



أثر التدريب البليومترى على تطوير البعض من القدرات البدنية والمهارات الاساسية لفئة الشباب بكرة القدم

نوار عبد الله اللامي (*) جامعة القادسية – كلية الادارة والاقتصاد

معلومات البحث	ملخص البحث
تاريخ استلام البحث:	تعتبر القدرات البدنية مهمة لارتباطها بأغلب المهارات الاساسية للفعاليات الرياضية وكرة القدم تعتبر احدى تلك الفعاليات. وان كرة القدم تطورت وفي الوقت الحديث وتتطلب استخدام القوة والسرعة في الدفاع والهجوم طيلة فترة المباراة وفي اوقات مختلفة. لذلك أصبح من المهم الاهتمام بهذه القدرات وتطويرها باستخدام التدريبات التي ذات تأثير فعال من اجل احداث التطور المطلوب، وان مشكلة البحث بعد اطلاع الباحث وجد تدني المستوى البدني لدى هذه الفئة بسبب عدم الاهتمام بتدريبات البليومترى من اجل تطوير القدرات البدنية والمهارات الاساسية لديهم، لذلك ارتى الباحث ايجاد الحلول من خلال منهج تدريبي مقنن يهدف الى وضع تمارين بأسلوب البليومترى لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الاساسية لعينة البحث. يفترض الباحث ان للمنهج التدريبي تأثير ايجابي على المتغيرات المبحوثة في تحسينها لدى عينة البحث. منهجية البحث وقد عمد الباحث الى استخدام المنهج التجريبي وذلك لملاءمته للمشكلة المبحوثة. وقد استنتج الباحث ان للمنهج التدريبي تأثير ايجابي على بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية لدى عينة البحث.
تاريخ قبول البحث:	
الكلمات المفتاحية	
الكلمات المفتاحية : (التدريب البليومترى، قدرات بدنية، مهارات اساسية لكرة القدم، فئة الشباب)	



The impact of biomedical training on the development of some of the physical abilities and basic skills of youth football

Nawar Abdullah al-Lami /AL Qadsah- University College of Business and Economics

Find Information

The date of receipt of the search:

Find the date of acceptance:

key words

(physical training, physical abilities, basic football skills, youth category)

Abstract

Physical abilities are important because they are associated with most of the basic skills of sports and football. And that football has evolved in modern times and requires the use of force and speed in defense and attack throughout the game and at different times. It is therefore important to pay attention to these capabilities and develop them using exercises that have an effective effect in order to bring about the required development. The problem of research after the researcher's knowledge was found to be of low physical level in this group due to lack of interest in the training of the biometrics in order to develop their physical abilities and basic skills. Finding solutions through a standardized training curriculum designed to develop biometric techniques to develop some physical abilities and some basic skills of the research sample. The researcher assumes that the training curriculum has a positive effect on the variables examined in the improvement of the sample. Methodology The researcher used the experimental method to suit the problem. The researcher concluded that the training curriculum had a positive effect on some of the physical abilities and basic skills of the research sample.

١ مقدمة البحث وأهميته:

قد أدرك العديد الكبير ان كرة القدم ذات شعبية كبيرة على كافة الاصعدة المحلية والعالمية وتعتبر هذه القاعدة الشعبية بتزايد مستمر يوم بعد يوم ويعود ذلك الى عدة عوامل من أهمها هو استغلال الطاقات من المادية والبشرية وبصورة صحيحة والذي يؤدي الى تطور والوصول الى الانجاز العالي لهذه اللعبة بصورة ملفت للنظر وتكاثفت الجهود العلمية والخبرات من اجل تطور المستويات المختلفة ووصول اللعبة للإنجاز العالي. وان العديد من الدول المتفوقة بلعبة كرة القدم قد اهتمت بتطوير المستوى البدنية للاعبين وذلك لإيماناً بانه الأساس الذي يجب ان يركز عليه بناء واعداد اللاعبين وعلى المستوى العالمي العالي. ويظهر ذلك جليا بكفاءة المستوى البدنية في كرة القدم وتعتبر تدريبات البليومترك مهمة جدا من اجل تطوير القدرات البدنية والمهارات الاساسية والتي تعتبر مهمة تحت ظروف المباراة المختلفة و تتطلب القدرة العالية لدى اللاعبين من اجل الاحتفاظ بفاعلية الأداء طيل زمن المباراة، لذلك تقدم نرى ان تتطور المستويات الرياضية خلال العقد الأخير من القرن العشرين اتى من خلال التخطيط السليم والمبني على أسس العلمية الحديثة والمتطورة من اجل الارتقاء بوسائل التدريب وكذلك تطور الأدوات والأجهزة وايضا الاهتمام الارتقاء بأعداد المدربين وتأهيلهم علمياً وعملياً وان التطور في الجانب البدني والمهاري باستخدام تدريبات البليومترك التي لها تأثير في الاداء الفني للفريق.

٢-١ مشكلة البحث

ان اهمية تدريبات البليومترك في كرة القدم خلال المباراة مهمة جدا خاصة عند اداء اللاعب للمهارات خلال اوقات المباراة المختلفة ضمن ما تتطلبه سير المباراة من مواقف مختلفة من عمل وانجاز حركي بالكرة او بدونها ضد منافس او بدون. ويعتبر الخبراء ان تدريبات البليومترك أحد اركان الرئيسة من اجل الفوز بالمباراة. ورأى الباحث من خلال خبرته بالتدريب الرياضي وتدريب كرة القدم خاصتنا قلة اهتمام مدربي الشباب بتدريبات البليومترك مما يؤثر في ضعف بعض من عناصر اللياقة البدنية لغالبية اللاعبين الشباب في فرق الاندية وايضا عدم المقدرة على الاداء المهاري والخططي بصورة جيد والذي ينعكس على مستوى افراد الفريق وكذلك نتائج المباريات. الامر الذي دفع بالباحث الى دراسة واعداد منهج تدريبي للبليومترك من اجل معرفة تأثيره على تطوير بعض من القدرات البدنية والمهارات الاساسية لعينة البحث.

٣-١ اهداف البحث

١- اعداد منهج لمعرفة تأثير تدريبات البليومترك على تطوير بعض القدرات البدنية لدى عينة البحث.

٢- اعداد منهج لمعرفة تأثير تدريبات البليومترك على تطوير بعض المهارات الاساسية لدى عينة البحث.

٤-١ يفترض الباحث

١- ان لتدريبات البليومترك تأثير ايجابي على بعض القدرات البدنية لدى عينة البحث.

٢- ان لتدريبات البليومترك تأثير ايجابي على بعض المهارات الاساسية لدى عينة البحث.

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: فئة الشباب للموهبة الكروية بكرة القدم للموسم ٢٠١٧-٢٠١٨.

٢-٥-١ المجال الزماني: مدة البحث: ٢٠١٨/٢/٣ - ولغاية ٢٠١٨/٥/١٩

٣-٥-١ المجال المكاني: ملعب نادي النجمة الرياضي.

٢-منهجية البحث وجراءته الميدانية
١-٢ منهج البحث
لقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملاءمته مشكلة البحث.

٢-٢ عينة البحث

لقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي فريق الموهبة الكروية لمحافظة الديوانية لفئة الشباب بأعمار تتراوح من (١٦-١٧) سنة من المسجلين لدى وزارة الشباب والرياضة العراقية للموسم (٢٠١٧-٢٠١٨) والبالغ عددهم (٢٩) لاعبا وقد قمت باستبعاد (٩) لاعبين كون (٣) حراس مرمى ولاعبان مصابان و(٤) لم يلتزمون بالوحدات التدريبية ليبقى (٢٠) لاعب، قام الباحث بتقسيم اللاعبين الى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وكل مجموعة تتكون من (١٠) لاعبين حسب القرعة وبالطريقة العشوائية.

