

تأثير استخدام تدريبات القوة المميزه بالسرعة على التصويب من المحاوره

فى مواجهة المرمي للاعبى كرة القدم بالجامعات الفلسطينية

* عدى عادل دراغمة

المقدمة ومشكلة البحث :

الإعداد البدني للاعب كرة القدم يعني في أبسط صورة تلك التمرينات التي تعطي للاعبين بهدف إكسابهم أعلى مستوى ممكن من عناصر اللياقة البدنية الضرورية والأساسية في اللعبة فالأداء المهاري والبدني يعتمد إلي حد كبير علي مدي كفاءة اللاعب بدنياً إذا أنه مهما بلغت مهارة اللاعب وإجادته للعب فإنه لن يستطيع تنفيذها في المباراة إلا من خلال لياقة بدنية عالية (٤: ٣٣٧)

لذا فإن عملية تنمية الصفات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية، إذ لن يستطيع الفرد الرياضي إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقار للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع من النشاط الرياضي.(٨: ٨٠)

وتعتبر القوة العضلية من أهم العناصر البدنية للاعب كرة القدم لأن جميع تحركاته تعتمد علي كفاءة تحريك جسمه والعضلات هي التي تتحكم في هذه الحركة عن طريق الانقباض والانبساط من موضع لآخر، وكلما كانت العضلات قوية زادت فاعلية هذه الانقباضات، والقوة العضلية تلعب دوراً مؤثراً في زيادة السرعة والرشاقة والقدرة للاعب.(١٣: ٧٦)

كما أن القوة العضلية تؤثر بدرجة كبيرة في تنمية الصفات البدنية الآخري كالسرعة والتحمل والرشاقة لأنواع الأنشطة الرياضية التي يرتبط فيها استخدام القوة العضلية بجانب الصفات البدنية السابقة، مما ينعكس إيجابياً علي الأداء الأفضل للمهارات الأساسية والحفاظ علي من مخاطر الإصابة.(١٨: ١٧)

وتعتبر السرعة بأنواعها أيضاً إحدى المتطلبات البدنية التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم، وتظهر أهمية السرعة من خلال سرعة أداء التمرير والتصويب والتحرك السريع المتنوع وتبادل المراكز في المباراة، لذا فهي من أهم مميزات لاعب الكرة الحديث، حيث يسهم وجودها عند اللاعب في زيادة فعاليات أداءه المهاري.(٢: ١٢٩)

وتعتبر المهارات الأساسية العمود الفقري لمختلف الأنشطة الرياضية، ويُعد إتقانها من أهم عوامل وصول اللاعبين إلى مستوى عال في هذه الأنشطة حيث يؤكد كل من "محمد شوقي كشك

* محاضر في كلية علوم الرياضة- الجامعة العربية الامريكية.فلسطين.

وامر اللة البساطى "(٢٠٠٠م) أن إتقان أداء المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية يعد من أهم الأسس الجوهرية لنجاح اللاعب فضلاً عن الفريق وتحقيق الفوز.(١٥: ٤٣).

كما يؤكد "عادل الفاضي" (٢٠٠٤م) علي أن الأداء المهاري في رياضة كرة القدم يلعب دورا هاما في تحقيق إيجابيات كرة القدم بصورة كبيرة لصالح الفريق الذي يؤدي هذا الأداء المهاري بصورة جيدة ومتقنة إذا ما قورن هذا الفريق بفريق آخر لا يؤدي بنفس الكفاءة. (٩: ١)

ويذكر "محمد حسن علاوي" (١٩٩٠م) ان تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي التخصصي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية، إذ لن يستطيع الفرد الرياضي إتقان المهارات الحركية الأساسية في حالة افتقاره للصفات البدنية الخاصة بنوع النشاط الرياضي الذي يمارسه. (١٤: ٨٠، ٨١).

ويؤكد "حنفي مختار" (١٩٩٠) على العلاقة الوثيقة بين الحالة البدنية والحالة مهارية حيث يذكر أن الحالة البدنية للاعبين هي القاعدة الأساسية التي تبني عليها الحالة مهارية وأن الحالة البدنية الممتازة للاعبين خاصة في الألعاب الجماعية تؤثر بدرجة كبيرة في مستوى الأداء المهاري من حيث دقة واتقان المهارات الحركية (٤: ٧٠).

