

تأثير برنامج تدريبي لتنمية القوة الوظيفية علي اشكال التصويب بالقدم لناشئي كرة القدم بدولة الكويت

د/محمد محمد كشك

الباحث / عبدالله احمد خلف الشمري

أ.د/محمد فاروق يوسف

ملخص البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير بعض تدريبات القوة العضلية الوظيفية على بعض الاداءات المهارية المركبة الخاصة لناشئي كرة القدم بدولة الكويت، استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي النادي حيث بلغ عدد أفراد عينة البحث ٣٠ ناشيء تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين (تجريبية عددهم (١٥) ناشئي وتخضع للبرنامج التدريبي باستخدام القوة الوظيفية، والضابطة وعددهم (١٥) ناشئي وتخضع للبرنامج التدريبي التقليدي، أظهر البرنامج التدريبي المقترح (التجريبى) تأثيراً إيجابياً في المتغيرات(القدرات البدنية – مستوى الاداءات المهارية المركبة) لدى ناشئي المجموعة ناشئي المجموعة التجريبية، تباينت نسب التحسن في مكونات القدرات البدنية وفاعلية الاداءات المهارية المركبة لدى المجموعتين، بينما كانت نسب التحسن أفضل عند المجموعة التجريبية.

المقدمة ومشكلة البحث:

وأن الفرق بين التدريب التقليدي والتدريب الوظيفي هو أن التدريب التقليدي يهدف إلى إنتاج قوة غير موجهه، ودانما تؤدي حركاته في مستوى فراغي واحد ويستعين بمثبتات خارجية في اغلب الأحيان كالمقاعد السويدية والكراسي الثابتة، بينما البرامج الوظيفية تهدف إلى توجيه القوة الناتجة ويؤدي في حركات متعددة المستويات ومتكاملة ولا يعتمد على مثبتات خارجية بل يستخدم العمود الفقري لتسهيل الحركة (١٤ : ٤٣).

ويشير فوم هوف Vom Hofe (٢٠٠١م) إلى أن تدريبات القوة الوظيفية تناسب جميع الأفراد على اختلاف مستوياتهم التدريبية وتهدف إلى تحسين العلاقة بين العضلات والنظام العصبي عن طريق تحويل الزيادة في القوة المكتسبة من حركة واحدة إلى حركات أخرى، ولذلك فتدريبات التحكم الحركي تعتبر ضرورية وهامة مثل تدريب العضلات الفردية من خلال الحركة (٢٣ : ٢٤٩).

ويضيف حسن أبو عبده (٢٠٠٥م)، أن الأداء المهاري يلعب دورا مهما في كرة القدم الحديثة في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق وتؤثر في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى إرباك الخصم وعدم قدرته علي السيطرة علي مجريات اللعب، وإن الإعداد المهاري في كرة القدم يهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات و المنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتي يمكن تحقيق أعلى المستويات (٧ : ٢)

ويري كل من محمد شوقي كشك أمر الله البساطي (٢٠٠١م) أن الاداءات المهارية المركبة تحتاج إلى مقدار معين من القوة فعندما يتم تصويب في كرة القدم أو التمرير بأنواعه القصير أو المتوسط أو

لقد أصبح التقدم العلمي السمة المميزة للعصر الحالي لما يسهم به في إيجاد الكثير من الحلول العلمية لعدد من المشكلات في جميع مجالات الحياة عامة ومجال التربية البدنية والرياضة خاصة، وعليه فقد تقدمت أساليب التدريب مستفيدة من ذلك بمبدأ التكامل بين العلوم والمعارف المختلفة والتي تهدف إلى الوصول باللاعب إلى المستوي الذي يمكنه من تحقيق أفضل الإنجازات الرياضية في المواقف التنافسية في مجال تخصصه وفي حدود ما تسمح به قدراته الفنية.

ويذكر عصام عبد الخالق (٢٠٠٩م) أن طرق التدريب الرياضي من الأساليب اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي لتطوير الحالة التدريبية للاعب للوصول إلي أقرب السبل لتحقيق المطلوب، وتعرف بأنها النظام المتقن المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب للسير على الطريق الموصل إلى الهدف من عملية التدريب الرياضي. (١٢ : ١٤١)

ويري قاسم لزام (٢٠١٠م) أن تعدد القوة من مكونات اللياقة البدنية التي لا بد أن يمتلكها الرياضي للوصول إلى المستويات العليا وتحقيق أفضل النتائج، فهي تؤثر بدرجة كبيرة في تنمية الصفات البدنية الأخرى طبقاً لنوع الفعالية واللعب الرياضية الممارسة، فهي تعد محدداً مهماً في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الأنشطة الرياضية، لذلك فهي تشغل حيزاً كبيراً في برنامج التدريب الرياضي. (١٣ : ٢١٤)

وتعتبر تنمية القوة الوظيفية من المكونات الأساسية التي يجب العمل على تنميتها من خلال برامج وظيفية تدريبية مقننة فهي مزيج من تدريبات القوة مع تدريبات التوازن، وإنها لا تقل أهمية عن القدرة الوظيفية التي تمزج تدريبات القوة مع السرعة. (٢١ : ٦٥)

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتنمية القوة الوظيفية علي اشكال التصويب بالقدم لناشئي كرة القدم بدولة الكويت.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في القوة الوظيفية وبعض اشكال التصويب بالقدم لناشئي كرة القدم بدولة الكويت لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في القوة الوظيفية وبعض اشكال التصويب بالقدم لناشئي كرة القدم بدولة الكويت لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القوة الوظيفية وبعض اشكال التصويب بالقدم لناشئي كرة القدم بدولة الكويت لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

الاداءات المهارية المركبة:

يعرف كلاً من محمد كشك وأمر الله البساطي (٢٠٠١) الأداء المهارى المركب بأنه شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة (مندمجة) تؤدي بتتال ويؤثر كلا منها في الآخر تأثير متبادل. (١٦: ٧٧)

الطويل أو استقبال كرة عالية أو أرضية، فإن ذلك يستدعي أن يكون القوة الوظيفية حاضرة وقت الأداء وإلا فإن الخطأ يكون واضحاً لعدم تركيز الكمية اللازمة في قوة انقباض العضلات للأداء السليم (١٦: ٣٠٥).

ومن خلال عمل الباحث كمدرّب واحتكاكه الدائم بقطاع الناشئين، لاحظ اهتمام الكثير من المدربين في مرحلة الناشئين بالجوانب المهارية والبدنية فقط دون الاهتمام بالأداءات الحركية مما قد يؤثر سلباً على مستوى الاداءات المهارية المركبة للناشئين، حيث أن تنمية الاداءات المهارية المركبة تعتبر من المتطلبات الهامة للناشئين في هذه المرحلة، وقد يكون لتنميتها المردود الإيجابي على تحسن الجانب المهاري، ومن ثم لابد من تخصيص جزء من الوحدة التدريبية لتدريب الناشئين على ال الاداءات المهارية المركبة العملية التدريبية، ولذلك فإن تناول تنمية الاداءات المهارية المركبة بالدراسة والتجريب قد يساعد المدرب في بناء البرامج التدريبية المتكاملة للناشئين، وتطوير المستويات المهارية والبدنية لهم.

ومن خلال ما اطلع عليه الباحث من الدراسات والمراجع العلمية كدراسة [محمد إبراهيم محمود](#) (٢٠١٥)، [حاتم فتح الله الحفني](#) (٢٠١٧)، [سعد محمد](#) دخيل (٢٠١٨م) والتي أشارت إلى أهمية استخدام تدريبات القوة الوظيفية لتنمية عنصري القوة الوظيفية في تحسين مستوى الاداءات المهارية المركبة ومن خلال خبرة الباحث كمدرّب لكرة القدم لاحظ عدم الاهتمام بتنمية القوة الوظيفية وهي مزيج بين تدريبات القوة وتدريب التوازن لتحسين مستوى الاداء المهاري للناشئين وخاصة في تنمية الاداءات المهارية المركبة مما دفع الباحث ومحاولته من خلال هذه الدراسة العملية تصميم برنامج تدريبي لتنمية القوة الوظيفية علي اشكال التصويب بالقدم لناشئي كرة القدم بدولة الكويت.

