

تمارين تكميلية بوسائل مساعدة مختلفة للرجلين في القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لكرة القدم للشباب

استلام البحث : ٢٠٢٢/٢/١٦

قبول البحث : ٢٠٢٢/٣/٢٠

م.م صفاء كاظم راضي

جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

safaa.kadhumi@gmail.com

ملخص البحث

تمتاز لعبة كرة القدم عن غيرها من الألعاب الأخرى الى ان يمتلك لاعبيها مختلف الصفات البدنية والحركية والمهارية بصورة جيدة من خلال استعمال كلتا الرجلين في تنفيذ الواجبات الخطئية في مختلف المواقف المتغيرة لهذا تجلت أهمية بحثنا هذا في وضع تمارين تكميلية بوسائل مساعدة مختلفة ذات طابع بدني ومهاري في القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الهجومية للاعبين كرة القدم الشباب لما لها من الأهمية الكبيرة في تسهيل مهمة اللاعب في تنفيذ الواجبات الملقاة على عاتقه حسب مجريات المباراة . وهدف البحث إلى التعرف على تأثير التمارين التكميلية بوسائل مساعدة مختلفة في القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الهجومية للرجلين للاعبين كرة القدم الشباب . وكما افترض الباحث ان للتمارين التكميلية بوسائل مساعدة مختلفة تأثير معنوي بالقوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الهجومية للرجلين للاعبين كرة القدم الشباب ، استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة وتم تحديد مجتمع البحث بلاعبين شباب نادي الديوانية الرياضي والبالغ عددهم (٢٤) لاعب وتم توزيعهم عشوائيا الى مجموعتين ضابطة وتدريبية كل مجموعة تكونت من (١٢) لاعب ، المجموعة الضابطة تتبع منهج المدرب اما المجموعة التدريبية تتبع التمارين المعدة من قبل الباحث واستغرق تنفيذ التمرينات مدة (٨) اسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية اسبوعيا ضمن القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية وفي فترة الاعداد الخاص . واهم م اتوصل اليه الباحث من استنتاجات ان التمارين التكميلية بوسائل مساعدة مختلفة ساهمت بشكل كبير في التطور بالقوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الهجومية بين الرجلين للاعبين كرة القدم الشباب مما انعكس ايجابا في تحسن ادائهم المهاري والبدني .

الكلمات الافتتاحية(تمارين-القوة المميزة بالسرعة-المهارات الأساسية)

Reinforcement exercises for non-distinctive leg as an indicator to reduce the difference in speed strength and some offensive skills of the two legs of young footballers

M. M. Safa Kazem Radi Al-Qadisiyah University

Abstract

A football game is characterized by its players must have a variety of physical , motor and skills with good qualities through the use of both legs in the execution of duties in various tactical changing attitudes, Hence, the importance of research in putting reinforcement exercises for non-distinctive leg of a physical and skills nature to reduce the difference in speed strength and some offensive skills of the two legs of young footballers because of its great importance in facilitating the player's task in the implementation of the duties of him in the match, This research aims to identify the effects of reinforcement exercises for non-distinctive leg as an indicator to reduce the difference in speed strength and some offensive skills of the two legs of young footballers , so the researchers assume that the reinforcement exercises for non-distinctive legs have positive affect on reducing the difference in speed strength and some offensive skills of the two legs of young footballers.

The researchers used the experimental method in a way of equal groups ,The research community identified with young players of Diwaniya sports club's (24) player were randomly assigned into two groups, a control and experimental. Each group consisted of (12) players , control group tracking coach approach either the experimental group tracking exercises that prepared by the researchers, exercise period (8) weeks and by (3) training units in preparation period section The most important conclusions are that the reinforcement exercises for non-distinctive leg exercises contributed significantly to speed strength and some offensive skills of the two legs of young footballers which was reflected positively in the improvement of their performance and physical skill .