ومن خلال قيام الباحث بعمل مسح مرجعي للعديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة في هذا المجال (١)دراسة "سيد الحداد" (٢٠٠٦م) (٥) محمد أبو النصر محمود إبراهيم (٢٠٠٠م) (١٣) صفا فتحي باشا (٢٠٠٥م) (٧) صفا فتحي باشا (٢٠١٠م) (٨) سهيل محمد ظاهر الأغا (٢٠١١م) (٦) وجدا أن هناك بعض الدراسات التي أشارت الي أن تنمية القوة المميزة بالسرعة لها تأثير ايجابي في تنمية عناصر اللياقة البدنية الأخرى (التحمل والسرعة والرشاقة والمرونة) وندرة الدراسات العلمية في البيئة الفلسطينية في مجال كرة القدم، كما لم تتجه أيا من هذه الدراسات إلي ما اتجهت إليه الدراسة الحالية.

وهذا ما دفع الباحث للقيام بهذا البحث الذي يتخلص في كونه محاولة للتعرف علي تأثير استخدام تدريبات القوة المميزة بالسرعة علي مستوى التصويب من المحاورة في مواجهة المرمي للاعبى كرة القدم بالجامعات الفلسطينية، حيث إنهم القاعدة التي يبني عليها الوصول إلي المستويات الرياضية العالية من خلال تدريبهم وتهينتهم بما يتناسب مع خصائص المرحلة السنية، فهي محاولة للجمع بين دراسات متعددة في مجال واحد، وهذا ما يهدف إليه الباحث من خلال هذا البحث للاستفادة به تطبيقياً في ضوء ما يمكن أن تسفر عنه نتائج هذه العلاقة.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف علي تأثير استخدام تدريبات القوة المميزة بالسرعة علي مستوى التصويب من المحاورة في مواجهة المرمي في مواجهة المرمي للاعبى كرة القدم بالجامعات الفلسطينية .
فروض البحث:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات كل من القياسين القبلي والبعدي في مستوى التصويب من المحاورة في مواجهة المرمي في مواجهة المرمي للاعبى كرة القدم بالجامعات الفلسطينية) العينة قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

إجراءات البحث:

* منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملامته لطبيعة هذا البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بطريقة القياس (القبلي - البعدي) .

* عينة البحث:

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم تحت (١٩ سنة) ممثلة في لاعبي كرة القدم لمنتخب الجامعة العربية الامريكية بفلسطين وبلغ حجمها (٢٠) ناشئا، بالإضافة (١٠) لاعبين من (منتخب جامعة القدس) من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، وكذلك (١٠) لاعبين من (منتخب جامعة النجاح الوطنية) لإجراء الدراسات الاستطلاعية .
تجانس عينة البحث :

قد قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي مثل متغيرات النمو(السن-الطول-الوزن-العمر التدريبي) و القدرات البدنية الخاصة(قيد البحث) والمتغيرات المهارية (التصويب مواجهة من المحاورة) (قيد البحث) كما هو موضح بجدول (١) .

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد عينة

البحث في السن والطول والوزن والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية والمهارية

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات	
٠.٤٤٣	١٨.٠٢	٠.٤٢٣	١٧.٢٣	السن	متغيرات النمو
٠.٢٣٤	١٦٩.٢٣	٣.١٢٣	١٦٩.٤٠٠	الطول	
٠.٣٨٠	٦٤.٥٦	١.٢٦٥	٦٤.٢٣	الوزن	
٠.٣١٥	٢.٠٠	٠.٦٣٤	٣.٣٣	العمر التدريبي	
٠.٣٦٣-	٦.١٢	٠.٣٢	٤.٥٠	العدو ٣٠ م من وضع البدء العالي	المتغيرات البدنية (قيد البحث)
٠.٤٥١-	٢.٥	٠.٣٣	٢.٣٤	الوثب العريض من الثبات	
٠.٥٢٣	٣٣	٢.٤٥	٣٤.٢٢	الوثب العالي من الثبات	
٠.٤٣١	٤٥	١.٠٢٣	٤٦.٣٣	التصويب مواجهة من المحاورة	المتغيرات المهارية

يتضح من جدول(١) تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) حيث أن معامل الالتواء يقع بين $3+$ ، $3-$ وهو في حدود المنحنى الطبيعي.