الدراسات السابقة.

١- دراسة سوانيك وآخرون Swanic, et al (٢٠١٢ م)

العنوان: تأثيرات التدريب الوظيفي على تقليل ألام الكتف والقوة الوظيفية لدي السباحين الجامعيين.

الهدف: التعرف على تأثيرات التدريب الوظيفي على تقليل ألام الكتف والقوة الوظيفية لدي السباحين الجامعيين

المنهج: التجريبي

العينة: وبلغ قوام العينة (١٣) سباح جامعي، (١٣) سباحة جامعية، وبلغت مدة البرنامج (٦) أسابيع

أهم النتائج: أن التدريبات الوظيفية المقترحة ساهمت في تقليل ألام الكتف وتحسين القوة الوظيفية لدي السباحين.

٢- دراسة محمد إبراهيم محمود (٢٠١٥)

العنوان: تأثير استخدام تدريبات القوة الوظيفية على تحسين مستوى أداء بعض مهارات حراس مرمي كرة القدم

الهدف: التعرف على تأثير استخدام تدريبات القوة الوظيفية على تحسين مستوى أداء بعض مهارات حراس مرمي كرة القدم.

المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي .

العينة: (١٦) حارس .

أهم النتائج: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي ومتوسطات درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات القوة الوظيفية حيث بلغت قيمة ت المحسوبة بين (٥,٥١ : ٨,٥٦) ولصالح القياس البعدي كما بلغت نسبة التحسن في متغيرات القوة الوظيفية بين (٢٤% : ١٠٤%)،

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي ومتوسطات درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات بعض مهارات حراس مرمي كرة القدم حيث بلغت قيمة ت المحسوبة بين (٧,٦ ؛ ٩.٩٩) ولصالح القياس البعدي كما بلغت نسبة التحسن في اختبارات بعض مهارات حراس مرمي كرة القدم بين (٦٨% : ١٣٦%).

٣- دراسة حاتم فتح الله الحفني (٢٠١٧)

العنوان: تأثير تدريبات القوة الوظيفية على مستوى أداء بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري في رياضة المبارزة

الهدف: هدف البحث الى الكشف عن تأثير تدريبات القوة الوظيفية على مستوى أداء بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري في رياضة المبارزة.

المنهج: استخدم البحث المنهج التجريبي.

العينة: تكونت عينة البحث من ٨ لاعبين من لاعبي منتخب جامعة أسيوط. وتمثلت أدوات البحث في الملاحظة العلمية لاستخلاص نقاط الضعف وملاحظة استجابة اللاعبين من خلال المنافسات.

أهم النتائج: وجاءت نتائج البحث مؤكدة أن تدريبات القوة الوظيفية لها أثر فعال علي تحسين مستوى بعض القدرات البدنية. وتوصلت النتائج الى ان تدريبات القوة الوظيفية لها تأثير فعال في تحسين مستوى عضلات المركز (منطقة الجذع). كما أشارت النتائج الى وجود تحسن في المتغيرات المهارية (سرعة التقدم والتقهر مسافة ٤م وتحمل السرعة حركة التقدم والطنع ودقة الطعن).

٤- دراسة سعد محمد دخيل (٢٠١٨م)

(قوة عضلات الرجلين - قوة عضلات الظهر -
قوة عضلات البطن - التوازن المتحرك).

المنهج: التجريبي

العينة: لاعبات كرة السلة بمنطقة القليوبية
الآتي يتراوح أعمارهم من (١٦-١٨) سنة.

أهم النتائج: تدريبات القوة الوظيفية لها تأثير
إيجابي على جميع المتغيرات البدنية قيد البحث
والمتمثلة في (قوة عضلات رجلين - قوة عضلات
الظهر - قوة عضلات البطن - التوازن المتحرك)،
تدريبات القوة الوظيفية لها تأثير إيجابي على جميع
المتغيرات المهارية قيد البحث والمتمثلة في (المهارات
الهجومية - المهارات الدفاعية).

طرق وإجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته
لطبيعة البحث، وذلك باستخدام التصميم التجريبي
لمجموعتين ضابطة واخري تجريبية، وباستخدام
القياسين (القبلي - البعدي) لكل مجموعة.

مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث من ناشئ رياضة كرة القدم
بنادي الصليبيخات الرياضي بدولة الكويت للمرحلة
العمرية تحت ١٧ سنة ، والبالغ عددهم ٤٥ ناشئ، وقد
تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ
النادي حيث بلغ عدد أفراد عينة البحث ٣٠ ناشئ تم
تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين (تجريبية عددهم
(١٥) ناشئ وتخضع للبرنامج التدريبي باستخدام القوة
الوظيفية، والضابطة وعددهم (١٥) ناشئ وتخضع
للبرنامج التدريبي التقليدي، كما تم اختيار عدد (١٠)
ناشئين من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث
الاساسية وذلك لأجراء الدراسات الاستطلاعية .

العنوان: تأثير تمارين مركبة خاصة في تطوير
بعض القدرات البدنية والوظيفية والمهارات الاساسية
في كرة القدم لمنتخب جامعة النهريين.

الهدف: التعرف على مستوى تأثير التمارين
المركبة في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية
لدى لاعبي منتخب جامعة النهريين بكرة القدم وكذلك
التعرف على مستوى تأثيرات التمارين المركبة
الخاصة في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى
لاعبي منتخب جامعة النهريين بكرة القدم.

المنهج : قد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته
طبيعة مشكلة البحث.

العينة:عينة البحث فقد كانت مجموعة من طلبة
جامعة النهريين (منتخب الجامعة) بكرة القدم والبالغ
عددهم (٢٢) طالب تم استبعاد (٢) حراس المرمى ولقد
تم تقسيم الفريق إلى مجموعتين متكافئة بالطريقة
العشوائية وبأسلوب القرعة متمثلة بالمجموعتين
(التجريبية— الضابطة) وبواقع (١٠) لاعبين في كل
مجموعة ولقد تم استخدام اختبارات مهمة وهي
اختبارات مقننة وتم استخدام تمارين مركبة في مرحلة
الإعداد الخاص ولأطول مدة زمنية مقدارها شهرين
ونصف.

أهم النتائج: أن التمارين المركبة ذات تأثير
إيجابي على تطور المستوى وعناصر اللياقة البدنية. ٢.
نعمل على تطوير السرعة القصوى والرشاقة والمرونة.

٥- دراسة تامر حسين الشتيحي (٢٠٢٠م)

العنوان: تأثير تدريبات القوة الوظيفية على
عضلات المركز وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري
لدى لاعبات كرة السلة.

الهدف: يهدف البحث إلى معرفة تأثير البرنامج
على قوة عضلات المركز وبعض المتغيرات البدنية

جدول (١)

توصيف عينة البحث

النسبة	العدد	العينة	
٣٧.٥%	١٥	المجموعة التجريبية	عينة الدراسة الأساسية
٣٧.٥%	١٥	المجموعة الضابطة	
٢٥%	١٠	عينة الدراسة الاستطلاعية	
١٠٠%	٤٠	مجتمع البحث	

قام الباحث بالاطلاع علي بعض الدراسات

أدوات ووسائل جمع البيانات :

العربية والاجنبية وذلك لتحديد اهم المتغيرات للقوة الوظيفية المرتبطة بالمهارات الحركية والمرحلة السنية قيد البحث، ثم عرضها علي السادة الخبراء للوقوف علي اهم هذه المتغيرات، ويوضح جدول (٢) آراء السادة الخبراء حول المتغيرات للقوة الوظيفية.

