

منهج تدريبي للقوة القصوى واثره بالتوازن العضلي للعضلات العاملة على مفصل الركبة و بعض المهارات الاساسية بكرة**القدم للناشئين**

د. عادل تركي حسن

علي كاظم هادي

استلام البحث: ٢٠١٥/١٢/٦

قبول النشر: ٢٠١٥/١٢/٢٩

ملخص البحث

إن التطور الحاصل في لعبة كرة القدم والوصول الى المستوى الجيد امر مهم للفرق الرياضية جميعها ، وان هذا التقدم ليس وليد الصدفة وانما هو ناتج عن الاهتمام بعلم التدريب الرياضي اهتماما كبيرا ، اذ تعد اللياقة البدنية القاعدة الاساسية التي تبنى عليها امكانية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة كما يعتبر اكتسابها وتطوير عناصرها المختلفة اساسا في رياضة المستوى العالي وتعد القوة من العناصر الاساسية والمهمة والتي تعتمد عليها بعض عناصر اللياقة البدنية ، وتجلت مشكلة البحث وجود حالة الضعف للقوة مما ينعكس سلبا بأداء المهارات الاساسية بكرة القدم للناشئين ، وقد هدفت الدراسة الى عدة اهداف وهي :

١- التعرف على اثر المنهج التدريبي للقوة ، والاطالة في التوازن العضلي للعضلات العاملة على مفصل الركبة للناشئين بكرة القدم .

٢- التعرف على اثر المنهج التدريبي للقوة ، والاطالة بأداء بعض المهارات الاساسية للناشئين بكرة القدم .

Training curriculum for its impact strength and muscular balance of the muscles working on the knee joint and some basic skills of junior football**Prof Dr. Adil Turkey Hassan****Ali Kadhim Hadi****Abstract**

The evolution in the game of football and get to the good level is significant sports teams all of them, and that this progress is not coincidence, but rather is the result of interest in the science of sports training great importance, as is the fitness main base upon which to build the possibility of practicing various sports activities is also considered acquisition and development of various elements mainly in the sport of high level is the strength of the basic and important elements which depend on some elements of physical fitness, and demonstrated the problem of research and existence of a state of weakness of the force which will reflect negatively the performance of the basic skills of football for juniors, the study aimed at several objectives:

- 1 Identify the impact of the training curriculum for strength , stretching and muscular balance in the muscles working on the knee joint junior football.
- 2 to identify the impact of the training curriculum for strength , and stretching the performance of some of the basic skills of junior football.

المقدمة :

الصفات البدنية والقدرات الحركية الخاصة لأداء المهارات الأساسية بكرة القدم فإنه يؤثر بشكل سلبي على الدقة , والسرعة المطلوبة لحل تلك الواجبات المطلوبة ومن بين اهم القدرات الحركية هو التوازن العضلي للعضلات العاملة المقابلة منها والمضادة للمفصل نفسه حيث يتطلب التوازن العضلي قوة عضلية لتلك العضلات العاملة اثناء الاداء المهاري كما هو الحال نفسه لضرورة توفر التوازن العضلي ما بين الطرفين .

٣- الطريقة واجراءات البحث :

١-٣ مجتمع البحث وعينته

تم تحديد مجتمع البحث وهم لاعبو نادي نفط الوسط الرياضي بكرة القدم بأعمار (١٤ - ١٦) والبالغ عددهم (٣٠) لاعبا وتم استبعاد حارسي مرمى الفريق حيث تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية (البسيطة) الى مجموعتين الاولى مجموعة تجريبية والاخرى مجموعة ضابطة حيث يبلغ عدد كل مجموعة (١٠) لاعبين وتم تقسيم عينه البحث "بحيث تكون المجموعتان متكافئتين تماما في جميع ظروفها ما عدا المتغير الذي يؤثر في المجموعتين التجريبية" (٢)