٣-٢ تجانس وتكافؤ

ومن اجل معرفة التجانس لعينة البحث للمتغيرات المبحوثة والتي من شأنها ان تؤثر على نتائج الدراسة لقد قام الباحث باستخراج الوسط الحسابي وكذلك الانحراف المعياري وكذلك الوسيط والخطأ المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات (الوزن والطول والعمر والعمر التدريبي) ونرى من الجدول (١-٢) (٢-٢) ان القيمة لمعامل الالتواء تنحصر ما بين (٣±) وذلك يدل على ان عينة البحث موزعة توزيعا طبيعيا وبالتالي تجانسها.

جدول (١-٢)

يوضح التجانس لمجموعتي البحث لمتغير الطول والوزن والعمر والعمر التدريبي

ت	المعلمات الإحصائية للمتغيرات	المجموعة لضابطة		المجموعة للتجريبية		قيمة ت	الدلالة
		س	ع ±	س	ع ±		
١	الطول - سم	١٦٩,٨	١,٤٥	١٦٩,٤	١,٣٦	١,٨٤١	عشوائي
٢	الوزن - كغم	٦٦,٩	٣,٥٤١	٦٦,٨	٤,٢٢١	١,٩٥٨	عشوائي
٣	العمر - سنة	١٦,٤	١,٧٢٤	١٦,٥	١,٨٨٤	١,٦٦٩	عشوائي
٤	العمر للتدريبي - سنة	٤,٢	١,٤١٧	٤,٣	١,٤١٣	١,٨٣٣	عشوائي

جدول (٢-٢)

يوضح التكافؤ للمجموعة التجريبية والضابطة للمتغيرات المدروسة

ت	المتغيرات المدروسة	المجموعة للتجريبية		المجموعة لضابطة		قيمة ت	الدلالة
		س	ع ±	س	ع ±		
١	اختبار القفز العمودي من الثبات	٣٧,٥	٢,١٣٥	٣٧,٨	٤,٧٧٩	١,٥٤	عشوائي
٢	الجوس من اللفظ واللفظ ٣٠ ثا	١٢,٦	١,١٧٣	١٢,٤	١,٨٤٣	١,٩٩	عشوائي
٣	نقطة لتهديف نحو الهدف	٦,٢٢	١,١٠٢	٦,١٥	١,٠٩٩	١,٠٨	عشوائي
٤	اختبار المنزلة المبردة على المصطبة لمدة ٣٠ ثا تكرار	٢٢,٣١١	٢,٠٢٢	٢٣,٣٢٧	١,٨٣٣	١,٧١٥	عشوائي
٥	اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم من الثبات متر	٣٢	١,٧٣٢	٣١,٨١	١,٩٨٥	١,٦٤٩	عشوائي

٢-٤ وسائل جمع المعلومات

- المقابلات • استمارة الاستبيان • المصادر العلمية العربية والأجنبية • القياس والاختبار • الملاحظة • استمارة تسجيل النتائج • حاسبة الكترونية • التجربة الاستطلاعية • فريق العمل المساعد • ملعب كرة قدم • ساعة توقيت • كرات كرة قدم • شواخص • شريط قياس • صافره • ميزان طبي • بورك • كونزات • اعلام • مساطب • شفت (بار) مع اوزان.

٢-٥ اجراءات البحث

لقد قام الباحث وبالاعتماد على المصادر والمراجع الخاصة بلعبة كرة القدم لتحديد أهم الاختبارات الخاصة بقياس الصفة المبحوثة بالبحث إذ تم تحديد المتغيرات من

خلال استمارة استبانة وزعها الباحث على الخبراء المختصين ملحق () وقد تم اختيار العناصر ذات الأهمية.