وسائل جمع البيانات :

قام الباحث باختيار وسائل وأدوات جمع البيانات وهي

كما يلي :

١- الاختبارات القوة الوظيفية: مرفق (٦)

جدول (٢)

آراء السادة الخبراء حول المتغيرات القوة الوظيفية

م	متغيرات اللياقة البدنية	موافق		غير موافق	
		ت	%	ت	%
١	قوة عضلية	٨	٨٠	٢	٢٠
٢	قوة مميزة بالسرعة	٨	٨٠	٢	٢٠
٣	تحمل قوة	١٠	١٠٠	٠	٠

تتراوح ما بين (٨٠% الي ١٠٠) علي هذه المتغيرات وذلك لملائمتها للمرحلة السنية قيد البحث.

يتضح من الجدول (٢) أن تم اختيار المتغيرات

القوة الوظيفية والتي اتفق عليها السادة الخبراء بنسبة

جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد القوة الوظيفية

ن = ١٠

المتغيرات	الاختبارات	اوافق	لا اوافق	نسبة الموافقة
قوة عضلية				
١- اختبار رجلين / قوة عضلات الرجلين		١٠	-	١٠٠%
٢- اختبار بطن / ثني الجذع اماما اسفل اكبر عدد / ١٠ ثوان		٥	٥	٥٠%
٣- اختبار ذراعين / التعلق ثني الذراعين اكبر عدد / ١٠ ثوان		٦	٤	٦٠%
قوة مميزة بالسرعة				
١- اختبار رجلين / الوثب العمودي لسار جنت		١٠	-	١٠٠%
٢- اختبار بطن / الجلوس من الرقود في خمسة عشرة (١٥) ثانية		٣	٧	٣٠%
٣- اختبار ذراعين / دفع كرة طبية ٣ كجم باليدين		٥	٥	٥٠%
تحمل قوة				
١- اختبار بطن / الجلوس من الرقود خلال ٣٠ ثانية		٥	٥	٥٠%
٢- اختبار ثني الركبتين من الوثب عالياً في (١٥) ث		١٠	-	١٠٠%

أمر الله البساطي (١٩٩٨) (٤) وعبد الباسط عبد الحليم (١٩٩٨) (١١) ومحمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥) (١٧) أحمد عبدالمولي السيد (٢٠٠٨) (٢) ، لتحديد اهم المهارات الحركية المركبة في كرة القدم للمرحلة السنوية قيد البحث.

٢. تم عرض اشكال التصويب بالقدم المستخلصة علي السادة الخبراء مرفق (١) لتحديد اهم الاداءات الحركية المركبة للمرحلة السنوية قيد البحث مرفق (٣) جدول (٤) وقد أرتضى الباحث نسبة اتفاق للسادة الخبراء ٧٠%.

يتضح من جدول (٣) ان انسب الاختبارات القوة الوظيفية لناشني كرة القدم التي تم اختيارها طبقا لآراء الخبراء وتراوحت نسب الموافقة ما بين (٣٠% الى ١٠٠) ولقد ارتضى الباحث النسبة التي بلغت ١٠٠%

٢- اختبارات اشكال التصويب بالقدم: مرفق (٧)

لتحديد الأداءات المهارية لاشكال التصويب بالقدم الأكثر أهمية والتي تتناسب مع طبيعة البحث تم إتباع الخطوات التالية:

١. قام الباحث بعمل مسح مرجعي للدراسات التي تناولت تحليل اشكال التصويب بالقدم كدراسة

جدول (٤)

اراء السادة الخبراء حول تحديد اهم اشكال التصويب بالقدم للمرحلة السنوية قيد البحث

م	الاداءات المهارية المركبة	موافق		غير موافق	
		ت	%	ت	%
١	التمرير المباشر من الحركة	6	٦٠	٢	٢٠
٢	التصويب المباشر من الحركة	8	٨٠	٢	٢٠
٣	الاستلام ثم التمرير	6	٦٠	٢	٢٠
٤	الاستلام مع المراوغة ثم التمرير	6	٦٠	٢	٢٠
٥	الاستلام ثم التصويب	9	٩٠	١	١٠

استخدم الباحث طريقة صدق التمايز من خلال تطبيق الاختبار على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (١٠) لاعبين تحت (١٧) سنة، ثم تطبيق الاختبارات على عينة مميزة من لاعبي كرة القدم للفريق الاول، ثم حساب الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة للتأكد من صدق هذه الاختبارات في التفريق بين المستويات المختلفة للأفراد كما هو موضح بجدول التالية:

يتضح من الجدول (٤) أن تم اختيار الاستلام ثم التمرير، والاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير، والاستلام ثم الجري ثم التصويب والاستلام ثم التصويب، وذلك لاتفاق السادة الخبراء علي هذه المهارات ولكثرة أدائها وإمكانية تصميم العديد من التدريبات المركبة الخاصة بأدائها مع إمكانية تبسيط تركيبها ليلانم المرحلة السنوية.

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

صدق الاختبارات:

جدول (٥)

صدق التمايز للاختبارات القوة الوظيفية

ن = ١٠

قيمة ت.	المجموعة الاقل تمايز		المجموعة الميزة		وحدة القياس	الاختبارات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*٩.٠٢	٣.٤١	٣٥.١٤	٤.٨٢	٥٥.٢٦	كجم	قوة عضلات الرجلين
*١٠.٤٠	٢.١٠	٢٠.١٤	٣.١٧	٣٥.١٢	سم	الوثب العمودي لسار جنت
*٦.٣٧	١.٠٩	٦.٥٨	١.٧٥	١٢.٨٢	عدد	ثني الركبتين من الوثب عالياً في (١٥ ث)

* قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤

الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يدل صدق على الاختبارات البدنية.

يتضح من جدول (٥) وجود فروق داله احصائيا بين المجموعتين المميزة والاقل تمايز في الاختبارات البدنية حيث كانت قيمة ت المحسوبة اعلى من قيمتها

جدول (٦)

صدق التمايز للاختبارات المهارات المركبة

ن = ١٠

ت	المجموعة الميزة		المجموعة الاقل تمايز		المتغيرات
	ع	س	ع	س	
٩.٠٠٠	٠.٥٢٧	٣.٥٠٠	٠.٥١٦	١.٤٠٠	دقة
٢.٦٧٨	٠.٤٠٣	٢.٤٦٥	٠.٣١٧	٢.٨٩٩	زمن
٣.٦٤٢	١.٢٢٩	٣.٨٠٠	١.١٠١	١.٩٠٠	دقة
٣.٧٨١	٠.٢٠٨	١.٥٦٣	٠.٤٤٠	٢.١٤٥	زمن

قيمة ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٠٤٠

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبارات على عينة الدراسة الاستطلاعية قوامها (١٠) لاعبين من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة، ثم إعادة التطبيق بعد أسبوع من التطبيق الأول على نفس المجموعة وفي نفس التوقيت لتوحيد ظروف القياس قدر الامكان ، ثم تم حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون للتأكد من ثبات الاختبارات قيد البحث كما هو موضح بالجدول التالية:

يتضح من جدول (٦) وجود فروق داله احصائيا بين المجموعتين المميزة والاقل تمايز في المتغيرات المهارية حيث كانت قيمة ت المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يدل صدق على الاختبارات المهارية لتلك المتغيرات ثبات الاختبارات:

جدول (٧)

معامل الثبات للاختبارات القوة الوظيفية والمهارية قيد البحث

ن = ١٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	الاختبارات
	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*٠.٨٨١	٣.٣٤	٣٥.٤١	٣.٤١	٣٥.١٤	كجم	قوة عضلات الرجلين بالدينامومتر
*٠.٨٦٧	٢.١٥	٢١.٠٤	٢.١٠	٢٠.١٤	سم	الوثب العمودي لساكن جنت
*٠.٨٣٩	١.١٠	٦.٩٤	١.٠٩	٦.٥٨	عدد	ثني الركبتين من الوثب عالياً في (١٥ ث)

* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٢٦

الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة في قياس تلك المتغيرات.