أدوات جمع البيانات :

اشتملت أدوات جمع البيانات على الأجهزة والأدوات الآتية:

- جهاز الرستاميتير لقياس ارتفاع القامة. - ميزان طبي معاير لقياس الوزن- ساعة إيقاف

- ملعب كرة قدم- شريط قياس- صولجان خشبي-كرات كرة قدم-عدد(٢) مرمى صغير

- أقماع تدريب ارتفاع ٥٠ سم - شاخص بعرض ٦٠سم ارتفاع ١٥٠سم

ثانيا: 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 القدرات البدنية الخاصة والتصويب مواجهة من المحاورة في كرة القدم ، وكذلك متغيرات البرنامج التدريبي المقترح مرفق(١) وعرضهما على الخبراء مرفق(٢).

ثالثا: استمارات الاستبيان.

- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد مدي مناسبة الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية الخاصة والتصويب مواجهة من المحاورة في كرة القدم ، وكذلك متغيرات البرنامج التدريبي المقترح ومرفق(٣)(٤)(٥)(٦) يوضح ما توصل إليه الباحث.

*الدراسات الاستطلاعية:

- الدراسة الاستطلاعية الأولى:

أجريت هذه الدراسة في الفترة من يوم السبت الموافق ١٩/٤/٢٠١٩م حتى يوم الاثنين الموافق ٢١/٤/٢٠١٩م على عينة من لاعبي كرة القدم بجامعة النجاح الوطنية وقد بلغت(١٠ لاعبين) وهي من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن:

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات .
- التأكد من سلامة تنفيذ ترتيب أداء الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) ومقدار الوقت الذي تستغرقه وما يتعلق بها من إجراءات وفق الشروط الموضوعية لها.

- الدراسة الاستطلاعية الثانية:

أجريت هذه الدراسة في الفترة من يوم السبت الموافق ٣/٥/٢٠١٩م حتى يوم الجمعة الموافق ٩/٥/٢٠١٩م وأستهدف الباحث من 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):

لإيجاد صدق الاختبارات فقد استخدم الباحث صدق التمايز من خلال تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) على مجموعتين من اللاعبين الأولى بجامعة النجاح الوطنية كمجموعة مميزة وبلغ عددهم (١٠ الاعبين) والأخرى مجموعة غير مميزة ممثلة في لاعبي جامعة القدس كمجموعة غير مميزة وبلغ عددهم (١٠ الاعبين) ، ثم قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين للتأكد من صدق الاختبارات في التمييز بين اللاعبين، وقد اعتبر الباحث نتائج الاختبارات الخاصة بالصدق للمجموعة غير المميزة بمثابة التطبيق الأول، وتم إعادة التطبيق بعد مرور أسبوع من التطبيق الأول على نفس المجموعة وفي نفس ظروف التطبيق الأول تقريبا، ثم تم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين لحساب الثبات كما هو موضح جدول (٢).

جدول (٢)

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث)

معامل الارتباط		ثبات الاختبارات		صدق الاختبارات		الاختبارات البدنية والمهارية				
		التطبيق الثاني	التطبيق الأول	المجموعة غير المميزة	المجموعة المميزة	الانحراف	متوسط			
الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	متوسط	الانحراف	متوسط			
المعياري	الحسابي	المعياري	الحسابي	المعياري	الحسابي	المعياري	الحسابي			
٠.٩٤	٠.٤٣	٤.٣٧	٠.٣٢	٤.٥٠	٩.٧١-	٠.٧٤	٦.٥٣	٠.٣٢	٤.٥٠	العدو ٣٠ م من بداية متحركة
٠.٩٨	٠.٣٢	٢.٥٦	٠.٣٣	٢.٥٩	٤.٦٥	٠.٤٩	١.٨٨	٠.٣٣	٢.٥٩	الوثب العريض من الثبات
٠.٩٨	٢.٨٠	٤٣.٨٧	٢.٤٥	٤٤.١٣	٨.٥٦	٢.١٠	٣٧.٠٠	٢.٤٥	٤٤.١٣	الوثب لأعلى من الثبات
*٠.٦٥٧	٠.٦٧٤	٤٦,٣	٠,٥١٦	٤٦,٤	٠٧,٩٧	٠,٥١٦	٤٦,٤	٠,٤٨٣	٤٨,٧	التصويب مواجه من المحاورة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $(٠,٠٥) = ٢,٢٦٢$ - قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $(٠,٠٥) = ٠,٦٣٢$ يتضح من جدول (٢) إنه توجد فروق داله إحصائيا بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة عند مستوى $(٠,٠٥)$ لصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق التمايز بين المجموعتين في هذه الاختبارات البدنية الخاصة والمهارية (قيد البحث)، كما يتضح من نفس الجدول وجود علاقة ارتباطيه داله إحصائيا عند مستوى $(٠,٠٥)$ بين التطبيق الأول والثاني مما يدل على ثبات الاختبارات البدنية (قيد البحث).

- الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

أجريت هذه الدراسة في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٩/٥/١٧ م حتى يوم الجمعة الموافق ٢٠١٩/٥/٢٣ م حيث تمت تجربة الأسبوع الأول من البرنامج المقترح مرفق (٦)، وأشارت نتائج الدراسة إلى:

١- تعريف اللاعبين لأشكال تدريبات القوة المميزه ومناسبتها لهم وقدرتهم على تنفيذها

٢- توزيع أزمنا التطبيق اليومي طبقا للهدف المطلوب للبرنامج.

٣- أن عدد مرات التكرار لكل تدريب بمناسبتها نظروف العينة طبقا للزمن الكلى للتدريب.

* البرنامج التدريبي المقترح:

قبل وضع البرنامج التدريبي كان من الضروري تحديد هدف البرنامج والأسس إلى يجب إتباعها

عند وضع البرنامج التدريبي المقترح .

أولاً :هدف البرنامج :

تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات القوة المميزة بالسرعة ومعرفة تأثيره على بعض القدرات

البدنية الخاصة و التصويب مواجه من المحاوره فى كرة القدم للاعبى منتخب الجامعة العربية الامريكية
بفلسطين (العينة قيد البحث).

ثانياً : معايير وضع البرنامج:

من خلال تحليل الإطار المرجعي والدراسات السابقة التي تمكن الباحث من الحصول عليها في هذا

المجال فقد راعى الباحث عند وضع البرنامج الأسس العلمية التالية:

- تعرض جميع اللاعبين إلى إحماء ثابت لمدة ٢٠ دقيقة قبل التنفيذ.

- مراعاة فترات الراحة البينية بين التمرينات.

- استخدام الباحث طريقة التدريب الفترى(مرتفع الشدة)، والتدريب التكرارى، والتدريب الدائري في

وضع محتوى البرنامج التدريبي.

- أداء جميع التدريبات بأعلى درجة ممكنة من السرعة الفردية.

- تنوع التدريبات بقدر الإمكان لتحقيق أكبر قدر من خبرات النجاح الفردية.

- مراعاة خصائص المرحلة العمرية وقدراتها البدنية والوظيفية.

ثالثاً : محتوى البرنامج :

من خلال إطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة في هذا

المجال تمكن من حصر عدد من تدريبات القوة المميزه بالسرعة كمحتوى للبرنامج التدريبي المقترح

لوضعها داخل الدوائر التدريبية على شكل محطات وتحتوي كل دائرة على عدد من التدريبات المرتبة وفق

الهدف المراد تحقيقه.

- كما تم عرض تدريبات القوة المميزه بالسرعة المختارة على مجموعة من الخبراء مرفق (٣) وهى

موضحة تفصيليا بمرفق(٥)

- اشتملت فترة تطبيق البرنامج على (١٠) أسابيع متصلة خلال فترتي الأعداد الخاص والأعداد

للمباريات بواقع(٤) وحدات تدريبية في الأسبوع وبإجمالي الوحدات التدريبية في نهاية

البرنامج(٤٠) وحدة تدريبية يومية .

*خطوات إجراء تجربة البحث:

- القياسات القبليّة:

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة في الفترة من يوم الأربعاء الموافق ٢٨/٥/٢٠١٧م وحتى يوم الجمعة الموافق ٣٠/٥/٢٠١٧م.