جدول (٢-٣)

يوضح الصفات المبحوثة واختباراتها

ت	الصفة المبحوثة	الاختبار الخاص بها
١	القدرة الانفجارية	اختبار القفز العمودي من الثبات
٢	القدرة المميزة بالسرعة	الجوس من اللفظ واللفظ ٣٠ ثا
٣	التهديف	نقطة لتهديف نحو الهدف
٤	المنزلة	اختبار المنزلة المبردة على المصطبة لمدة ٣٠ ثا تكرار
٥	ركل الكرة	اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم من الثبات متر

٢-٦ التجربة الاستطلاعية:

لقد قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء ٢٠١٨/٢/١٣ في الساعة الثانية عصرا على عينة من (٥) لاعبين من فئة الشباب من نادي الديوانية ومن خارج عينة البحث في ملعب نادي النجمة وذلك للتأكد من المكان والادوات والاجهزة المستخدمة والوقت المستغرق وصلاحيات الاختبارات.

٢-٧ الاختبارات القبلية: لقد قام الباحث بأجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث وذلك بعد اكمال الأسس العلمية للاختبارات لأفراد عينة البحث يوم الخميس ٢٠١٨/٢/١٥ في الساعة الثانية عصرا. في ملعب نادي النجمة الرياضي وقد عمل الباحث على محاولة تثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات من الزمان والمكان قدر الإمكان وذلك من اجل تحقيق الظروف نفسها عند اعادة إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث وكما مرتبة بالجدول (٢-٣).

٢-٨ المنهج التدريبي المقترح: لقد قام الباحث بالعمل على المنهج التدريبي من يوم السبت ٢٠١٨/٢/١٧ وعمل بتحديد المنهج التدريبي ولفترتي الأعداد العام والاعداد الخاص، حيث العمل على منهج تدريبي الغاية منه هو تنمية بعض من القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لدى عينة البحث من اجل تطويرها معتمدا بذلك على خبراته الشخصية بالعمل بمجال تدريب كرة القدم وايضا بتحليل ومراجعة عدد كبير من الدراسات والبحوث العلمية والمراجع لكرة القدم وقد راعا في بناء المنهج التدريبي المقترح كافة الأسس العلمية والمبادئ. وان الباحث قام بعرض المنهج التدريبي المقترح ايضا على مجموعة من المختصين والخبراء. بمجال التدريب الرياضي عامة وتدريب كرة القدم بصفة خاصة، وايضا راعا الباحث المرحلة العمرية وكذلك القابليات لعينة البحث. وان المنهج التدريبي قد شمل فترتي الأعداد العام والاعداد الخاص واستغرق مدة تطبيقه (١٢ اسبوعا) كما متفق عليه

لقد قام الباحث بتفريغ الاستمارات الخاصة للمتغيرات قيد الدراسة وفي ضوء المعالجات الإحصائية للبيانات التي حصل عليها سوف يتم عرض النتائج وتحليلها وكذلك مناقشتها وللمجموعتين وكما يلي:

٣-١ عرض نتائج الاختبارات لبعض من القدرات البدنية وللمهارات الأساسية للمجموعة الضابطة بكرة القدم للاختبارات القبلية والبعديّة:

نرى ان الجدول (٣-١) قد بين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وكذلك قيمة (t) المحسوبة والجدولية للعينة الضابطة للاختبارات القبلية والبعديّة الخاصة بالمتغيرات المبحوثة.

الجدول (٣-١)

يبين الجدول نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وكذلك قيمة (t) المحسوبة والجدولية للعينة الضابطة للاختبارات القبلية والبعديّة الخاصة بالمتغيرات المبحوثة