يتضح من جدول (٧) وجود ارتباط طردى دال احصائياً بين التطبيقين الاول والثاني فى الاختبارات البدنية حيث كانت قيمة ر المحسوبة اعلى من قيمتها

جدول (٨)

ثبات الاختبارات المهارية المركبة

ن = ١٠

ر	امادة التطبيق		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	س	ع	س		دقة	زمن
٠.٧٣٧	٠.٦٢٩	١.٥٨١	٠.٥١٦	١.٤٠٠	درجة	دقة	التصويب المباشر من الحركة
٠.٨١٥	٠.٣٢٥	٢.٨٤٨	٠.٣١٧	٢.٨٩٩	ثانية	زمن	قياس الاستلام ثم التصويب
٠.٨٢٠	١.١٢٠	١.٩٦٥	١.١٠١	١.٩٠٠	درجة	دقة	قياس الاستلام ثم التصويب
٠.٩٠٤	٠.٤٤٢	٢.١٤١	٠.٤٤٠	٢.١٤٥	ثانية	زمن	قياس الاستلام ثم التصويب

* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٢٦

- ساعة إيقاف لقياس الزمن (STOP WATCH)

- جهاز دينامومتر لقياس القوة القصوى الديناميكية للرجلين.

- كرات قدم. - مرمى مقسم. - أقماع.

- أطواق. - شريط قياس. - صافرة.

البرنامج التدريبي المقترح: مرفق (١٠)

الهدف من البرنامج

يتضح من جدول (٨) وجود ارتباط طردى دال احصائياً بين التطبيقين الاول والثاني فى المتغيرات اشكال التصويب بالقدم حيث كانت قيمة ر المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة فى قياس تلك المتغيرات

الأجهزة والأدوات المستخدمة

- ميزان طبي معاير لقياس الوزن بالكيلو جرام.

- رستاميتار لقياس الأساطوال

(RASTAMETAR)

بواقع ٤ وحدات تدريبية في الأسبوع للمجموعة التجريبية .

د- تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي:

اتفق كلاً من أبو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٣ م) ، ومفتى إبراهيم حماد (٢٠١٦ م) على أن الوحدة التدريبية تنقسم إلى ثلاث أجزاء :-

• الجزء الإعدادي : ويشتمل على التهيئة البدنية والفسولوجية لممارسة الأداء الرياضي الذي سوف يتضمنه الوحدات التدريبية.

• الجزء الرئيسي: يشتمل على تدريبات متنوعة ومتدرجة الصعوبة تهدف إلى رفع مستوى الأداء البدني والفسولوجي لعينة البحث.

• الجزء الختامي: ويشتمل على تمرينات الاسترخاء وتهدف إلى عودة اللاعبين إلى الحالة الطبيعية.

هـ- التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التدريبية :

قد تم تحديد زمن الوحدة التدريبية بالنسبة للمجموعة التجريبية من ٦٥ ق إلى ٧٥ ق بناء على استطلاع رأى الخبراء

في ضوء زمن الوحدة التدريبية والمحدد بزمن (٦٥ - ٧٥ ق) قام الباحث بتوزيع زمن اجزاء الوحدة التدريبية كما هو موضح بجدول (٩)

يهدف البرنامج التدريبي الي تحسين القوة الوظيفية، واشكال التصويب بالقدم لناشئي كرة القدم تحت (١٧) سنة من خلال تخطيط برنامج تدريبي.

طريقة تصميم البرنامج التدريبي:

١. حصر وتحديد تدريبات القوة الوظيفية الوظيفية واشكال التصويب بالقدم من المراجع المتخصصة في تدريب كرة القدم.

٢. تصميم التدريبات المقترحة بما يتماشى مع متطلبات المرحلة السنوية وكذلك تصميم تدريبات مشابهة لطبيعة الأدعاءات المهارية.

٣. ثم قام الباحث بعرض بعض التدريبات " البرنامج ومكوناتها على الخبراء والمحكمين في مجال تدريب كرة القدم.

٤. تم توزيع التدريبات على الوحدات التدريبية في صورة متدرجة.

ج - زمن الوحدة التدريبية:

اتفق كلاً من مسعد على محمود ، محمد شوقي كشك ، أمرالله البساطي (٢٠٠٣م) أن زمن الوحدة التدريبية لناشئي هذه المرحلة تحت ١٧ سنة يتراوح ما بين ٦٥ : ٩٠ دقيقة وذلك بواقع ٣ : ٤ وحدات تدريبية في الأسبوع .

وبناءً على ما سبق وعلي استطلاع راي الخبراء مرفق (٤) تم تحديد عدد الوحدات التدريبية

جدول (٩)

التوزيع الزمني لاجزاء ومحتوى الوحدة التدريبية

م	اجزاء الوحدة	الزمن	محتوى اجزاء الوحدة التدريبية
١	الاحماء	١٥ ق	تمرينات تهيئة عامة لاجهزة الجسم الداخلية
٢	الجزء الرئيسي	٤٠ - ٥٠ ق	تدريبات المقاومة المختلفة
٣	الجزء الختامي	١٠ ق	تمرينات استرخاء وتهدئة
المجموع			٦٥-٧٥ ق

الحمل من خلال استخدام الحمل المتوسط أثناء المرحلة الأولى ثم الحمل العالي خلال المرحلة الثانية ثم الحمل الأقصى خلال المرحلة الثالثة ، كما هو موضح بجدول (١٠) .

- ديناميكية تشكيل حمل التدريب للاعداد البدني (المتغير المستقل) خلال مرحلة الأعداد الخاص.

استخدم الباحث خلال مراحل البرنامج المختلفة التشكيل الأساسي ١ : ٢ حيث تم التدرج في درجة

جدول (١٠)

ديناميكية تشكيل شدة حمل التدريب للاعداد البدني (المتغير المستقل) خلال مرحلة الأعداد الخاص.

مراحل الأعداد الخاص			درجات العمل
الفترة الثانية	الفترة الثانية	الفترة الأولى	
x			أقصى
x			عالي
x			متوسط

ناشئين وذلك لتطبيق اختبارات القوة الوظيفية ، وأشكال التصويب بالقدم قيد البحث، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

نتائج الدراسة:

تم التحقق من الصدق والثبات القوة الوظيفية ، وأشكال التصويب بالقدم قيد البحث في البحث. الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية تمهيدية للدراسة الأساسية وتمت يوم ٢٠٢٢/١٢/١٣ الي ٢٠٢٢/١٢/١٥ ، وذلك للتحقق مما يلي:

أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- تجربة تدريبات القوة الوظيفية الوظيفية قيد البحث ومعرفة مدى مناسبتها للمرحلة العمرية قيد البحث.
- تقنين تدريبات القوة الوظيفية الوظيفية قيد البحث.

عينة الدراسة الاستطلاعية

تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية من خارج عينة الدراسة الأساسية ومن داخل مجتمع الدراسة وقد بلغ عدد أفراد عينة الدراسة (١٠) ناشئين تحت (١٧)

كما قام الباحث باستخدام التشكيلات ١ : ١ ، ١ : ٢ ، ٣ خلال دورة الحمل للوحدات اليومية وذلك بما يتناسب مع مراحل الأعداد الخاص .

الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء عدد دراسات استطلاعية وذلك على عينة استطلاعية مسحوبة من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بهدف تحقيق الاتي:

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

هدف الدراسة:

التحقق من الصدق والثبات للقوة الوظيفية ، وأشكال التصويب بالقدم قيد البحث في البحث وتمت خلال الفترة من ٢٠٢٢/١٢/١٢ م إلى يوم ٢٠٢٢/١٢/٧ م.