Keywords (exercises - strength distinguished by speed - basic skills)

١- المقدمة:

بما ان كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم، وان المتطلبات الحديثة في هذه اللعبة خلقت الحاجة الكبيرة الى اعداد اللاعبين أعداداً بدنياً ومهارياً عالياً اذ ان تطور مستوى اللاعب في كرة القدم يتوقف بشكل كبير على مستوى قدراته البدنية والمهارية وبكلتا الرجلين وعلى مدى الموسم وبما يحقق تكيف أجهزة الجسم المختلفة والوصول للاعب الى أعلى المستويات في الأداء ، وذلك من خلال وضع المناهج والاسس العلمية للتدريب الرياضي الذي يدل على فهم المدرب لكيفية استجابة وتكيف أجهزة الجسم المختلفة لحمل التدريب والذي يعد أهم القواعد التطبيقية لعلم التدريب الرياضي في مجال كرة القدم، اذ يمكن "من خلال هذه المعلومات وضع برامج التدريب وتخطيطها لوضع وتفتين مكونات الحمل التدريبي المناسب وتطويره وتحسين طرائق التدريب بما يحقق الانجاز المثالي ولا يؤدي الى الاجهاد". (٦-٢٣٩)

وتأتي لعبة كرة القدم لتحل مساحه واسعه من البحث والدراسة والاهتمام لما لها من شعبيه تفوق باقي الالعاب وفي هذا السياق كان هناك الكثير من الدراسات حول مختلف مجالات تطوير اللعبة وبالأخص مجال التدريب الرياضي باعتباره المحور الاساس والركيزة الاولى التي تساهم في الارتقاء بالمستويات، لهذا تعددت الطرق والوسائل في تطوير متغيرات هذه اللعبة للارتقاء بها من خلال ايجاد الوسائل الكفيلة من رفع مستوى اللاعبين البدنية والمهارية، وبما ان اللاعب هو المحور الاساس في لعبة كرة القدم لابد ان يؤدي المهارة بأفضل ما يكون وبكلتا الرجلين وبنفس المستوى بغية استغلال الفرص من جميع الاماكن وبنفس الامكانية البدنية والمهارية، لهذا عمد الباحث على استعمال تمارين تكميلية بوسائل مساعدة مختلفة في القوة المميزة بالسرعة وكذلك بعض المهارات الهجومية للاعب كرة القدم الشباب .

من خلال خبرة الباحث كونه لاعب سابقاً ومدرباً حالياً في مجال كرة القدم توصل الباحث الى قناعات في ان هناك عدم استيعاب لدى اللاعبين الشباب للمتغيرات الكثيرة والمختلفة، بسبب عدم أجادتهم للعب بكلتي الرجلين وهذا ما يسبب خللاً في أداء الواجبات ويبطئ من سرعة اللعب ، ويعتقد الباحث ان سبب ذلك يعود إلى تركيز اللاعبين على استخدام رجل اليمين او اليسار في الكثير من المواقف المختلفة وهذا ما يؤدي إلى ضعف في عضلات الرجل الاخرى مما ينعكس سلباً على أداءها المهاري لذا ارتأى الباحث الخوض في هذه الدراسة .

١-١ اهداف البحث :

١- إعداد تمارين تكميلية بوسائل مساعدة مختلفة في القوة المميزة بالسرعة للمجموعة التجريبية.

٢- التعرف على تأثير تطور القوة المميزة بالسرعة للرجلين على بعض المهارات الهجومية بكرة القدم للمجموعة التجريبية.

١-٢ مجتمع البحث :

حدد الباحث مجتمع بحثهم بلاعبين كرة القدم في نادي الديوانية الرياضي الشباب للموسم (٢٠٢١- ٢٠٢٢) والبالغ عددهم (٢٤) لاعب وتم تقسيمهم بطريقة الطبقيّة العشوائية الى مجموعتين تجريبيتين بلغ عدد كل مجموعة (١٢) لاعبين استعملت المجموعة التجريبية الاولى التمارين المتبعة من قبل المدرب اما المجموعة التجريبية فاستعملت التمارين التكميلية بوسائل مساعدة مختلفة وتم اجراء التجانس والتكافؤ للمجموعتين والجدول (١) يوضح ذلك