- التجربة الأساسيّة:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح في صورته النهائيّة على المجموعة التجريبيّة وذلك في الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢/٦/٢٠١٧م وحتى يوم السبت الموافق ٩/٨/٢٠١٧م.

- القياسات البعديّة:

قام الباحث بإجراء القياسات البعديّة بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي على عينة البحث خلال الفترة من يوم الاثنين الموافق ١١/٨/٢٠١٧م حتى يوم الأربعاء الموافق ١٣/٨/٢٠١٧م.

*المعالجة الإحصائيّة:

المتوسط الحسابي- الانحراف المعياري- معامل الالتواء - الوسيط - معامل الارتباط - اختبار(ت) الفروق - معدل التغير.

* عرض ومناقشة النتائج:

جدول (٣) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبيّة في المتغيرات البدنيّة (قيد البحث) ن = ٢٠

م	لمتغيرات البدنيّة (قيد البحث)	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	معدل التغير %
			١م	١ع	٢م	٢ع		
١	العدو ٣٠ من وضع البدء العالي	ث	٤.٥٠	٠.٣٢	٤.٣٩	٠.٣١٤±	٦,٨٢	%٢٤,٤٤
٢	الوثب العريض من الثبات	سم	٢.٣٤	٠.٣٣	٢.٨٤	٠.٥١٠±	٤,٠٤	%٢١,٣٦
٣	الوثب لأعلى من الثبات	سم	٢٢,٣٤	٢.٤٥	٣٨.٦٦	٠.٨٣٠±	٩,٤٨	%١٢,٩٧
٤	التصويب من المحاورة مواجهة المرمى	درجة	٤٦,٣٣	١,٠٢ ٣	٥٦.٢٠	٣.٢١±	٧,١٩	%٢١,٣٠

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) هي (٢,٥٩)

يتضح من الجدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبيّة في المتغيرات البدنيّة والمهاريّة (قيد البحث) و لصالح القياس البعدي ويرجع الباحث ذلك التغير الإيجابي بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنيّة قيد البحث الي انتظام عينة البحث في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة وذلك بما حواه البرنامج التدريبي من تنوع وتعدد

الوسائل التدريبية لتنمية القوة المميزة بالسرعة، وتتفق تلك النتائج مع ما ذكره " حسن علاوي " (١٩٩٢م) أن عملية تنمية الصفات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية اذ لن يستطيع الفرد الرياضي اتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع من النشاط الرياضي(١٤ : ٨٠).

ويتفق ما توصل اليه الباحث مع ما ذكره حنفي مختار(١٩٩٥م) أن التدريب الحديث في كرة القدم هو عملية تربية مبنية علي أسس علمية تعمل تنمية وتطوير الصفات البدنية للاعب من قوة، وسرعة، ورشاقة ، ومرونة والارتفاع بقدرته الفنية واكسابه الخبرات الخطئية المتعددة وتنمية صفاته الارادية وذلك في اطار خطة مدروسة ومخططة. (٤ : ١٤)

كما يرجع الباحث هذا التحسن في الاداء المهاري لدى لاعبي منتخب الجامعة العربية الامريكية بفلسطين في كرة القدم (العينة قيد البحث) إلى ما احتوى عليه البرنامج التدريبي المقترح من تدريبات القوة المميزه بالسرعة التي أثرت بشكل كبير على تحسين مستوى الأداء المهاري وذلك بعد تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة.

وهذا ما يؤكد " عصام عبد الخالق " (٢٠٠٥م) من أن الأداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية الحركية ارتباطا وثيقا ، إذ يعتمد إتقان الأداء المهاري على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة، بل كثير ما يقاس مستوى هذا الأداء المهاري على مدى اكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية والحركية الخاصة.(١٠:١٨٩)

كما يتفق أيضا مع ما ذكره " ياسر عثمان " (٢٠٠٩م) من أن تحسن القدرات البدنية وتنمية الاداءات المهارية الحركية يمكن أن يحدثا معا ،وعندما يتوافر لدى الفرد قدرات بدنية عالية فان مستوى أداء الاداءات المهارية الحركية يصبح جيدا ، والوصول لمستوى متقدم من الاداءات المهارية الحركية يؤكد أيضا تحسن القدرات البدنية.(١٧:٧٥).