تعد لعبة كرة القدم من الالعاب الرياضية الاكثر ممارسة وشعبية في اكثر بلدان العالم والتي شهدت تطورا كبيرا وملحوظا في العالم لما تتمتع به هذه اللعبة من ايقاع سريع عند تنفيذ المهارات والواجبات الدفاعية الهجومية ، فضلا عن وجود عامل التشويق والإثارة والجمالية بالأداء الفردي والجماعي للاعبين وعلى هذا الاساس يسعى المختصون للوصول الى مستويات متقدمة دائما من خلال التدريب المبني على اساس علمية دقيقة ومنظمة ومترابطة بعضها على البعض لذا نجد ان لاعب كرة القدم عند ادائه أي مهارة يعتمد بنسبة كبيرة على العضلات العاملة الرئيسة للقيام بالوظيفة الحركية لعملية مد وثني مفصل الركبة من خلال عمل العضلات العاملة الامامية والخلفية للفخذ والعضلات الخلفية للساق ، ومدى ترابطها ودورها في النقل الحركي للقيام بالمهارة بالشكل الأمثل اما مشكلة البحث فتتجلى بان التدريب المبني على الأسس العلمية سمة من سمات التدريب الحديث اذ ان ادائه لاعبي كرة القدم للحركات والمهارات الأساسية قد يتطلب توفر الجوانب البدنية اللازمة بالأداء المهاري خاصة عندما يتم ادائها تحت ظروف التنافس في البطولات والمباريات ، وفي حالة عدم امتلاك اللاعب

جدول (١)

يبين التصميم التجريبي للبحث

ت	المجموعات	ال اختبار القبلي	المنهج المستخدم	الاختبار البعدي
١	المجموعة التجريبية	الاختبارات البدنية	تمارين القوة	الاختبارات البدنية
		الاختبارات المهارية	تمارين الاطالة	الاختبارات المهارية
٢	المجموعة الضابطة	الاختبارات البدنية	منهج المدرب	الاختبارات البدنية
		الاختبارات المهارية		الاختبارات المهارية

٢-٣ الاختبارات المستخدمة بالبحث :

التسجيل :
تسجل افضل نتيجة من بين محاولتين وبأعلى وزن ممكن .
الاختبار الثاني : اختبار التوازن (المعدل) (٢١)
الهدف من الاختبار : قياس التوازن الثابت
الأدوات — ساعة إيقاف — صافرة
(جهاز عبارة عن لوحة من الخشب مثبت في منتصفها عارضة ارتفاعها عشرون سنتيمتر وطولها ستون (٦٠) سنتيمتر وسمكها ثلاث (٣) سنتيمتر .
مواصفات الاداء
يقف المختبر فوق حافة العارضة بإحدى القدمين على أن توضع القدم بحيث تكون طولية على العارضة ويضع المختبر القدم الثانية على اللوحة أو على الأرض عند سماع إشارة البدء , يقوم المختبر برفع الرجل التي على اللوحة أو الأرض بحيث يركز على القدم التي على العارضة ويستمر الاتزان فوق العارضة أكبر وقت ممكن .
توجيهات — يؤدي المختبر الاختبار بدون حذاء — تكون اليدين ثابتة الوسط أثناء تأدية الاختبار — نزول القدم الحرة معناه انتهاء الاختبار .
التسجيل : يُسجل المختبر الزمن الذي أستطاع خلاله الاحتفاظ بتوازنه فوق العارضة , وذلك من لحظة مغادرة قدمه الحرة

الاختبار الاول : اختبار القوى القصى للرجلين (١)

اسم الاختبار : دفع الساقين
الغرض من الاختبار : قياس القوة القصى لعضلات الرجلين الرباعية والخلفية والكولف .
العمل الميكانيكي : مركب .
الأدوات المستخدمة
ماكينة دفع الساقين .
وصف الاداء
الجلوس على ماكينة دفع الساقين ، ضع اقدمك سوية ضد العارضة والفتحة بين القدمين بعرض الكتف مع تأشير اصابع قدمك الى الخارج قليلا ، امسك المقبض او جوانب المقعد ، ثم اثني ركبتك واخفض الوزن قدر الامكان بدون تغيير موقع وركك ، عدم خفض الوزن الى ابعد من بداية الورك لكي لا ينثني المقعد ، ثم ادفع الوزن ببطء الى الاعلى باستعمال كعوب حذائك وليس اصابع قدميك ، لا تغلق ركبتك في الاعلى ، اجعل الوزن منخفضا مرة اخرى ببطء .

١_ يرسم خيطان متوازيان بطول (٤٠) م يحدد مجال الاختبار بعرض (١٠) م من الخط الجانبي لينتهي بعرض (٢٥) م من الخط الجانبي لملاعب كرة القدم .