جدول (١) التجانس والتكافؤ للمجموعتين لإفراد عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		معامل الالتواء	المجموعة التجريبية		معامل الالتواء	قيمة T المستقلة	الدلالة
		الوسط	الانحراف		الوسط	الانحراف			
الطول	سم	170.9	6.55	-0.12	174.58	7.11	-0.07	1.31	0.20
الكتلة	كغم	66.50	3.72	-0.06	65.08	5.31	0.16	0.76	0.46
العمر	سنة	17.00	0.60	0.00	17.16	0.83	-0.35	0.56	0.58
القوة المميزة بالسرعة لرجل المميزة	متر	6.10	0.46	0.85	6.24	0.57	0.63	0.65	0.52
القوة المميزة بالسرعة لرجل الغير مميزة	متر	5.55	0.50	-0.08	5.69	0.52	0.41	0.67	0.51
الدرجة اليمين	ثانية	11.65	0.77	-0.57	11.20	0.71	0.13	1.46	0.16
الدرجة للرجل الغير مميزة	ثانية	12.81	1.27	0.18	12.90	0.83	0.02	0.21	0.84
المراوغة اليمين	ثانية	21.54	0.92	0.49	20.92	0.58	0.17	1.98	0.06
المراوغة للرجل الغير مميز	ثانية	25.51	1.44	0.22	24.65	0.79	0.22	1.82	0.08
دقة التهديف اليمين	درجة	10.17	3.01	-0.05	9.00	2.63	-0.87	1.01	0.32
دقة التهديف للرجل الغير مميزة	درجة	4.67	1.61	-0.28	4.83	1.85	0.08	0.24	0.82

٢-٢ إجراءات البحث الميدانية :

١. اختبار القفزة الثلاثية من الثبات : (٢٦١-٣)

الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجل .

٢. اختبار الجري بالكرة ٥٠ م : (٢٦١-٨)

الهدف من الاختبار : قياس مهارة الدحرجة للرجل .

٣. اختبار ركض تعرج زكراك مع الكرة : (٢٦٣-٣)

الهدف من الاختبار : قياس مهارة المراوغة للرجل .

٤. اختبار دقة تصويب الكرة الثابتة : (٢١٤-٢)

الهدف من الاختبار : قياس دقة التهديف للرجل .

٣-٢ التجربة الاستطلاعية :

بتاريخ ٢٠٢١/١١/١٥ م المصادف يوم الاثنين تم اجراء التجربة الاستطلاعية على اربعة لاعبين يمثلون مجتمع البحث بهدف التعرف على الصعوبات والعقبات التي قد ترافق فريق العمل المساعد اثناء تنفيذ الاختبار .

٤-٢ الاختبار القبلي :

تم اجراء الاختبار القبلي في الاختبارات المطلوبة بالبحث بتاريخ ٢٠٢١ / ١١ / ٢٣ المصادف يوم الثلاثاء في الساعة (٤) عصرا وعلى ملعب نادي الديوانية لرياضي للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

٥-٢ مفردات التمرينات :

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة والمصادر العلمية في التدريب الرياضي وكرة القدم تم وضع مفردات التمرينات ومكونات الحمل بناء على مستوى الفرد والمرحلة التدريبية حيث تم تنفيذ المنهج التدريبي لمجموعة البحث التجريبية وذلك بتاريخ ٢٠٢١/١١/٢٦ وتم الانتهاء منه بتاريخ ٢٠٢٢/١/١٨، وتم مراعاة النقاط الآتية:

- اعداد تمارين لتطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين باستخدام وسائل مساعدة متنوعة .
- يكون ايام التدريب للمجموعة التجريبية ايام السبت والاثنين والاربعاء وباقي ايام الاسبوع مع المدرب .
- استخدام جهاز المولتجم وكرات طبية وحواجز وحبال مطاطية واثقال حرة في بعض التمارين البدنية .
- يستغرق زمن الوحدة التدريبية من ٣٥ دقيقة الى ٤٥ دقيقة من القسم الرئيسي .
- فترة المنهج التدريبي استغرق (٨) اسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع، وبالتالي يكون عدد الوحدات (٢٤) وحدة تدريبية .
- مراعاة الحمل التدريبي من شدة وحجم وراحة حيث كانت شدة التمرين تتراوح من (٤٠-٦٠%) من اقصى ما يستطيع اما التكرارات كانت من (١٠-١٥) تكرار والمجموعات من (٣-٤) مجموعة والراحة بين المجموعات (١.٥-٢.٥) دقيقة .