ت	لم	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعيدة		قيمة t	قيمة t	مستوى
		م	ع±	م	ع±			
١	اختبار لقفز لعمودي من لثبات	٣٧,٨	٤,٧٧٩	٣٩,١٤	٤,٢٢	٣,٥٤١	٣,٥٤١	معطوي
٢	لجروس من لفوفد ولفوفد ٣٠ ثا	١٢,٤	٠,٨٤٣	١٣,٥١	٠,٧٤١	٩,٨١٦	٩,٨١٦	معطوي
٣	ثقة التهديف نحو الهدف	٦,١٥	٠,٩٩	٧,١	٠,٨٧	٧,٨٤	٧,٨٤	معطوي
٤	اختبار لمنزلة لوركرة على	٢٣,٣٧٧	١,٨٣٣	٢٤,٥٤١	١,٦٦٤	٤,٨٩	٤,٨٩	معطوي
٥	اختبار ضرب لكرة لأبعد مسافة	٣١,٨١	١,٩٨٥	٣٢,٧٥	١,٨٨٧	١٠,٢٢	١٠,٢٢	معطوي

تحت درجة حرية (٩) بمستوى (٠,٠٥)

٣-٢ عرض نتائج الاختبارات لبعض من القدرات البدنية وللمهارات الأساسية للمجموعة التجريبية بكرة القدم للاختبارات القبلية والبعديّة:

نرى ان الجدول (٣-٢) قد بين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وكذلك قيمة (t) المحسوبة والجدولية للعينة التجريبية للاختبارات القبلية والبعديّة الخاصة بالمتغيرات المبحوثة.

الجدول (٣-٢)

يبين الجدول نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وكذلك قيمة (t) المحسوبة والجدولية للعينة التجريبية للاختبارات القبلية والبعديّة الخاصة بالمتغيرات المبحوثة

(اجماع العلماء والخبراء على أن مدة الاعداد المؤثر هي ثلاثة شهور) " (حنفي محمود: ٢٩٩) " وان مدة الاعداد العام (٨) أسابيع، وكانت مدة الاعداد الخاص (٤) أسابيع، وكان العمل بمعدل (٤) وحدات بالأسبوع وكان معدل الوحدات التدريبية هو (٤٨) وحدة تدريبية. وأعتمد الباحث مبدأ التمرج في الاحمال التدريبية خلال مدة أسابيع الاعداد (دورة الحمل الفترية) إذا قام باستخدام نسبة (٢-٢). واستعمل الباحث الاسلوب التمرجي لتوزيع الاحمال التدريبية حسب ما أثبتته الأبحاث العملية من خلال اذ يعني ان درجة الحمل التدريبي ترتفع الاحمال وتنخفض ولا تبقى على وتيرة واحدة إذ لا يستطيع اللاعب على التدريب بأقصى حمل وبصورة متتالية وذلك من اجل رفع مستواه. ان في هذه الحالة لا يستطيع الجسم على التكيف على هذه الاحمال التدريبية وذلك بسبب الحمل الزائد ونرى التدريب بدرجة الحمل المتوسط ايضا لا يؤدي الى الارتقاء بمستوى اللاعب المطلوب من خلال عدم تأثير مستوى هذه الدرجة من الحمل التدريبي على الاجهزة الوظيفية لجسم اللاعب وعملية الارتقاء بمستواه البدني وقد استخدم الباحث طريقة التدريب التكراري للعمل على للمنهج التدريبي. وكذلك التدرج في زيادة الاحمال التدريبية من اجل الوصول الى التكيف وتطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين "بعد مبدأ الزيادة المتدرجة في الحمل التدريبي واحد من المبادئ المهمة للتدريب الرياضي المعاصر، لان التدريب المعاصر يتميز بصفة الزيادة المتدرجة في مكونات الحمل التدريبي، فأن تحسين مستوى الانجاز لأي رياضي يكون النتيجة المباشرة لزيادة حجم وشدة الجهد المنفذ في التدريب" (محمد رضا ابراهيم: ١٨٥). ولا ننسى ان نذكر ان العينة التجريبية قد استخدمت المنهج التدريبي الموضوع من قبل الباحث، والمجموعة الضابطة قد استخدمت المنهج التدريبي الخاص بمدرّب الفريق.