عينة الدراسة:

تم تطبيق الدراسة على عينة من ناشئي كرة القدم تحت ١٧ سنة ومن خارج مجتمع الدراسة الأساسية ومن داخل مجتمع البحث وبلغ عددهم (١٠)

سنة وهم أنفسهم الذي سبق تطبيق عليهم المعاملات العلمية للصدق والثبات في اختبارات البحث. نتائج الدراسة الاستطلاعية

تم التأكد من أن التدريبات المقترحة قيد البحث مناسبة لطبيعة المرحلة العمرية ، حيث قام أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية بإجراء تدريبات المقترحة دون أى صعوبات ، مما توافر لدى الباحث إمكانية تطبيقها على أفراد عينة البحث الأساسية .

القياسات القبليّة :
تطبيق اختبارات البدنية والأداءات المهارية المركبة على عينة البحث وذلك خلال فترة من ٢٠٢٢/١٢/١٧ الي ٢٠٢٢/١٢/١٩ م.
توصيف عينة البحث في القياس القبلي:
قبل تطبيق الدراسة الأساسية تم حساب التجانس بين أفراد عينة الدراسة في المتغيرات التالية ويوضح الجداول التالية وذلك للمتغيرات التالية:

جدول (١١)

اعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات الاساسية

(ن=٣٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل التواء
السن	سنة	١٦.١٢٥	٠.٥٢٧	٠.٤٣٢
الطول	سم	١٦٧.٣٢٧	٦.٣٢٨	٠.٤٣١
الوزن	كجم	٦٣.٢١٥	٥.٣٩٢	٠.٨٣٧
العمر التدريبي	سنة	٤.٤٣٧	٠.٦٤٩	٠.١٢٩

يوضح جدول (١١) المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات البحث الاساسية والتي يتضح منها أن جميع قيم معامل الالتواء انحصرت ما بين ± 3 مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات الاساسية قيد البحث.

جدول (١٢)

اعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات القوة الوظيفية

(ن = ٣٠)

م	القدرات البدنية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	قوة عضلات الرجلين (كجم)	٣٦.١٢	٠.٥٩١	٠.٠٢٥
٢	الوثب العمودي لسارجنت (سم)	٢١.٥٥	٠.٩٨٥	٠.٧٢٠
٣	ثني الركبتين من الوثب عالياً في (١٥ ث) (عدد)	٦.٥٦١	٠.٣٢٦	٠.٤٣٦

يوضح جدول (١٢) المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات البحث البدنية والتي يتضح منها أن جميع قيم معامل الالتواء انحصرت ما بين ± 3 مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث.

جدول (١٣)

اعتدالية توزيع عينة البحث في اختبارات اشكال التصويب بالقدم

(ن=٣٠)

المتغيرات		وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
التصويب المباشر من الحركة	دقة	درجة	١.٦٢٥	٠.٩٤٢	٠.٨٤٩
	زمن	ثانية	٢.٨٢٧	٠.٤٢٤	٠.٣٠٦
قياس الاستلام ثم التصويب	دقة	درجة	١.٩٦٩	١.٢٥٧	٠.١٤٦
	زمن	ثانية	٢.٠٧١	٠.٣٨٤	١.٠٥٩

تكافؤ عينة البحث :

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين أفراد مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات المستخدمة قيد البحث ، كما هو موضح بالجدول التالية

يوضح جدول (١٣) المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات البحث المهنية والتي يتضح منها أن جميع قيم معامل الالتواء انحصرت ما بين ± 3 مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات المهنية قيد البحث

جدول (١٤):

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في القياسات الأساسية في القياس القبلي

ن=٢-١٥

ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات
	ع	س	ع	س	
١.٢١٦	٠.٨٤٢	١٦.٤٩	٠.٧٢٨	١٦.٢٧٢	السن
١.٦١٠	٢.٧٤٥	١٦٨.٧١	٢.٨٣٧	١٦٧.٧٤٢	الطول
١.٠٨٢	٢.٩٤٤	٦٣.٧٢	٢.٤٨٢	٦٤.٧٤	الوزن
٠.٦٠٩	٠.٥٢٣	٤.٢٩٩	٠.٤٣٨	٤.٠٨٧	العمر التدريبي

قيمة ت الجدولية عند $0.05 = 2.040$

من قيمتها الجدولية عند مستوى 0.05 وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق غير داله احصانيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في للمتغيرات الأساسية حيث كانت قيمة ت المحسوبة اقل

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في القوة الوظيفية في القياس القبلي

ن=٢-١٥

ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات
	ع	س	ع	س	
٠.٢٥٤	٠.٣٧٣	٣٦.٥٥٣	٠.٥٨٠	٣٦.٥٩٦	قوة عضلات الرجلين (كجم)
٠.٨٤٥	١.٤٩٠	٢١.٥٠٠	٠.٩٧٩	٢١.١٢٣	الوثب العمودي لسارجنت (سم)
٠.٣٥٠	١.٢٦٣	٧.٤٣٨	١.٧٣٢	٦.٦٥٠	ثني الركبتين من الوثب عاليا في (١٥ ث) (عدد)

قيمة ت الجدولية عند $0.05 = 2.040$

المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث فى تلك المتغيرات

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق غير داله احصانيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس القبلى للمتغيرات البدنية حيث كانت قيمة ت

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث فى القياسات اشكال التصويب بالقدم فى القياس القبلى

١٥-٢ن=١ن

ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات
	ع	س	ع	س	
١.١٣١	٠.٥١٢	١.٤٣٨	١.٢٢٣	١.٨١٣	دقة
١.٥١٤	٠.٤٣٣	٢.٧١٦	٠.٣٩٨	٢.٩٣٨	زمن
٠.٤١٦	١.٠٢٥	١.٨٧٥	١.٤٨٢	٢.٠٦٣	دقة
١.٤١١	٠.٤١٦	٢.١٦٦	٠.٣٣٦	١.٩٧٧	زمن

قيمة ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٠٤٠

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي قام الباحث بتطبيق الاختبارات البدنية والأداءات المهارية المركبة وذلك خلال الفترة من ٢٠٢٣ / ٢ / ٢٣ م إلى ٢٠٢٣/٢/٢٥ .

المعالجات الإحصائية :

فى ضوء هدف وفروض البحث تم استخدام البرنامج الإحصائي SPSS للحصول على المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي . الوسيط . الانحراف المعياري . معامل الالتواء .
- اختبار (ت) . النسبة المئوية لمقدار التحسن . معامل الارتباط .

عرض ومناقشة النتائج

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق غير داله احصانيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس القبلى للمتغيرات المهارية حيث كانت قيمة ت المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث فى تلك المتغيرات

تطبيق التجربة :

تم تطبيق البرنامج التدريبي خلال الفترة من ٢٠٢٢/١٢/٢١ إلى ٢٠٢٣/٢/٢٠ ، لمدة (٨) اسابيع بعدد ٢٤ وحدة تدريبية وقد استخدمت المجموعة التجريبية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام القوة الوظيفية الوظيفية.

القياسات البعدية :

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في قياسات القوة الوظيفية للمجموعة الضابطة

ن = ١٥

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطات	قيمة ت	نسب التغير %
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
قوة عضلات الرجلين (كجم)	٣٦.٥٥٣	٠.٣٧٣	٤٤.٨٤٣	٠.٢٧٢	٨.٢٩٠-	4.124	%٢٢.٦٧٩
الوثب العمودي لسارجنت (سم)	٢١.٥٠٠	١.٤٩٠	٢٨.٥٤٣	١.١٣٦	٧.٠٤٣-	2.891	%٣٢.٧٥٨
ثني الركبتين من الوثب عالياً في (١٥ ث) (عدد)	٧.٤٣٨	١.٢٦٣	٩.٨٩٠	١.٨٩٤	٢.٤٥٢-	11.396	%٣٢.٩٦٦

قيمة ت الجدولية عند $0.05 = 2.145$

٠.٠٥ وهذا يدل على ارتفاع مستوى المجموعة الضابطة في تلك المتغيرات بصورة داله احصائيا كما يوضح الجدول نسب التغير في تلك المتغيرات حيث تراوحت ما بين (٢٢.٦٧٩%) الي (٣٢.٩٦٦%).