٦-٢ الاختبار البعدي :

تم اجراء الاختبار البعدي في الاختبارات المستخدمة في البحث بتاريخ ٢٠٢٢ / ١ / ٢١ المصادف يوم الجمعة مع مراعاة نفس الظروف التي كانت في الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

١. عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

١-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث :

جدول (٢) يبين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث

الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	الوسط الحسابي	انحراف معياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة
القوة المميزة بالسرعة يمين	متر	6.10	0.46	6.40	0.50	4.51	0.001
القوة المميزة بالسرعة يسار	متر	5.55	0.50	5.69	0.51	1.60	0.137
الدحرجة يمين	ثانية	11.65	0.77	10.84	0.58	6.51	0.00
الدحرجة يسار	ثانية	12.81	1.27	12.53	0.66	1.11	2.89
المراوغة للرجل يمين	ثانية	21.54	0.92	20.93	1.19	4.10	0.002
المراوغة يسار	ثانية	25.51	1.44	25.25	1.48	1.68	0.119
دقة التهديف يمين	درجة	10.17	3.01	12.75	3.41	3.80	0.003
دقة التهديف يسار	درجة	4.67	1.61	6.58	1.44	4.24	0.001

من خلال الجدول (٢) تبين ان قيمة (T) المحسوبة لاختبار القوة المميزة بالسرعة اليمين بلغ (٤.٥١) عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) مما يؤشر على تطور القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجل اليمين ولصالح الاختبار البعدي . اما في اختبار القوة المميزة بالسرعة اليسار فبلغ قيمة (T) المحسوبة (١.٦٠) عند مستوى دلالة (٠.١٣٧) مما يدل على عدم معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لرجل اليسار مما يؤشر عدم تطور عضلات الرجل اليسار . في حين كانت قيمة (T) المحسوبة لاختبار مهارة الدرجة اليمين بلغ (٦.٥١) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) مما يدل على معنوية الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي . اما قيمة (T) المحسوبة لاختبار مهارة الدرجة للرجل يسار بلغت (١.١١) عند مستوى دلالة (٢.٨٩) مما يدل على عدم معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي اليسار في مهارة الدرجة . في حين كانت قيمة (T) المحسوبة لاختبار مهارة المراوغة اليمين بلغ (٤.١٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٢) مما يدل على معنوية الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي . اما قيمة (T) المحسوبة لاختبار مهارة المراوغة للرجل يسار بلغت (١.٦٨) عند مستوى دلالة (٠.١١٩) مما يدل على عدم معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي اليسار في مهارة المراوغة . في حين كانت قيمة (T) المحسوبة لاختبار مهارة التهديف اليمين بلغ (٣.٨٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٣) مما يدل على معنوية الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

اما قيمة (T) المحسوبة لاختبار مهارة الدرجة للرجل يسار بلغت (٤.٢٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) مما يدل على ذلك على معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي اليسار في مهارة التهديف ويعزو الباحث الى مفردات المنهج اتبعه المدرب وما تحويه من تمارين مختلفة لتنمية القوة المميزة بالسرعة للرجلين في حين لم يظهر تطور في الرجل يسار كون المدرب اعطى التمارين بشكل متساوي لكلا الرجلين وعدم تركيزه على اليسار مما لم يظهر هذا التطور، في حين كان هناك تطوراً في أداء المهارات الهجومية اليمين وكذلك تطوراً ملحوظاً للرجل الغير مميزة في مهارات (الدرجة ، والمراوغة ، والتهديف) مما يدل على أن هناك تأثيراً واضحاً للمنهج الذي اتبعه المدرب مع المجموعة الضابطة لاحتواء المنهج على فعاليات تساهم في تطوير الاداء الفني للمهارات الهجومية .