٢-٩ الاختبارات البعيدة: قد قام الباحث بأجراء الاختبارات البعيدة لعينة البحث بعد أكمل المنهج التدريبي المقترح وعلى ملعب نادي النجمة الرياضي وكانت الاختبارات يوم الاثنين ٢٠١٨/٥/١٤ في تمام الساعة الرابعة عصرا.

عمل الباحث على محاولة تثبيت الظروف نفسها الخاصة بالاختبارات للجانب الزماني والمكاني وبالصورة الاستطاعة للحصول على أفضل ظرف ممكن.

٢-١٠ الوسائل الاحصائية: لقد استخدم الباحث لمعالجة البيانات المستخرجة حقيبة (ssps) الاحصائية.

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

عديدة للتدريب البليومترى تتحصر في الحجلات والوثبات على الحواجز والارتدادات والوثب العميق وذلك بهدف تنمية القوة الانفجارية للرجلين وتعطى نتائج واستجابة عالية ويتضح ذلك من خلال اختبار القفز العمودي والوثب الطويل واختبار العدو " (George, D) p184). وايضا مراعاة الفروق الفردية لدى اللاعبين، وان الباحث اعتمد الأسلوب العلمي الصحيح في تطبيق تمارين البليومترى وكذلك تقنين الاحمال التدريبي بصورة مدروس والتي ساعدة لتطوير القدرات البدنية ويذكر " يتم تغيير حجم وشدة الحمل عن طريق رفع او تغيير متطلبات الحمل التدريبي " (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين : ص١٧٥).

ويرى الباحث ان سبب التطور يعود إلى الاعتماد بالصورة الرئيسية على الإمكانيات البدنية للاعبين وايضا الأخذ بعين الاعتبار الفروقات الفردية لدى العينة من خلال تحديد الشدة القصوى لدى كل لاعب وتمارين وعلى هذا الأساس سوف يتم تحديد مقدار الأوزان التي سوف يحملها اللاعب اثناء أداء التمرين، وان البرنامج التدريبي الذي قام بوضعه الباحث قد تم التأكيد على الأداء الصحيح للتمارين وايضا اداء التمارين بأعلى قوة وسرعة ممكنة، إذ استخدام الباحث احمال تدريبية مناسبة لعينة البحث ونرى التزام اللاعبين وفهم والتزام لمفردات المنهج وكذلك تنوع التمارين له أثر الكبير وواضح لتطوير قدرة القوة المميزة بالسرعة. ويذكر " (حسين علي وعامر فاخر : ص٧٨).

ونرى ايضا ان فترة البرنامج التدريبي كانت مناسبة واستخدام والاسلوب التصاعدي في عملية زيادة الاحمال التدريب البليومترى ايضا كانت جيدة وأدت الى التطور الواضح للقدرات البدنية لدى عينة البحث.

وبالنسبة للمهارات الاساسية بكرة القدم وللمجموعة الضابطة تحديدا بينت النتائج وجود تطور بسيط بالمهارات الاساسية انت نتيجة عدم الاهتمام بالفروق الفردية للعينة خلال التدريب لتطوير قدرات القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وقد انعكس سلبا على تطوير المهارة لدى المجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية ، ويعتبر اهم اهداف التدريب الرياضي تحسن المستوى للأداء كان المهاري او البدني او الخططي، ونرى من ذلك ان اهداف التدريب الرياضي لا تحقق بالعينة الضابطة بسبب استخدام منهج تدريبي غير مدروس وغير مقنن، وكانت المدة الزمنية لتدريب هذه المجموعة نفسها للمجموعتين لكن اعتماد المدرب طرق تقليدية لا تحتوي على حداثة وعدم الاهتمام بالتدرج بالشدد. ونرى ان المجموعة التجريبية قد استخدمت التدريب البليومترى وكانت قد حققت مستوى جيد خلال الاختبارات وكانت افضل من المجموعة الاخرى نتيجة فاعلية الواضحة للمنهج الموضوع من قبل الباحث الذي تنوعت مفرداته واستخدام تقنين للأحمال التدريبية وكذلك الطرق العلمية المدروسة للمنهج من اجل