٢_ تحدد ثلاث دوائر بقطر (٣م-٥م-٧م) متحدة المركز على بعد (٤٥) م من خط البداية، توضع الكرة ويتخذ المختبر وضع الاستعداد لضرب الكرة ثابتة، عند إعطاء إشارة البدء، يبدأ اللاعب بضرب الكرة لأبعد مسافة ممكنة نحو الدوائر الثلاث مرة واحدة ولا تحتسب المحاولة صحيحة في الحالات التالية :

- الفشل في ركل الكرة
 - اذا تدرجت الكرة على الارض منذ البداية بتأثير الهواء او تأثير اخر .
 - اذا خرجت الكرة من الاماكن المحددة قبل لمسها الارض .
- التسجيل: يسجل مجموع النقاط التي يحصل عليها اللاعب على النحو الآتي:

- (٣) نقاط للدائرة المركزية التي قطرها (٣)م
 - (٢) نقطة للدائرة الثانية التي قطرها (٥)م
 - (١) نقطة للدائرة الثالثة التي قطرها (٧) م ,
- يسجل اللاعب المسافة بالمتر او اجزاء المتر من خط البداية حتى مكان لمس الكرة الارض .
التجربة الرئيسية

٣_٢ الاختبارات القبلية

تم إجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث بعد استكمال الاسس العلمية للاختبارات وإجراء التجربة الاستطلاعية وتم توزيع الاختبارات على عدد من الايام وبما يتناسب مع قدرة المختبرين بعد التعرف على النتائج المستخلصة من التجربة الاستطلاعية لعينة البحث على (قاعة جو وايدر لبناء الاجسام - ملعب فريق الفداء الرياضي المثيل) وقد اجريت يومي الخميس والجمعة ٨- ٩ / ٤ في الساعة ٤ عصرا اذ تم اجراء الاختبارات المهارية في اليوم الاول في ما تم اجراء الاختبارات البدنية في اليوم الثاني .

٣_٢_١ المنهج التدريبي

- استغرق تطبيق المنهج التدريبي (٨) اسبوع وبمعدل (٣) وحدات تدريبية اسبوعية وبذلك بلغت عدد الوحدات (٢٤) وحدة تدريبية .
- تم استخدام طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة خلال تطبيق المنهج
- الشدة لتمارين الانتقال من (٨٠-٩٠)
- الشدة لتمارين الاطالة (٩٠-١٠٠)
- زمن الاداء لتمارين الاطالة (١٠-٢٠)
- عدد تكرارات تمارين الانتقال (٤-٦)
- عدد مجموعات تمارين الانتقال (٣-٤)
- عدد مجموعات تمارين الاطالة (٢-٣)
- عدد الراحة بين المجموعات لتمارين الانتقال من (٣٠-٣٠)
- عدد الراحة بين المجموعات لتمارين الاطالة من (٢٠-٢٠)
- الراحة بين تمرين واخر لتمارين الاطالة (٤٠-٦٠)
- الراحة بين تمرين واخر لتمارين الانتقال (٣-٥) دقيقة

للوحة أو الأرض وحتى لمس اللوحة أو الأرض بأي جزء من أجزاء الجسم.

اختبار التهديف من خارج منطقة الجزاء والكرة ثابتة (المعدل) (٢) .

الهدف من الاختبار : التهديف من خارج منطقة الجزاء .

الادوات المستخدمة: ملعب كرة قدم — صافرة — بورك لتثبيت مسافة الاختبار — كرات قدم.

طريقة الأداء

توضع للمختبر (٣) كرات على بعد (١٩) م من خط المرمى ثم يبدأ بالتسديد على المربعات المرسومة على الهدف وبمسافة (٨٠) سم للمربع الواحد على ان يتم أداء الاختبار من وضع الركض ويبدأ الاختبار من (١) وينتهي بـ (٣) والشكل (٨) يوضح ذلك ولا تعد المحاولة صحيحة في الحالات الآتية

- ١- الفشل في ركل الكرة .
- ٢- اذا تدرجت الكرة على الأرض منذ البداية بتأثير الهواء او تأثير آخر .

التسجيل: يحتسب عدد الإصابات التي تدخل المربعات ، اذ تسجل ثلاث درجات للمربع (٣) ودرجتان للمربع (٢) ودرجة واحدة للمربع (١) وصفوا اذا كانت الكرة خارج المرمى.