٣-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث :

جدول (٣) يبين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيمة T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الاحصائية	
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	انحراف معياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	الاختبارات المستخدمة
0.002	3.91	0.63	6.62	0.57	6.24	متر	القوة المميزة بالسرعة يمين
0.000	5.31	0.70	6.36	0.52	5.69	متر	القوة المميزة بالسرعة يسار
0.179	1.43	0.55	10.80	0.71	11.20	ثانية	الدرجة يمين
0.000	6.36	0.92	11.35	0.83	12.90	ثانية	الدرجة يسار
0.246	1.22	1.00	21.36	0.58	20.92	ثانية	المراوغة للرجل يمين
0.000	9.78	0.70	21.99	0.79	24.65	ثانية	المراوغة يسار
0.000	6.03	2.21	13.00	2.63	9.00	درجة	دقة التهديف يمين
0.000	10.84	2.09	10.25	1.85	4.83	درجة	دقة التهديف يسار

من خلال الجدول (٣) تبين ان قيمة (T) المحسوبة لاختبار القوة المميزة بالسرعة اليمين بلغ (٣.٩١) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٢) مما يؤشر على تطور القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجل اليسار ولصالح الاختبار البعدي . اما في اختبار القوة المميزة بالسرعة اليسار فبلغ قيمة (T) المحسوبة (٥.٣١) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي اليسار مما يؤشر عدم تطور عضلات الرجل غير المميزة . في حين كانت قيمة (T) المحسوبة لاختبار مهارة الدرجة اليمين بلغ (١.٤٣) عند مستوى دلالة (٠.١٧٩) مما يدل على عدم معنوية الاختبارين القبلي والبعدي . اما قيمة (T) المحسوبة لاختبار مهارة الدرجة للرجل اليسار بلغت (٦.٣٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي اليسار في مهارة الدرجة ولصالح الاختبار البعدي . في حين كانت قيمة (T) المحسوبة لاختبار مهارة المراوغة اليمين بلغ (١.٢٢) عند مستوى دلالة (٠.٢٤٦) مما يدل على عدم معنوية الاختبارين القبلي والبعدي . اما قيمة (T) المحسوبة لاختبار مهارة المراوغة للرجل الغير مميزة بلغت (٩.٧٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي اليسار في مهارة المراوغة ولصالح الاختبار البعدي؛ في حين كانت قيمة (T) المحسوبة لاختبار مهارة التهديف اليمين بلغ (٦.٠٣) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) مما يدل على معنوية الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

اما قيمة (T) المحسوبة لاختبار مهارة التهديف للرجل يسار بلغت (١٠.٨٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) مما يدل على كذلك على معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى اليسار في مهارة التهديف ويعزو الباحث ان التطور الحاصل في القوة المميزة بالسرعة اليمين الى التمارين المعدة من الباحث وكذلك التمارين التكميلية ونظرا لانتظام افراد العينة (المجموعة التجريبية) في التدريب المبرمج وفق الاسس العلمية المختارة وتقنين الاحمال التدريبية من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة الى تطور القوة المميزة بالسرعة لدى (المجموعة التجريبية) إذ " يعد التدريب عملية بنائية تعمل على تطوير وتنمية القدرات البدنية وصولا الى تحقيق انجاز معين " . (٤-١٦٩)

اما ما يخص المهارات الهجومية فان لاشك فيه أن مهارتي المراوغة والدرجة تعتمد اعتماداً كلياً على التوافق العضلي العصبي والرشاقة ونظراً لاستخدام الباحث تمرينات (سرعة التقلص العضلي) لتطوير القوة المميزة بالسرعة إذ أن هناك أسلوبان لتطوير القوة المميزة بالسرعة أحدهما من خلال استخدام القوة القصوى والآخرى من خلال استخدام (سرعة التقلص العضلي) والاسلوب الثاني يؤدي الى تطوير سرعة الاداء المهاري وهذا ما اكده عبد علي نصيف وقاسم حسن " أن تحسين التوافق العضلي العصبي يعطي معنى تعلم أو تحسين مسار الحركات " . (٥-١٥)