ومما سبق عرضة و مناقشته يتحقق صحة الفرض الأول و الذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات كل من القياسين القبلي والبعدي في مستوى التصويب من المحاورة في مواجهة المرمي للاعبى كرة القدم بالجامعات الفلسطينية(العينة قيد البحث) لصالح القياس البعدي .
الاستخلاصات :

١- البرنامج التدريبي اظهر تأثيرا ايجابيا علي تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة مثل السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية للاعبى منتخب الجامعة العربية الامريكية بفلسطين لكرة القدم (العينة قيد البحث)

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات كل من القياسين القبلي والبعدي في مستوى التصويب من المحاورة في مواجهة المرمي للاعبى منتخب الجامعة العربية الامريكية بفلسطين لكرة القدم (العينة قيد البحث)

التوصيات:

- ١- تطبيق البرنامج المقترح باستخدام تدريبات القوة المميزه بالسرعة بنفس الشدة والتكرارات والراحة البينية على ناشئ كرة القدم لدورها في تحسين القدرات البدنية الخاصة و ومستوى التصويب من المحاورة في مواجهة المرمى للاعبي منتخب الجامعة العربية الامريكية بفلسطين لكرة القدم .

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية :

- ١- السيد عبد المقصود(١٩٩٤م): نظريات التدريب الرياضي، الجوانب الأساسية للعملية التدريبية، مكتبة الحساء للطباعة ،القاهرة.
- ٢- أمر الله احمد ألبساطي(٢٠٠١م): الإعداد البدني . الوظيفي في كرة القدم ،رسالة دكتوراه غير منشورة ، دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية .
- ٣- حسن السيد أبو عبده(٢٠١٠م):الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، مطبعة الإشعاع الفنية، ط ١٠ ، الإسكندرية.
- ٤-حنفي محمود مختار(١٩٩٤م):الأسس العلمية في تدريب كرة القدم،دار الفكر العربي القاهرة.
- ٦-سيد الحداد محمد حسن (٢٠٠٦م): تأثير برنامج تدريبي للقوة المميزة بالسرعة علي التقدم بالمستوي المهاري المرتبط بالرشاقة الخاصة للاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان
- ٧-سهيل محمد ظاهر الأغ (٢٠١١م): تأثير استخدام تدريبات نوعية للقوة العضلية لتحسين بعض الأداءات المهارية لناشئ كرة القدم من ١٣-١٥ سنة بدولة فلسطين، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين جامعة الاسكندرية.
- ٨-صفا فتحي رزق أحمد (٢٠٠٥م): تأثير التدريب بأسلوب الأيزوكينتيك، البليومتري لتنمية القوة المميزة بالسرعة علي مستوي الأداء المهاري للاعبي كرة القدم تحت ١٩ سنة "دراسة مقارنة" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالمنصورة، جامعة المنصورة " مقارنة"، سالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالمنصورة، جامعة المنصورة.
- ٩-صفا فتحي رزق أحمد (٢٠١٠م): تأثير استخدام بعض أساليب تنمية القوة الخاصة علي مستوي الأداء المهاري المنفرد والمركب لناشئ كرة القدم، " رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية بالمنصورة، جامعة المنصورة.
- ١٠-عادل عبد الحميد ألفاضي(٢٠٠٤م):المكون المهاري وعلاقته بالمكون الخططي في تدريب ١٦ سنة في كرة القدم،إنتاج علمي،كلية التربية الرياضية، الإسكندرية.
- ١١-عصام عبد الخالق(٢٠٠٥م):التدريب الرياضي نظرياته وتطبيقاته،ط١٢،دار المعارف ، الإسكندرية.

مجلة ج جنوب الوادي الدولية لعلوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية - ٢٩ - المجلد الثامن عشر يناير ٢٠٢١ م

١٢- عصام الدين محمد محمود (٢٠١١م): "تأثير تدريبات القدرة العضلية باستخدام مقاومات مختلفة على مستوى الرشاقة وبعض المهارات الخاصة لناشئ كرة القدم"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية.