الاختبار الثالث: اختبار الجري بالكرة (١١) م بين الحواجز (١) (المعدل)

الهدف من الاختبار :

قياس سرعة الاداء (المحاوره ، الرشاقة) .

الادوات المستخدمة :

خمس حواجز — ساعة توقيت تحسب الزمن لأقرب ١ . ثانية — كرات قدم — صافرة

وصف الاختبار : توضع خمس حواجز بين كل منها (٢) م وعلى بعد ٥ . ٤ م من الحاجز الاول ويرسم خط البداية . يقوم اللاعب عند إشارة البدء بالجري بالكرة زجراج حول الشاخص ويعود بالطريقة نفسها حتى يصل نقطة البداية .ولا تحسب المحاولة صحيحة في الحالات التالية :

- عند لمس اللاعب احد الشواخص .
- اذا تدرجت الكرة على الارض منذ البداية بتأثير الهواء او تأثير اخر .

التسجيل : يُحتسب الزمن الاقل ويسجل الاقرب ١ . ثانية.

الاختبار الرابع: ركل الكرة ثابتة (٢) (المعدل)

الهدف من الاختبار :

قياس قوة ودقة المناولة

الأدوات اللازمة :

ملعب كرة قدم ،

كرات قدم ،

شريط قياس ، صافرة ،

بورك لتثبيت مسافة الاختبار .

وصف الأداء:

(٢) مفتي ابراهيم حماد ، محمد صالح عبدة الوحش : اساسيات كرة القدم ، المنصورة ، مؤسسة مختار للنشر والتوزيع ، ١٩٩٤ ، ص ١٩٠ .

(١) طه إسماعيلي وآخرون : كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٩ ، ص ٢٥٥ .

(٢) ثامر محسن وآخرون ، الاختبارات والتحليل الحركي في كرة القدم، الموصل: مطبعة جامعة

الموصل، ١٩٩١، ص ١٥٩

ثانية

التربية البدنية وعلوم الرياضة وعلى قاعة العسكري لبناء الاجسام وقد اجريت الاختبارات يومي الثلاثاء والأربعاء المصادف ١٦-١٧ / ٦ الساعة الرابعة عصرا من كل يوم حيث كان اليوم الاول للاختبارات المهارية اما اليوم الثاني كان للاختبارات البدنية مراعيًا قدر الامكان الظروف نفسها التي اجريست فسي الاختبارات القبلية

• يكون زمن الوحدة التدريبية الواحدة (٦٠ — ٧٥) دقيقة .

٢-٤ الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث بعد الانتهاء من مدة تطبيق المنهج التدريبي وذلك لتحديد مستوى التوازن العضلي وقوة ودقة المناولة والمراوغة والتهديف من خارج منطقة الجراء الذي وصلت اليه عينة البحث في ملعب كلية

٤- النتائج والمناقشة

عرض النتائج الاحصائية للاختبارين القبلي والبعدى للمتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة :

جدول (٢)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في المتغيرات قيد الدراسة للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة t المحسوبة	الدلالة
			س	ع	س	ع		
١	التوازن	الزمن	١١.٩٠	٢.٠٢	١٣.١٠	١.٧٣	٢.٢٦	٠.٠٦
٢	القوة	كيلو غرام	٢٥.٢٠	١.١٤	٢٦.١٠	١.٢٠	٥.٧١	٠.٠٠
٣	قوة ودقة المناولة	المتر	٣٢.٣٠	٢.٨٣	٣٥.٥٠	٤.٩٣	٢.٥١	٠.٠٤
٤	التهديف من خارج منطقة الجراء	الدرجة	٢.٢٠	٠.٦٣	٣.٠٠	٠.٩٤	٤.٤١	٠.٠٠
٥	المراوغة	الزمن	١١.٩٠	١.١٠	١١.٦٠	١.٤٣	٠.٨٣	٠.٤٣