أما عن الدقة في التهديف فتعد من العوامل الاساسية لهذه المهارة وأكد ثامر محسن " أن الدقة تعد الصفة الأولى التي يجب ان يتميز بها تكتيك التصويب حيث لا فائدة تذكر من توفر جميع الصفات الأخرى إذا لم يكن التصويب دقيقاً " . (١-٣٨)

٣-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث :

جدول (٤) يبين الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيمة T المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المعالم الاحصائية	
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	انحراف معياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	الاختبارات المستخدمة
0.368	0.91	0.63	6.62	0.50	6.40	متر	القوة المميزة بالسرعة يمين
0.015	2.65	0.70	6.36	0.51	5.69	متر	القوة المميزة بالسرعة يسار
0.877	0.15	0.55	10.80	0.58	10.84	ثانية	الدرجة يمين
0.002	3.57	0.92	11.35	0.66	12.53	ثانية	الدرجة يسار
0.355	0.94	1.00	21.35	1.19	20.93	ثانية	المراوغة للرجل يمين
0.000	6.88	0.70	21.99	1.48	25.25	ثانية	المراوغة يسار
0.833	0.21	2.21	13.00	3.41	12.75	درجة	دقة التهديف يمين
0.000	4.99	2.09	10.25	1.44	6.58	درجة	دقة التهديف يسار

من خلال الجدول (٤) تبين ان قيمة (T) المحسوبة لاختبار القوة المميزة بالسرعة اليمين بلغ (٠.٩١) عند مستوى دلالة (٠.٣٦٨) مما يدل على عدم معنوية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين مما يؤشر على عدم وجود فرق ملحوظ في القوة المميزة بالسرعة لعضلات اليمين . اما في اختبار القوة المميزة بالسرعة اليسار فبلغ قيمة (T) المحسوبة (٢.٦٥) عند مستوى دلالة (٠.٠١٥) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين البعديين اليسار مما يؤشر على تطور عضلات الرجل غير المميزة ولصالح المجموعة التجريبية . في حين كانت قيمة (T) المحسوبة لاختبار مهارة الدرجة اليمين بلغ (٠.١٥) عند مستوى دلالة (٠.٨٧٧) مما يدل على عدم معنوية الاختبارين البعديين . اما قيمة (T) المحسوبة لاختبار مهارة الدرجة للرجل يسار بلغ (٣.٥٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٢) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين البعديين اليسار في مهارة الدرجة ولصالح المجموعة التجريبية . في حين كانت قيمة (T) المحسوبة لاختبار مهارة المراوغة اليمين بلغ (٠.٩٤) عند مستوى دلالة (٠.٣٥٥) مما يدل على عدم معنوية الاختبارين البعديين . اما قيمة (T) المحسوبة لاختبار مهارة المراوغة للرجل يسار بلغت (٦.٨٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين البعديين اليسار في مهارة المراوغة ولصالح المجموعة التجريبية . في حين كانت قيمة (T) المحسوبة لاختبار مهارة التهديف اليمين بلغ (٠.٢١) عند مستوى دلالة (٠.٨٣٣) مما يدل على عدم معنوية الاختبارين البعديين . اما قيمة (T) المحسوبة لاختبار مهارة التهديف للرجل الغير يسار بلغت (٤.٩٩) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) مما يدل على معنوية الفروق بين البعديين اليسار في مهارة التهديف ويعزو الباحث هذه الافضلية تعود الى المنهج المقترح وذلك بسبب استخدام طريقة التدريب الفترى بالاسلوب الدائري أدى الى تطور القوة المميزة بالسرعة إذ يرى المختصون في علم التدريب ان استخدام طريقة التدريب الفترى يساعد على تطوير القوة المميزة بالسرعة .