يتضح من جدول (١/٤) وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات القوة الوظيفية حيث كانت قيمة ت المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في القياسات اشكال التصويب بالقدم للمجموعة الضابطة

ن = ١٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطات	قيمة ت	نسب التغير %
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
التصويب المباشر من الحركة	دقة	١.٤٣٨	٠.٥١٢	٢.١٢٥	٠.٥٠٠	٠.٦٨٧-	٤.٩٧٧	%٤٧.٧٧٥
	زمن	٢.٧١٦	٠.٤٣٣	٢.٢٠٤	٠.٤٧٠	٠.٥١٢	٢.٧٣٠	%١٨.٨٥١
قياس الاستلام ثم التصويب	دقة	١.٨٧٥	١.٠٢٥	٢.٦٣٨	١.٠٦٣	٠.٧٦٣-	٤.١٤٠	%٤٠.٦٩٣
	زمن	٢.١٦٦	٠.٤١٦	١.٦٠٦	٠.١٨٢	٠.٥٦٠	٢.٤٥٨	%٢٥.٨٥٤

قيمة ت الجدولية عند $0.05 = 2.145$

باستعراض نتائج جدول (١٧) يتضح وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات القوة الوظيفية حيث كانت قيمة ت المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يدل على ارتفاع مستوى المجموعة الضابطة في تلك المتغيرات بصورة داله احصائيا كما يوضح الجدول نسب التغير في تلك المتغيرات حيث تراوحت ما بين (٢٢.٦٧٩%) الي (٣٢.٩٦٦%).

يتضح من جدول (١٨٣) وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات اشكال التصويب بالقدم حيث كانت قيمة ت المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يدل على ارتفاع مستوى المجموعة الضابطة في تلك المتغيرات بصورة داله احصائيا كما يوضح الجدول نسب التغير في تلك المتغيرات حيث تراوحت ما بين (١٠.٦٦%) الي (٤٨.٣٣٣%)

المجموعة الضابطة فى تلك المتغيرات بصورة داله احصائيا كما يوضح الجدول نسب التغير فى تلك المتغيرات حيث تراوحت ما بين (١٠.٦٦ %) الي (٤٨.٣٣٣ %)

كما يعزى الباحث الفروق الدالة احصائياً ، ونسب التحسن الحادثة لدى ناشئ المجموعة الضابطة فى متغير مستوي الأداء المهارى المركب الى تأثير البرنامج التدريبي المتبع والذي احتوى على تدريبات مهارية أدت إلى ارتفاع مستوي الأداء المهارى حيث يشير محمد حسن علاوى ١٩٩٤م أن التغير فى السلوك الحركى يحدث نتيجة للتدريب والممارسة (٣٧ : ٣٣٦)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من أحمد عبدالمولى (٢٠٠٨) (٣) إسلام مسعد علي محمود (٢٠٠٧) (٤) والتي اشارت الي تحسن مستوي أداء المهارات لدي المجموعة الضابطة.
عرض نتائج الفرض الثاني

ويعزى الباحث الفروق الدالة احصائياً ، ونسب التحسن الحادثة لدى ناشئ المجموعة الضابطة فى متغيرات القدرات البدنية إلى التأثير الحاد نتيجة للبرنامج التدريبي المطبق عليهم والذي احتوى على تمرينات بدنية عامة أدت إلى ارتفاع مستوى القدرات البدنية ، كما يرجع الباحث هذا التحسن الحاد إلى استمرارية انتظام ناشئ المجموعة الضابطة داخل البرنامج التدريبي ، الأمر الذى أدى إلى حدوث عملية التكيف فى التدريب وبالتالي الارتفاع فى مستوى القدرات البدنية، حيث يشير عادل عبد البصير ١٩٩٩م إلى أن التكيف فى التدريب والارتقاء بالمستوى لا يمكن أن تتم أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر والمتواصل . (٢٣ : ٧٢)

كما يتضح من جدول (١٨) وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات المهارية المركبة حيث كانت قيمة ت المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يدل على ارتفاع مستوى

جدول (١٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى فى القياسات القوة الوظيفية للمجموعة التجريبية

ن = ١٥

المتغيرات	القياس القبلى		القياس البعدى		نسب التغير %
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسطات	
قوة عضلات الرجلين (كجم)	0.580	51.228	0.468	14.632-	39.983%
الوثب العمودى لسارجنت (سم)	0.979	33.464	0.457	12.341-	58.424%
ثني الركبتين من الوثب عالياً (في ١٥ ث) (عدد)	1.732	13.188	1.721	6.538-	98.316%

قيمة ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

٠.٠٥ وهذا يدل على ارتفاع مستوى المجموعة التجريبية الثانية باستخدام مقاومة القوة الوظيفية فى تلك المتغيرات بصورة داله احصائيا كما يوضح الجدول نسب التغير فى تلك المتغيرات حيث تراوحت ما بين (٣٩.٩٨٣ %) الي (٩٨.٣١٦ %).

يتضح من جدول (١٩) وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات القوة الوظيفية حيث كانت قيمة ت المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى

جدول (٢٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اشكال التصويب بالقدم للمجموعة التجريبية

ن = ١٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطات	قيمة ت	نسب التغير %
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
التصويب المباشر من الحركة	دقة	١.٨١٣	١.٢٢٣	٤.٩٧٥	٠.٨٠٦	٣.١٦٢-	١١.٦٦٧	١٧٤.٤٠٧%
	زمن	٢.٩٣٨	٠.٣٩٨	٢.٠٦٨	٠.٤٠٠	٠.٨٧٠	٦.٧٦٩	٢٩.٦١٢%
قياس الاستلام ثم التصويب	دقة	٢.٠٦٣	١.٤٨٢	٤.٠٦٣	١.٠٦٣	٢.٠٠٠-	٧.٧٦٤	٩٦.٩٤٦%
	زمن	١.٩٧٧	٠.٣٣٦	١.٤٠٥	٠.٢٧٤	٠.٥٧٢	٤.٥٧١	٢٨.٩٣٣%

قيمة ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

وأخريين (2010) Lars Andersen et al., مع فيل باج وأخريين (2011) phil page et al، أن استخدام تمارينات القوة الوظيفية من الممكن أن يقلل من الألم، وأن تدريبات القوة الوظيفية تعمل على تنمية وتطوير القوة الوظيفية بطريقة فعالة (٦٦: 153) (٦٨: ٢١٥). وتؤكد بعض الدراسات مثل دراسة سامح الشبراوي، أحمد عبد القادر (٢٠٠٤)، هشام محمد (٢٠٠٢) أن استخدام القوة الوظيفية تؤثر بشكل إيجابي على مستوى الصفات البدنية وتحسن مستوى الأداء المهاري في بعض الأنشطة المختارة.

ويتضح من جدول (٢٠) وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية، وهذا يدل على ارتفاع مستوى المجموعة التجريبية الثانية باستخدام مقاومة القوة الوظيفية في تلك المتغيرات بصورة داله احصائيا كما يوضح الجدول نسب التغير في تلك المتغيرات حيث تراوحت ما بين (١٦.٩٢٤%) الي (١٧٤.٤٠٧%).

ويشير محمد الروبي (٢٠٠٦) إلى أن التدريب بالقوة الوظيفية من الوسائل الفعالة لتطوير القوة الوظيفية بأنواعها، حيث يؤدي التدريب بالقوة الوظيفية إلى زيادة قوة العضلات نتيجة لتعرضها لثقل متدرج

يتضح من جدول (٢٠) وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية باستخدام مقاومة القوة الوظيفية في المتغيرات اشكال التصويب بالقدم حيث كانت قيمة ت المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى المجموعة ٠.٠٥ وهذا يدل على ارتفاع مستوى المجموعة التجريبية الثانية باستخدام مقاومة القوة الوظيفية في تلك المتغيرات بصورة داله احصائيا كما يوضح الجدول نسب التغير في تلك المتغيرات حيث تراوحت ما بين (١٦.٩٢٤%) الي (١٧٤.٤٠٧%).

