variables and in favor of the experimental group.

- For this purpose, the researcher used the experimental approach for two groups, one of them is experimental and the other one is control group. The program has been applied to the basic research samples which were 30 football players under 17 years old from young Muslims club in Qena city. The experimental group number was 15 football players and the other control group was 15 young soccer players.

- The researcher recommended that this training program should be applied to workers in the field of training of young soccer players as it contains a set of exercises which improve the power and the performance of the passing skill. As well as there is a urgent need to apply these tests to track the progress of physical abilities and skill level according to the level and the capacity of the sample.

*Searching, Department of Sport Training and Movement Sciences, Faculty of Physical Education, South Valley University, Qena, Egypt