اما فيما يخص المهارات الهجومية ان تطور القوة المميزة بالسرعة لدى عينة البحث (المجموعة التجريبية) قد ساهم كثيرا في تطور الاداء المهاري للاعبين خاصة إذا علمنا أن القوة المميزة بالسرعة تعد من الصفات البدنية الاساسية التي يحتاجها لاعب كرة القدم أثناء المناولة أو الدرجة أو التصويب ... الخ وحيث أن هذه المهارات تكون بحاجة الى توافق عضلي - عصبي كما ان مساهمة تدريبات القدرة العضلية في رفع حازم وحدات الاعصاب الحركية والتي سبق التطرق اليها عند مناقشة تطور القوة

المميزة بالسرعة وهذا مما ساهم فعليا في تطور الاداء المهاري واكد ذلك (محمد صبحي حسنين) نقلا عن (اوزوالين) " أن القوة العضلية تعتبر احدى الخصائص الهامة في ممارسة الرياضة ، وهي تؤثر بصورة على سرعة الحركة وعلى الاداء والجلد والمهارة المطلوبة " . (٧-١٧) ، كما ان تدريبات القوة المميزة بالسرعة تساهم في اكساب اللاعب الثقة بالنفس مما ينعكس ايجابيا على سلوكه داخل الملعب . وان استخدام الباحث لأسلوب رفع سرعة التقلص العضلي ولانبساطه هذا النوع كما اسلفنا بالتوافق العضلي العصبي ادى بالنتيجة الى تطوير سرعة الاداء المهاري وهذا ما اكده (عبد علي نصيف ١٩٨٠) " الى تحسين التوافق العصبي العضلي يعطي معنى التعلم او تحسين مسار الحركات " . (٥-١٥)

واخيرا إذ اشار (مهند البشتاوي ٢٠٠٦) نقلا عن (ماثيوس) " أن القوة العضلية ضرورية لحسن المظهر وتأدية المهارة بدرجة ممتازة " . (٩-٣٠٦)

وبذلك حقق الباحث اهدافهم من خلال تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين اليمين واليسار ومساهمة القوة المميزة بالسرعة في تطوير الاداء المهاري لكلتا الرجلين اليمين واليسار .

الاستنتاجات :

- ١ . مساهمة التمرينات التكميلية بوسائل مساعدة مختلفة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى عينة البحث المجموعة التجريبية .
- ٢ . أن الوسائل المساعدة المختلفة كان لها الاثر في تطور القوة المميزة بالسرعة للرجلين .
- ٣ . تأثير الاداء المهاري للمهارات الهجومية بتطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين .
- ٤ . رفع مستوى القوة المميزة بالسرعة للرجلين يساهم في تطوير الاداء المهاري للمهارات الهجومية (الدرجة ، المروعة ، دقة التهديد) .

التوصيات :

- ١ . اعتماد التمرينات عند العمل مع فئة الشباب لتطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين .
- ٢ . لغرض تطوير أداء المهارات الهجومية عدم الاكتفاء بأداء المهارات وانما تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين يساهم في تطوير الاداء المهاري .
- ٣ . عمل دراسة مشابهة لفئة الناشئين والمتقدمين بمتغيرات الدراسة الحالية .

المصادر :

- ١ . ثامر محسن ووائل ناجي: في دوري الكرة ٩٩ مشكلة تكتيكية ، بغداد ، مطبعة اركان ، ١٩٨٤ .
- ٢ . زهير الخشاب واخرون : كرة القدم ، ط٢ ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ .
- ٣ . ستانوياتي تيمونوفج ، كرة القدم للناشئين ، ترجمة كاظم عبد الربيعي ، عبد الله المشهداني ، البصرة ، دار الحكمة ، ١٩٩١ .
- ٤ . سليمان علي حسن : المدخل الى التدريب الرياضي ، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٨٣ .
- ٥ . عبد علي نصيف ، قاسم حسن حسين : مبادئ علم التدريب الرياضي ، بغداد ، دار المعرفة ، ١٩٨٠ .
- ٦ . قاسم حسن حسين : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، الموصل ، دار الحكمة ١٩٩٨ .
- ٧ . محمد صبحي حسنين ، واحمد كسرى : موسوعة التدريب الرياضية التطبيقي ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ .
- ٨ . مفتي ابراهيم : الجديد في الاعداد المهاري والخطي للاعب كرة القدم ، القاهرة دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ .
- ٩ . مهند البشتاوي ، احمد محمود اسماعيل : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، عمان ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠٦ .

التمارين المستخدمة :

- ١ . وقوف ثني ومد الرجلين باستخدام المطاط .
 - ٢ . وقوف فتحا ، كرة طبية بين القدمين ، الوثب عاليا لقف الكرة .
 - ٣ . الوثب فوق الكرات الطبية .
 - ٤ . وقوف انثناء . مسك الدمبلص جانبا مع مد الذراع عاليا .
 - ٥ . الوثب على جانبي مقعد سويدي مقلوب مع حمل كرة طبية باليدين .
 - ٦ . خمسة حواجز على خط مستقيم . الوثب بالقدمين معا فوق الحواجز بخطوة واحدة .
 - ٧ . تبادل الوثب عاليا على القدمين مع ثني ركبة رجل الارتكاز والرجل الحرة مفردة .
 - ٨ . وقوف مواجهة صندوق مقسم الجزنيين العلوي حمل ثقل على الكتفين .
- الصعود بالقدم اليمنى فوق الصندوق .
 - صعود بالقدم اليسرى فوق الصندوق بجانب القدم اليمنى .

- هبوط بالقدم اليمنى على الارض .
- الهبوط بالقدم اليسرى على الارض .

ملحق (١) يوضح تفاصيل المنهج التدريبي

القوة المميزة بالسرعة للرجلين بأداء سريع جدا					الأسبوع
الراحة بين التمرينات	الراحة بين المجموع	المجموع	التكرارات	الشدة	
2,5 دقائق	2-1 دقيقة	4-3	10	%40	الأول
2,5 دقائق	2-1 دقيقة	4-3	15	%40	الثاني
2,5 دقائق	2-1 دقيقة	4-3	10	%50	الثالث
2,5 دقائق	2-1 دقيقة	4-3	15	%50	الرابع
2,5 دقائق	2-1 دقيقة	4-3	10	%60	الخامس
2,5 دقائق	2-1 دقيقة	4-3	12	%60	السادس
2,5 دقائق	2-1 دقيقة	4-3	15	%60	السابع
2,5 دقائق	2-1 دقيقة	4-3	10	%50	الثامن

ملحق (٢) نموذج من وحدة تدريبية

- الوحدة التدريبية الاولى من الاسبوع الاول
 - الشدة المستخدمة : ٤٠ %
 - الهدف : تنمية القوة المميزة بالسرعة مع تعزيز اليسار
- الوقت : ٣٥.٥ دقيقة
التاريخ :

ت	اقسام الوحدة التدريبية	الزمن	التمارين	زمن الاداء أو التكرار	زمن الراحة	المجموع
1	القسم الرئيسي	46,5	(الوقوف ، وضع الثقل على الاكتاف) ثني ومد الركبتين نصفاً	10ك	60 ثا	3
2			(الوقوف) الثقل على الاكتاف للأمام بقدم المميزة والعودة للوضع	10ك	60 ثا	3
3			(الوقوف) الثقل على الاكتاف للأمام بغير مميزة والعودة للوضع	10ك	60 ثا	1 + 3 تعزيز
1-4			الوقوف ، مسك دمبلص في ذراع من جهة الرجل المميزة ، رفع عقب رجل المميزة	10ك	60 ثا	٣
2-4			الوقوف ، مسك دمبلص في ذراع جهة القدم الغير مميزة رفع عقب رجل الغير مميزة	10ك	60 ثا	1 + 3 تعزيز
1-5			الوقوف نصف انثناء بحيث تكون قدم المميزة على صندوق بارتفاع (30) سم والقدم الاخرى على الارض الوثب للأعلى والعودة للوضع الارتدائي	10ك	60 ثا	3
2-5	الوقوف نصف انثناء بحيث تكون قدم الغير مميزة على صندوق بارتفاع (30) سم والقدم الاخرى على الارض الوثب للأعلى والعودة للوضع الارتدائي .	10ك	60 ثا	1 + 3 تعزيز		