ت	المؤشرات الفسيولوجية وقياسات للم	الاختبار القبلي		الاختبار البعدية		قيمة t	مستوى
		س	ع	س	ع		
١	اختبار القفز العمودي من ثلاث	٣٧,٥	٢,٦٣٥	٤٢,٤٥	٥,٠٢	٢,٨٨٧	معطوي
٢	الجروس من لوقود والقفز ٣٠ ثا	١٢,٦	١,١٧٣	١٥,٣١	١,٥٤١	٥,٢٢١	معطوي
٣	نقطة لتهدئة نحر الهدف	٦,٢٢	١,٠٢	٨,٩٥	٠,٩٥٥	٨,٤١٧	معطوي
٤	اختبار لعدالة لعدو على لمصطبة لمدة ٣٠ ثا تكرار	٢٢,٣١١	٢,٠٢٢	٢٦,٨٤	١,٨٥٤	٥,١	معطوي
٥	اختبار ضرب لكرة لأبعد مسافة بالقدم من ثلاث متر	٣٢	١,٧٢٢	٣٥,٢١	٢,٢٢٤	٨,٥	معطوي

تحت درجة حرية (٩) بمستوى (٠,٠٥)

٣-٣ عرض نتائج الاختبارات البعدية لبعض من القدرات البدنية وللمهارات الاساسية وللمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها:

من اجل التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد الدراسة قام الباحث باستعمال اختبار (t) للعينات المستقلة وبينت النتائج كما في الجدول (٣-٣).

الجدول (٣-٣)

المعالجات الإحصائية الخاصة بالاختبارات البعدية لبعض من القدرات البدنية وللمهارات الاساسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المؤشرات الفسيولوجية وقياسات للم	المجموعة لضابطة		المجموعة لتجريبية		قيمة t	مستوى
		س	ع	س	ع		
١	اختبار القفز العمودي من ثلاث	٣٧,٨	٤,٧٧٩	٣٩,١٤	٤,٢٢	٣,٥٤١	معطوي
٢	الجروس من لوقود والقفز ٣٠ ثا	١٢,٤	٠,٨٤٣	١٣,٥١	٠,٧٤١	٩,٨٤٦	معطوي
٣	نقطة لتهدئة نحر الهدف	٦,١٥	٠,٩٩	٧,١	٠,٨٧	٧,٨٤	معطوي
٤	اختبار لعدالة لعدو على لمصطبة لمدة ٣٠ ثا تكرار	٢٢,٣٢٧	١,٨٣٣	٢٤,٥٤١	١,٦٦٤	٤,٨٩	معطوي
٥	اختبار ضرب لكرة لأبعد مسافة بالقدم من ثلاث متر	٣١,٨١	١,٩٨٥	٣٢,٧٥	١,٨٨٧	١٠,٢٢	معطوي

تحت درجة حرية (١٨) بمستوى (٠,٠٥)

٤-٣ مناقشة النتائج وتحليلها: لقد بينت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية، ويرجع السبب إلى تركيز مدرب الفريق على التمارين الخاصة بتطوير هذه القدرات البدنية وكذلك استخدام تمارين عامة أدت الى حدوث هذا التطور البسيط لدى العينة. إما التطور لدى المجموعة التجريبية يرى الباحث ذلك بسبب استخدام التمارين البليومترى التي كان لها تأثير في تطوير مستوى اللاعبين بالقدرات البدنية، ويدلل ذلك الى فاعلية عملية تقنين تدريبات البليومترى لتحسين القوة الانفجارية، ونتائجنا تتفق مع ما ذكر "هناك أنواعا

المصادر

- حنفي محمود مختار: الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٣.
- جيمس ايد كيلف وروبرت فيرشنر. البليومتر (تدريبات القوة الانفجارية)، ترجمة حسين علي وعامر فاخر. بغداد: المكتبة الوطنية، ٢٠٠٦.
- سعد محسن اسماعيل. تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد. أطروحة دكتوراه. بغداد: ١٩٩٦.
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حساتين. اسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية الرياضية بمدارس البنين والبنات، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٧.
- محمد رضا إبراهيم. التطبيق الميداني لنظريات وطرق التدريب الرياضي، بغداد: دار الكتب والوثائق، ٢٠٠٨.
- George, D, Crash Training to state Championship, Track Coach, Formerly Track Technique, 1999.