١٣- عمرو أبو المجد ، جمال إسماعيل (١٩٩٧م) : تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.

١٤- محمد أبو النصر محمود إبراهيم (٢٠٠٠م): أثر تنمية القوة المميزة بالسرعة بنسب مختلفة علي عناصر اللياقة البدنية من لاعبي كرة القدم تحت سن (١١) سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بلقاهرة، جامعة حلوان.

١٥- محمد حسن علاوى : " علم التدريب الرياضي " ، الطبعة الثالثة عشر ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤م.

١٦- محمد شوقي كشك، أمر الله أحمد البساطي: أسس الإعداد المهاري و الخططي في كرة القدم، ٢٠٠٠م.

١٧- مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٠م): الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٨- ياسر عثمان محمد عثمان(٢٠٠٩م):تأثير استخدام أسلوب التدريب المتقاطع على متغيرات بدنية ومهاريه لناشئ كرة القدم،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ،جامعة حلوان.

ثانيا : المراجع الإنجليزية :

١٩-Stephen Negoesco: Soccer, Brown Benchmark, U.S.A1993.

مستخلص البحث

تأثير استخدام تدريبات القوة المميزه بالسرعة على التصويب
من المحاورة فى مواجهة المرمي للاعبى كرة القدم بالجامعات الفلسطينية
* عدى عادل دراغمة

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام القوة المميزه بالسرعة و التعرف على تأثيره على التصويب من المحاورة فى مواجهة المرمي للاعبى كرة القدم بالجامعات الفلسطينية. وقد افترض الباحث انه توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات كل من القياسين القبلي والبعدي فى مستوى التصويب من المحاورة فى مواجهة المرمي فى مواجهة المرمي للاعبى كرة القدم بالجامعات الفلسطينية (العينة قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

وللكشف عن ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة واحدة بطريقة القياس (القبلي- البعدي) لمناسبتها مع طبيعة إجراءات البحث. وقد تم تطبيق البرنامج على عينة البحث الأساسية من لاعبي كرة القدم بالجامعة العربية الامريكية بفلسطين وقوامها ٢٠ لاعبا.

وقد أظهرت النتائج ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات القوة المميزه بالسرعة المطبق علي لاعبي كرة القدم بالجامعة العربية الامريكية بفلسطين له تأثير ايجابي حيث توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات كل من القياسين القبلي والبعدي فى مستوى التصويب من المحاورة فى مواجهة المرمي فى مواجهة المرمي للاعبى كرة القدم بالجامعات الفلسطينية(العينة قيد البحث) لصالح القياس البعدي. فى كل اختبار على حدة أثناء البرنامج بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة ولصالح القياسات البعديّة، وقد أوصى الباحث بضرورة توجيه هذا البحث والبرنامج التدريبي بما يحتويه من مجموعة التدريبات إلى العاملين فى مجال تدريب اللاعبين فى كرة القدم بدولة فلسطين.

Abstract of the research

The effect of using strength training characterized by speed on aiming from dribbling In the face of the goal of football players in Palestinian universities

***Uday Adel Daraghmeh**

The research aims to design a proposed training program using the force distinguished by speed and to identify its effect on the correction of the dribble in the face of the goal of football players in Palestinian universities. The researcher assumed that there are statistically significant differences between the mean scores of both the pre and post measurements in the level of dribbling against the goal versus the goal of the football players in Palestinian universities (the sample in question) in favor of the post measurement.

In order to reveal this, the researcher used the experimental approach of one group by the method of measurement (pre-post) to suit the nature of the research procedures. The program was applied to the basic research sample of 20 Arab American University football players in Palestine.

The results showed that the proposed training program using the power exercises characterized by speed applied to football players at the Arab American University in Palestine has a positive effect, as there are statistically significant differences between the mean scores of both the pre and post measurements in the level of correction from the dribble against the goal in the face of the goal of the soccer players Foot in Palestinian universities (the sample in question) in favor of post-measurement.

In each test separately during the program, between the pre-measurements and the dimensional measurements, and in favor of the dimensional measurements, the researcher recommended that this research and the training program, including the training package it contains, should be directed to workers in the field of training players in football in the State of Palestine.

* Lecturer at the College of Sports Sciences - Arab American University, Palestine.