التأثير الكبير بالأداء المهاري . اما متغير (القوة القصوى) فقد بلغ مستوى الدلالة اصغر من (٠,٠٥) مما يؤكد معنوية الفرق بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدى وهذا يؤكد ان التدريبات المعدة من قبل المدرب الخاص بالمجموعة الضابطة قد توجهت نحو تطوير القوة القصوى لديهم من خلال تدريبات المعدة من قبل المدرب التي ساهمت في تطوير هذه الصفة البدنية لديهم وخصوصا مع هذه الفئة العمرية (الناشئين) الذين يمتازون بمستوى ضعيف من القوة العضلية وان اي تمرين يهدف الى تطوير هذه الصفة من الممكن ان يرفع من مستواه . وهذا ما اكده (محمد) " يمكن للناشئ زيادة حجم العضلة وقوتها عن طريق الانتظام في مناهج تنمية القوة العضلية باستخدام الاثقال ، هذا ما اكده الكثير من الدراسات اذ يستجيب الناشئ لبرامج تدريب القوة بالأثقال تحت الاشراف والتوجيه الجيد بالدرجة نفسها التي يستجيب لها الافراد البالغون "

أما مهارة (قوة ودقة المناولة) فقد بلغ مستوى دلالة اصغر من (٠,٠٥) مما يؤكد معنوية الفرق بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدى وهذا ما يؤكد ان التدريبات المعدة من قبل المدرب الخاص بالمجموعة الضابطة قد توجهت تطوير القوة القصوى لديهم بسبب التدريبات المعدة من قبل المدرب التي ساهمت في تطوير (قوة ودقة المناولة) وهذا ما اكده (امر الله) " يتطلب أنجاز لاعب كرة القدم لأداء المهارية بأشكالها المتعددة والمتنوعة خلال المباراة ضرورة توافر بعض الصفات البدنية والعقلية الحاسمة ، حيث تتباين المتطلبات البدنية من حيث نوعها وكميتها ، وتوقيت اخراجها تبعًا لنوعية كل مهارة ، وأن القصور في امتلاك اللاعب (ناشئ-متقدم) لتلك الصفات البدنية او افتقاره لها يعكس بوضوح ضعف المستوى المهاري له " (١١) . وأن المناولة وسيلة انتقال مهمة إذ يذكر " أثر المدرب المهم في

الجدول (٢) يبين ان هناك فروقا معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدى للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار القبلي في متغير (التوازن) فقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢,٢٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٦) مما يدل ان مستوى الدلالة الحقيقي > (٠,٠٥) وهذا ما يدل على عدم وجود فروقا بين الاختبارين . كما نلاحظ ان هناك فروقا معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدى للمجموعة ذاتها في المتغير البدني (القوة القصوى) اذ بلغت قيمت (ت) المحسوبة (٥,٧١) عند مستوى دلالة (٠,٠٠) مما يدل ان مستوى الدلالة الحقيقي > (٠,٠٥) يؤكد حقيقة الفروق . كما نلاحظ ان هنالك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدى للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدى في مهارة (قوة ودقة المناولة) اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢,٥١) عند مستوى دلالة (٠,٤) . يدل ان مستوى الدلالة الحقيقي > (٠,٠٥) يؤكد حقيقة الفروق . كما نلاحظ ان هنالك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدى للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدى في مهارة (التهديف من خارج منطقة الجراء) اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٤,٤١) عند مستوى دلالة (٠,٠٠) يدل ان مستوى الدلالة الحقيقي > (٠,٠٥) يؤكد حقيقة الفروق .

في حين لم تظهر في مهارة (المراوغة) فروقا معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى اذ قيمة (ت) المحسوبة (٠,٨٣) عند مستوى دلالة (٠,٤٣) مما يدل ان مستوى الدلالة الحقيقي > (٠,٠٥) وهذا ما يدل على عدم وجود فروقا بين الاختبارين .

٢-١-٤ مناقشة المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة :

يتضح من الجدول رقم (٩) مستوى الدلالة (للتوازن) وقد بلغ أكبر من (٠,٠٥) مما يؤكد عشوائية الفرق بين الاختبارين للمجموعة الضابطة مما يؤكد ان المنهج التدريبي الخاص بالمدرّب لم يكن مؤثر بشكل كبير في هذه المتغيرات البدنية ذات

(١) امر الله البساطي ، محمد كشك : اسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم

(ناشئين - كبار) ، الاسكندرية ، دار المعارف ، عام ٢٠٠٠ ، ص ١٦٦ .