الملاحق :

ملحق (١)

أسماء الخبراء والمختصين

- ١- أ.د عادل تركي: تدريب: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية جامعة القادسية.
- ٢- أ.د سلام جبار: اختبارات: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية جامعة القادسية.
- ٣- أ.م. د عبدالله حويل: تدريب: كلية الهندسة جامعة القادسية.
- ٤- استاذ متمرس أ.د عبدالله اللامي: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية جامعة القادسية.
- ٥- أ.د صالح راضي اميش: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد.
- ٦- أ.د قاسم لزام صبر: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضي جامعة بغداد.

الحصول على افضل النتائج للقدرات القوة الانفجارية والقوة المميزة للسرعة ويذكر " إن التوافق الذي يحصل نتيجة لاستخدام تدريبات البليومتر يعتمد الجهاز العصبي الذي ينظم التوافق الداخلي في العضلة نفسها وكذلك بين العضلات المشاركة في الانقباض ، حيث يشمل التوافق داخل العضلة عدد الوحدات العاملة ومعدل تردد الإشارات العصبية وسرعتها ، في حين يشمل التوافق بين العضلات المشتركة في الاداء تنظيم التعاون بين العضلات العاملة التي تنقبض اثناء الأداء والعضلات المقابلة التي يجب ان ترتخي حتى لا تعوق تنفيذ المهارة" (سعد محسن إسماعيل :ص١١٣-١١٤).

وان الباحث يعزو ذلك الى ان تدريب البليومتر المستخدم لدى العينة التجريبية قد تدربت عليه بشكل جيد وبصورة مستمر وقد راعت الفروقات الفردية لدى اللاعبين ، وان اختيار نوعية التمارين ذات التأثير لتطوير قدرة القوة الانفجارية للرجلين لدى العينة التجريبية، وان هذا التطور بالقوة الانفجارية للعينة قد ادى الى تطور الواضح باختبار ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة، وان التدريب الحديث يعتبر عملية شاملة ومتكاملة من الاسس والركائز المدروسة والمقننة وإن إهمال أي مكون من مكونات اللعبة والعملية التدريب يجعل اللاعب غير مؤهل لإتمام واجباته داخل الملعب وكذلك لا يؤدي واجباته الفنية والخطية والمناطة به من قبل المدرب ما لم يكن مدرب بصورة صحيحة ويمتلك قدرة وقابلية بدنية كافية في المباراة، وان أية خطة لا يكتب لها النجاح اذا لم يكن اللاعب ذو امكانات بدنية ومهارية من اجل اتمامها.

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- ان للمنهج التدريبي تأثير ايجابي على بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية لدى عينة البحث.
- ٢- هناك تأثير ايجابي في عملية التطور لبعض القدرات البدنية الخاصة وللمجموعتين التجريبية والضابطة.
- ٣- هناك تأثير ايجابي في تطور بعض المهارات الاساسية للمجموعة التجريبية.

٤-٢ التوصيات:

- ١- يوصي الباحث المدربين العاملين باستخدام المنهج التدريبي وبالأسلوب البليومتر من اجل تطوير بعض القدرات البدنية (القوة الانفجارية وأيضاً القوة المميزة بالسرعة للرجلين).
- ٢- يجب اهتمام المدربين بتطوير القدرات من القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة من اجل تحسين المستوى البدني والمهاري للاعبين.