باستعراض نتائج الجدول (١٩) يتضح وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في المتغيرات القوة الوظيفية، وهذا يدل على ارتفاع مستوى المجموعة التجريبية الثانية باستخدام مقاومة القوة الوظيفية في تلك المتغيرات بصورة داله احصائيا كما يوضح الجدول نسب التغير في تلك المتغيرات حيث تراوحت ما بين (٣٩.٩٨٣%) الي (٩٨.٣١٦%).

ويرجع الباحث هذا التطور إلى البرنامج التأهيلي المقترح وما تضمنه من تمارينات للقوة الوظيفية الوظيفية والتي تتميز بالتخصصية والتدرج من حيث الشدة والحجم وهو ما يتفق لارس اندرسون

رئيسي في تسحن الرجلين في سرعة ودقة أداء المهارات.

ويتفق ذلك مع دراسة كل من سامح الشبراوي، أحمد محمد (٢٠٠٤) والتي أشارت الي وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في الصفات البدنية والمهارية وذلك باستخدام تدريبات القوة الوظيفية ضمن برنامجها مما أدى إلى تطوير الصفات البدنية والمهارية ومستوى الأداء المهاري.

عرض نتائج الفرض الثالث

الصعوبة، مما يؤدي إلى حدوث نوع من التكيف للعضلات المشتركة في العمل، وزيادة القوة الوظيفية نتيجة لتعرضها لمقاومة أكبر (٣٨ : ٦٤)

ويرجع تقدم المجموعة التجريبية (القوة الوظيفية) وذلك لاحتواء البرنامج على تدريبات بسرعات مختلفة لمهارات الحركية المختلفة سواء المنفردة منها او المركبة مع تركيبات مختلفة لهذه التدريبات وكذلك سرعة ودقة المهارات باستخدام القوة الوظيفية أثناء الأداء ومقارنة الأداء من حيث السرعة والدقة بدون أثقال فهي تؤدي إلى تحسن في مستوى الأداء وذلك لتحسن القوة الوظيفية فهي تلعب دور

جدول (٢١)

دلالة الفروق بين القياسات البعدية في المتغيرات القوة الوظيفية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ن=١٥-٢=١٥

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		فرق المتوسطات	قيمة ت	فروق نسب التغير %
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
قوة عضلات الرجلين (كجم)	٤٤.٨٤٣	٠.٢٧٢	51.228	0.468	٦.٣٨٥-	٤.٤١	17.304%
الوثب العمودي لسارجنت (سم)	٢٨.٥٤٣	١.١٣٦	33.464	0.457	٤.٩٢١-	٣.١٩٤	25.666%
ثني الركبتين من الوثب عالياً في (١٥ ث) (عدد)	٩.٨٩٠	١.٨٩٤	13.188	1.721	٣.٢٩٨-	٤.٦١١	65.350%

قيمة ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

المجموعة التجريبية في تلك المتغيرات بصورة داله احصائيا كما يوضح الجدول فروق نسب التغير في تلك المتغيرات حيث تراوحت الفروق ما بين (١٧.٣٠٤%) الي (٦٥.٣٥٠%).

يتضح من جدول (٢١) وجود فروق داله احصائيا بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات القوة الوظيفية حيث كانت قيمة ت المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يدل على ارتفاع مستوى

جدول (٢٢)

دلالة الفروق بين القياسات البعدية فى اشكال التصويب بالقدم للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ن=٢-١٥

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		فرق المتوسطات	قيمة ت.	فروق نسب التغير %
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
التصويب المباشر من الحركة	دقة	٢.١٢٥	٠.٥	٤.٩٧٥	٠.٨٠٦	٢.٨٥-	٨.٣٢٢	١٢٦.٦٣٢%
	زمن	٢.٢٠٤	٠.٤٧	٢.٠٦٨	٠.٤	٠.١٣٦	٤.٧٥	١٠.٧٦١%
قياس الاستلام ثم التصويب	دقة	٢.٦٣٨	١.٠٦٣	٤.٠٦٣	١.٠٦٣	١.٤٢٥-	٥.٩٥٢	٥٦.٢٥٣%
	زمن	١.٦٠٦	٠.١٨٢	١.٤٠٥	٠.٢٧٤	٠.٢٠١	٣.٥١٥	٣.٠٧٩%

قيمة ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٠٤٠

الخاصة ، حيث راعى الباحث عند بناءه لتدريبات المقاومات أن يكون هناك تنوع من حيث بنائها الديناميكي.

ويضيف فوم هولف (٢٠٠٣) Vom Hofe (٢٠٠٣) إلى أن من سمات تدريبات القوة الوظيفية هو التركيز على المركز **emphasizes the core** ، حيث تقوم عضلات المركز القوية بربط الطرف السفلى بالطرف العلوي ، بالإضافة إلى أن تدريب القوة الوظيفية يشتمل على حركات متعددة الاتجاهات **multi-directional** وان تؤدي تمرينات من خلال التركيز على طرف واحد **single limb** مما يجعلها من أفضل التدريبات المستخدمة في تحسين قوة عضلات المركز منتصف الجسم والتوازن. (٧٣ : ٢٤٢)

ومن خلال نتائج الجدول (٢٢) يتضح وجود فروق داله احصائيا بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية الاولى باستخدام مقاومة وزن الجسم والتجريبية الثانية باستخدام مقاومة القوة الوظيفية فى المتغيرات المهارية المركبة حيث كانت قيمة ت المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يدل على ارتفاع مستوى المجموعة التجريبية فى تلك المتغيرات بصورة داله احصائيا كما يوضح الجدول فروق نسب التغير فى تلك المتغيرات

يتضح من جدول (٢٢) وجود فروق داله احصائيا بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية الاولى باستخدام مقاومة وزن الجسم والتجريبية الثانية باستخدام مقاومة القوة الوظيفية فى المتغيرات المهارية المركبة حيث كانت قيمة ت المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يدل على ارتفاع مستوى المجموعة التجريبية فى تلك المتغيرات بصورة داله احصائيا كما يوضح الجدول فروق نسب التغير فى تلك المتغيرات حيث تراوحت الفروق ما بين (٣.٠٧٩%) الي (٢٦.٤٢٦%).

باستعراض نتائج الجدول (٢١) يتضح وجود فروق داله احصائيا بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى المتغيرات القوة الوظيفية حيث كانت قيمة ت المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يدل على ارتفاع مستوى المجموعة التجريبية فى تلك المتغيرات بصورة داله احصائيا كما يوضح الجدول فروق نسب التغير فى تلك المتغيرات حيث تراوحت الفروق ما بين (١٧.٣٠٤%) الي (٦٥.٣٥٠%).

ويعزى الباحث هذه الفروق إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح والذي احتوى على تدريبات مختلفة من القوة الوظيفية موجهة لتنمية القوة الوظيفية

١. أظهر البرنامج المتبع (التقليدي) تأثيراً إيجابياً في المتغيرات (القوة الوظيفية – مستوي اشكال التصويب بالقدم) لدى ناشئ المجموعة الضابطة
٢. أظهر البرنامج التدريبي المقترح (التجريبي) تأثيراً إيجابياً في المتغيرات (القوة الوظيفية – مستوي اشكال التصويب بالقدم) لدى ناشئ المجموعة ناشئ المجموعة التجريبية .
٣. أظهرت فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية -الضابطة) في المتغيرات (القوة الوظيفية – مستوي اشكال التصويب بالقدم) عن تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح (التجريبي) على المتبع (التقليدي) .
٤. تباينت نسب التحسن في مكونات القدرات القوة الوظيفية ، ومستوي اشكال التصويب بالقدم لدى المجموعتين، بينما كانت نسب التحسن أفضل عند المجموعة التجريبية.