الخاص بالمجموعة الضابطة قد توجهت تطوير القوة القصوى لديهم بسبب التدريبات المعدة من قبل المدرب التي ساهمت في تطوير (التهديف من خارج منطقة الجراء) وهذا ما اكده (حنفي) "اختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي الوقت نفسه تعمل على إتقان اللاعب للمهارات".

توجيه لابعه لإتقان مهارة المناولة بأنواعها بوصفها وسيلة للانتقال إلى ساحة الخصم وتنفيذ الخطط المطلوبة لأن المناولة أسرع من اللاعب وأكثر استعمالاً في المباراة "أما في مهارة (التهديف من خارج منطقة الجراء) فقد بلغ مستوى دلالة اقل من (٠,٠٥) مما يؤكد معنوية الفرق بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي مما يدل ان التدريبات المعدة من قبل المدرب

عرض وتحليل الاختبارات القبلي والبعدي في المتغيرات المدروسة للمجموعة التجريبية في معدل النشاط الكهربائي :

جدول (٣)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي في المتغيرات للمهارات للمجموعة التجريبية في معدل النشاط الكهربائي

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	الدلالة	
		ع	س	ع	س			
١	التهديف من خارج منطقة الجراء	عضلة المستقيمة الفخذية	٣٩١,٥٤	١٠٦,٨٤	٥٣٣,٦٤	٨٤,٢٤	٦,٩٣	٠,٠٠
		عضلة الفخذ الخلفية	٤٣٩,٧٥	٩٧,٨١	٦١٠,٧٢	٣٧,٨٢	٥,٣٦	٠,٠٠
		عضلة الكولف الانسية	٣٩٠,٠٩	١٠٠,١٩	٦٧٠,٨٩	١٣٣,٤٨	٦,٦٥	٠,٠٠
		عضلة الكولف الوحشية	٣٣٦,٧١	٩٠,٨٨	٦٤١,٨٩	١٥٤,٨١	٦,٦٨	٠,٠٠
٢	المراوغة	عضلة المستقيمة الفخذية	٤٩٧,٢٤	١٢٩,٨١	٦٩٧,٤٩	٢٣١,٧٦	٣,٤١	٠,٠١
		عضلة الفخذ الخلفية	٢٦٤,٨٣	٥٥,٩٨	٨٦١,١٤	٣٤,٤٦	٤٨,٩٨	٠,٠٠
		عضلة الكولف الانسية	١٨٨,٣٠	٥٥,١٣	٤٠١,٢٣	٥٠,٣١	٨,٦٨	٠,٠٠
		عضلة الكولف الوحشية	٢٨٦,٠٨	٧٦,٠٧	٥٠٤,٣٠	١٩,٠٤	١٠,٥٣	٠,٠٠
٣	قوة ودقة المناولة	عضلة المستقيمة الفخذية	٣١١,٥٢	٥٧,٥١	١٠١٠,٦٤	٤٤٠,٠٦	٦,١٥	٠,٠٠
		عضلة الفخذ الخلفية	٣٠٨,٢٢	٧٩,٨١	٦٢٣,٥٧	٤٤,٠١	١٥,٠٠	٠,٠٠
		عضلة الكولف الانسية	٢٤٣,١٧	٣٨,١١	٣٣٣,٦٢	٤٨,٣٨	٧,١٣	٠,٠٠
		عضلة الكولف الوحشية	١٧٠,٥٥	٣٣,٠٥	٣٤٥,٩٨	٩٧,١١	٥,٨٠	٠,٠٠

في معدل النشاط الكهربائي للعضلة (الكولف الوحشية) إذ بلغت قيمة T المحسوبة (٦.٦٨) وبمستوى دلالة (٠.٠٠) وهذا ما يدل على ان مستوى الدلالة الحقيقي $\geq (٠.٠٥)$ يؤكد حقيقة الفروق بالنسبة لمهارة التهديف من خارج منطقة الجراء , فيما يخص مهارة (المراوغة) فقد أظهرت النتائج ان هنالك فروقاً معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في معدل النشاط الكهربائي للعضلة (المستقيمة الفخذية) إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣.٤١) وبمستوى دلالة (٠.٠١) وهذا ما يدل على ان مستوى الدلالة الحقيقي $\geq (٠.٠٥)$ يؤكد حقيقة الفروق , كما نلاحظ ايضا ان هنالك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة ذاتها ولصالح الاختبار البعدي في معدل النشاط الكهربائي للعضلة (الفخذية الخلفية) إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٤٨.٩٨) وبمستوى دلالة (٠.٠٠) وهذا ما يدل على ان مستوى الدلالة الحقيقي $\geq (٠.٠٥)$ يؤكد حقيقة الفروق. كما نلاحظ ان هنالك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في معدل النشاط الكهربائي للعضلة (الكولف الانسية) لمهارة المراوغة إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٨.٦٨) وبمستوى دلالة (٠.٠٠) وهذا ما يدل على ان مستوى الدلالة الحقيقي $\geq (٠.٠٥)$ مما يؤكد حقيقة الفروق. اما متغير (قوة ودقة المناولة) فقد أظهرت النتائج ان هنالك فروقاً معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في معدل النشاط الكهربائي للعضلة (المستقيمة الفخذية) إذ بلغت قيمة (ت)

اما في مهارة (المراوغة) فقد بلغ مستوى دلالة اعلى من (٠,٠٥) مما يؤكد عشوائية الفرق بين الاختبارين مما يؤكد ان التدريبات المعدة من قبل المدرب الخاص بالمجموعة الضابطة لم تطور في هذه المهارة. كما مبين في الجداول (١٣) ان هنالك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في متغير معدل النشاط الكهربائي للعضلة (المستقيمة الفخذية) في مهارة (التهديف من خارج منطقة الجراء) إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٦.٩٣) وبمستوى دلالة (٠.٠٠) وهذا ما يدل على ان مستوى الدلالة الحقيقي $\geq (٠.٠٥)$ يؤكد حقيقة الفروق كما نلاحظ ايضا ان هنالك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة ذاتها ولصالح الاختبار البعدي في معدل النشاط الكهربائي للعضلة (الفخذية الخلفية) إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥.٣٦) وبمستوى دلالة (٠.٠٠) وهذا ما يدل على ان مستوى الدلالة الحقيقي $\geq (٠.٠٥)$ يؤكد حقيقة الفروق. كما نلاحظ ان هنالك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في معدل النشاط الكهربائي للعضلة (الكولف الانسية) اثناء اداء مهارة (التهديف من خارج منطقة الجراء) إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٦.٦٥) وبمستوى دلالة (٠.٠٠) وهذا ما يدل على ان مستوى الدلالة الحقيقي $\geq (٠.٠٥)$ يؤكد حقيقة الفروق. ونلاحظ من الجدول ايضا ان هنالك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي

٢- إن تطور القوة والاطالة ساهم في تطوير التوازن العضلي وقوة ودقة المناولة والمراوغة والتهديف من خارج منطقة الجراء.

٣- تطور لاعبي نفط الوسط الرياضي لكرة القدم (الناشئين) في المتغيرات التي بحثت احصائياً.

المصادر العربية والأجنبية

١. محمد إبراهيم شحاته و محمد جابر بريقع : دليل القياسات الجسمية واختبارات الاداء الحركي , منشأة المعارف بالإسكندرية , ١٩٩٥ .
٢. قاسم حسن حسين و عبد علي نصيف : علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة , الموصل مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر , ١٩٨٠ .
٣. امر الله البساطي , محمد كشك : اسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم (ناشئين – كبار) , الاسكندرية , دار المعارف , عام ٢٠٠٠ , ص ١٦٦ .
٤. حنفي محمود مختار : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم , دار الفكر العربي, ٢٠٠١ , ص ٤٦ .
٥. طه إسماعيلي وآخرون : كرة القدم بين النظرية والتطبيق , دار الفكر العربي , القاهرة , ١٩٨٩ , ص ٢٥٥ .
٦. ثامر محسن وآخرون , الاختبارات والتحليل الحركي في كرة القدم, الموصل: مطبعة جامعة الموصل, ١٩٩١, ص ١٥٩
٧. محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية , ط ٦ , دار الفكر العربي, القاهرة , ٢٠٠٤, ص ٣٤٤, ٣٤٥
٨. مفتي ابراهيم حماد , محمد صالح عبدة الوحش : اساسيات كرة القدم , المنصورة , مؤسسة مختار للنشر والتوزيع , ١٩٩٤ , ص ١٩٠ .