التوصيات .

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها ، يوصى الباحث بما يلي :

١. الاستفادة من البرنامج التدريبي النوعي المقترح بدلالة الأشكال القوة الوظيفية لتنمية القدرات البدنية الخاصة على مستوى قطاع الموهوبين في رياضة كرة القدم .
٢. ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات البدنية الخاصة بمراحل الناشئين في رياضة كرة القدم من خلال استخدام القوة الوظيفية وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوي اشكال التصويب بالقدم.

حيث تراوحت الفروق ما بين (٣.٠٧٩%) الي (١٤٢.٤٢٦%).

ويعزي الباحث هذا التقدم للبرنامج التدريبي المقترح والذي كان له تأثير إيجابي للمجموعة التجريبية باستخدام القوة الوظيفية أكثر من البرنامج المتبع (للمجموعة الضابطة)، حيث أن البرنامج التدريبي المتبع اشتمل على تدريبات القوة الوظيفية أدت الي تنمية القدرات القوة الوظيفية المختلفة والتي بدورها تسهم في الانسياب الحركي والعمل الامثل للعضلات وبالتالي تعمل على الاقتصاد في الجهد ومن ثم اختصار الزمن الكلي للمهارة المنفردة و المركبة.

ويتفق البحث مع نتائج دراسة التي قام بها محمد إبراهيم سلطان (٢٠١٥م) والتي أشارت إلى أن التدريب المنظم والمقتن علميا بالقوة الوظيفية للناشئين دون مرحلة البلوغ أو إلى زيادة معنوية في تطوير عناصر اللياقة البدنية والقوة الوظيفية وكذلك أدى إلى تطوير في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لكرة القدم.

ويشير "فابيو كومانا Fabio Comana" (٢٠٠٤م) إلى أن تدريبات القوة الوظيفية تجعل العديد من المجموعات الوظيفية تعمل في وقت واحد بشكل متكامل، كما أن التوازن في العمل العضلي عنصر رئيسي في تدريبات القوة الوظيفية.(٦٤ : ١٥٢)

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف وفروض البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بنها -
كلية التربية الرياضية للبنين، مج ٢٦، ع ٧٤،
٢٠٢٠

حاتم فتح الله الحفني تأثير تدريبات القوة الوظيفية
على مستوى أداء بعض القدرات البدنية
ومستوى الأداء المهاري في رياضة المبارزة،
مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية،
كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوت، ع ٤٤،
ج ٣، ٢٠١٧

حسن السيد ابو عبده الإعداد المهاري للاعب كرة
القدم النظرية و التطبيقية، طه، الإسكندرية،
٢٠٠٥

سامح الشبراوي طنطاوي، أحمد محمد عبد القادر
تأثير تمرينات المنافسة بالأثقال على بعض
القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري في
رياضة الكاراتيه"، بحث منشور، المجلة العلمية
للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، العدد
الثامن يونيو، كلية التربية الرياضية ببورسعيد،
جامعة قناة السويس، ٢٠٠٤

سعد محمد دخيل تأثير تمرينات مركبة خاصة في
تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية
والمهارات الأساسية في كرة القدم لمنتخب
جامعة النهريين، مجلة التربية الرياضية، مج ٣٠،
ع ١، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة،
جامعة بغداد، ٢٠١٨

عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين
النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
، ١٩٩٩م.

عبد الباسط محمد عبد الحليم: تأثير برنامج تدريبي
لبعض الأداءات المهارية المركبة لنادي كرة

٣. ضرورة اهتمام المدربين بتنمية القوة الوظيفية
ووضعها في شكل تدريبات متدرجة الصعوبة من
حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً
لما يحدث في المباريات، وتحقيقاً لمبدأي
الخصوصية والتنوع والاختلاف.

٤. ضرورة استخدام طرق وأساليب التدريب
المناسبة للارتقاء بأشكال التصويب بالقدم
ومكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في
كرة القدم لتجنب ظاهرة الحمل الزائد.

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية.

أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب
والرياضة، درا الفكر العربي، القاهرة، 2003م.

أحمد عبد المولى السيد: تأثير برنامج تدريبي للياقة
البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية
الأداء المهاري المركب لنادي كرة القدم ، رسالة
ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،
جامعة المنصورة ٢٠٠٨م

إسلام مسعد على: تأثير برنامج التدريبات النوعية
لمكونات التوافق العضلي العصبي على فاعلية
بعض الأداء المهارية المركبة لنادي كرة القدم،
رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية
الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.

أمر الله احمد البساطي دراسة تحليلية لتحديد مكونات
المقدرة على الأداء المهاري في كرة القدم، مجلة
نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين
بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٨م

تامر حسين الشتيحي تأثير تدريبات القوة الوظيفية
على عضلات المركز وعلاقتها بمستوى الأداء
المهاري لدى لاعبات كرة السلة، المجلة العلمية

مسعد على محمود ، محمد شوقي كشك ، أمرا لله
البساطي: محاضرات في التدريب الرياضي
،مذكرات غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،
جامعة المنصورة ، ٢٠٠٣م.

مفتي إبراهيم حماد المرجع الشامل في كرة القدم، دار
الكتاب الحديث، القاهرة ، ٢٠١٦

٢/٦ المراجع باللغة الاجنبية

**Fabiocamana: Function training for
sports, Human kinetics champng
II , england 2004.**

**Lars L.Andersen et al.:Muscle
Activation and Perceived Loading
During Rehabilitation Exercises:
Comparison of Dumbbells and
Elastic Resistance. Journal of
American physical therapy,
Volume 90(4), (2010).**

**Martin Bidzinski: The soccer coaching
Hand book, the Crowood press, JW
Arrow smith ltd, Bristol, 2016.**

**Vomhofe A:The problem f skill
specifity incmplex athlatic tasks ,
arevision, international journal of
sport psychology 2 b, ,2012.**

القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية
التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية
، ١٩٩٨م.

عصام الدين عبد الخالق التدريب الرياضي نظريات
وتطبيقات ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ،
٢٠٠٩

قاسم لزام صبرجدول التدريب والاداء الخططي بكرة
القدم، بغداد، المكتبة الرياضية، ٢٠١٠

محمد إبراهيم سلطان تأثير استخدام تدريبات القوة
الوظيفية على تحسين مستوى أداء بعض
مهارات حراس مرمي كرة القدم، مجلة كلية
التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٣ع ، مصر،
٢٠١٥

محمد رضا الروبي الموسوعة العلمية التعليمية،
برامج التدريب وتمارين الإعداد، ما هي للنشر
والتوزيع وخدمات الكمبيوتر، ٢٠٠٦

محمد شوقي كشك ، أمر الله احمد البساطي أسس
الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم
(ناشئين - كبار)، منشأة المعارف، الإسكندرية ،
٢٠٠٠

محمد عبد الستار محمود: تأثير تنمية الأداءات
الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة
البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم ، رسالة
ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية،
جامعة المنصورة ، ٢٠٠٥م

ABSTRACT

The Effect of Some Functional Muscular Strength Training on Some Composite Skill Performances of Soccer Players Kuwait

The research aims to identify the effect of some functional muscular strength training on some composite skill performances of soccer players in Kuwait. The researcher used the experimental approach for its suitability to the nature of the research. The research sample was chosen by the intentional method from the youth of the club. into two equal groups (experimental (١٥) youngsters subject to the training program using functional strength, and the control group (١٥) youngsters subjected to the traditional training program. The junior group of the experimental group. The improvement rates in the components of physical abilities and the effectiveness of combined skill performance varied in the two groups, while the improvement rates were better in the experimental group.