(10) Body Building _ Exercise Gatabes _
BPF _ 2004 Page1

المحسوبة (٦.١٥) وبمستوى دلالة (٠.٠٠) وهذا ما يدل على ان مستوى الدلالة الحقيقي $\geq (٠.٠٥)$ مما يؤكد حقيقة الفروق . كما نلاحظ ايضا ان هنالك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة ذاتها ولصالح الاختبار البعدي في معدل النشاط الكهربائي للعضلة (الفخذية الخلفية) اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٥.٠٠) وبمستوى دلالة (٠.٠٠) وهذا ما يدل على ان مستوى الدلالة الحقيقي $\geq (٠.٠٥)$ يؤكد حقيقة الفروق. كما نلاحظ ان هنالك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في معدل النشاط الكهربائي لعضلة (الكولف الانسية) لمهارة المراوغة اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٧.١٣) وبمستوى دلالة (٠.٠٠) وهذا ما يدل على ان مستوى الدلالة الحقيقي $\geq (٠.٠٥)$ يؤكد حقيقة الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في معدل النشاط الكهربائي للعضلة (الكولف الوحشية) اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥.٨٠) وبمستوى دلالة (٠.٠٠) وهذا ما يدل على ان مستوى الدلالة الحقيقي $\geq (٠.٠٥)$ يؤكد حقيقة الفروق .

٤-١-١ مناقشة الاختبارات القبلية والبعدي في المتغيرات

المدرسة للمجموعة التجريبية في معدل النشاط الكهربائي

من خلال ملاحظتنا للجدول (٣) تبين ان هنالك فروق معنوية في جميع المهارات المستعملة في البحث , إذ كانت النتائج تشير الى معنوية الفروق لصالح المجموعة التجريبية في متغير معدل بالنشاط الكهربائي ولجميع العضلات العاملة ويعزو الباحث ذلك إلى إن هذه التنمية في القوة القصوى في الاختبارات البعيدة لانتظام أفراد المجموعة التجريبية في التدريب المبرمج على وفق الأسس العلمية المختارة للمناهج التدريبية بحيث ظهر أثر التدريب على نتائج الاختبارات البعيدة بشكل واضح , وهذا يتفق مع مبادئ علم التدريب الرياضي التي تشير إلى إن التدريب المبرمج على وفق الصيغ العلمية الصحيحة ومبدأ الزيادة بالتدرج يكون له أثر إيجابي على المتدربين . " وقد أثبتت التجارب أن القوة تزداد من خلال تطبيق المبادئ الرئيسة للزيادة التدريجية في المقاومة , ومبدأ الزيادة التدريجية يعني أنه في حالة انقباض العضلة أو مجموعة العضلات انقباضاً منتظماً ضد مقاومة أو أكثر مما هي معتادة عليه يحدث الزيادة في القوة العضلية" (١) . " كما أن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يتحقق جذافاً , بل من جراء التدريب المنظم لفترة طويلة" (٢)

٥- الاستنتاجات:

- ١- للمنهج التدريبي اثر ايجابي في التوازن العضلي وقوة ودقة المناولة والمراوغة والتهديف من خارج منطقة الجراء .

(١) محمد إبراهيم شحاته و محمد جابر بريقع : دليل القياسات الجسمية واختبارات الاداء الحركي , منشأة المعارف بالإسكندرية , ١٩٩٥ .

(٢) قاسم حسن حسين و عبد علي نصيف : علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة , الموصل مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر , ١٩٨٠ .

نموذج لوحة تدريبية

الهدف من الوحدة : تنمية القوة القصوى

المكان : ملعب فريق العلم الرياضي المثيل ,
قاعة العسكري لبناء الأجسام

زمن الوحدة (٦٠-٧٥) د

اليوم	التمارين	الشدة	الحجم		الراحة بين المجموعات	الراحة بين تمارين واخر
			عدد المجموعات	زمن الاداء او عدد التكرارات		
السبت	(تمارين الأثقال) ٨-٧-٦-٥	٨٠%	٤	٦	د١	د٣
الثلاثاء	(تمارين الأثقال) ٨-٧-٦-٥	٨٢%	٤	٦	١١٠ث	٣،٥
الخميس	(تمارين الأثقال) ٨-٧-٦-٥	٨٠%	٤	٦	د١	د٣