



تأثير تمارين تصاعديّة بالأوزان لتطوير مطاولة القوة وبعض المهارات

الهجومية للناشئين بكرة القدم

ا.م.د صادق جعفر محمود

جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Sadiq.football@gmail.com

المخلص:

يهدف البحث الى اعداد تمارين تصاعديّة بالأوزان لتطوير مطاولة القوة وبعض المهارات الهجومية للناشئين بكرة القدم . كذلك التعرف على تأثير التمارين تصاعديّة بالأوزان في مطاولة القوة وبعض المهارات الهجومية للناشئين بكرة القدم .

وللتحقق من اهداف البحث افترض الباحث وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي - البعدي للمجموعة التجريبية في مطاولة القوة و بعض المهارات الهجومية للناشئين بكرة القدم . وتضمنت اجراءات البحث تحقيق التجانس في اختبار مطاولة القوة والمهارات الهجومية (المناوله ،التهديف) التي حددها الباحث كما تم تصميم منهاج تدريبي طبق على المجموعة التجريبية من لاعبي ناشئين نادي الصناعة الرياضي والبالغ عددهم (٢٠) لاعب وقد استخدم المنهج التجريبي لكونه يناسب تحقيق اهداف البحث ،وكذلك اجراء عدة تجارب استطلاعية لتجاوز المشاكل والصعوبات في اداء التمارين التصاعديّة بالأوزان فضلاً عن تحديد الأوزان والتكرارات المناسبة واوقات الراحة المناسبة لهذه التمارين والتي تناسب عينة البحث وبعد ذلك تم اجراء الاختبارات القبليّة للمتغيرات (قيد البحث) ثم نفذت المجموعة التجريبية المنهاج التدريبي المعد من قبل الباحث ،اذ استغرق تنفيذ المنهاج التدريبي (٨) اسابيع خلال دورتين متوسطتين وبواقع (٤) دورات صغرى للدورة الواحدة ،و (٢) وحدة تدريبية للدورى الصغرى الواحدة ،وبتموج (٣:١) واجرى الباحث الاختبارات البعديّة في متغيرات البحث بالاجراءات والخطوات نفسها التي اتبعت في الاختبارات القبليّة وقد عولجت البيانات الاحصائية بواسطة البرنامج (SPSS) . كما توصل الباحث الى اهم الاستنتاجات ومنها تؤثر تمارين تصاعديّة بالأوزان والتي تم تنفيذها في المنهاج التدريبي تأثيراً ايجابياً في مطاولة القوة .كذلك تؤثر تمارين تصاعديّة بالأوزان والتي تم تنفيذها في المنهاج التدريبي تأثيراً ايجابياً في المهارات الهجومية (المناوله والتهديف) .

الكلمات المفتاحية : تمارين تصاعديّة بالأوزان- مطاولة القوة - المهارات الهجومية - كرة القدم .

The effect of progressive weight exercises to develop endure strength and some offensive skills for Junior footballers



Asst .Prof. SadeqJaafarMahmood

**College of Physical Education and Sports Science - University of
Diyala**

Summary:

The aim of the research is to prepare progressive weights for the development of the endurance strength and some of the offensive skills of young footballers. As well as the recognition of the Effect of the exercises in the rise of weights in the range of force and some of the offensive skills of young footballers.

To investigate the research objectives, the researcher hypothesized that there were statistically significant differences between the results of the pre-tribal tests of the experimental group in the field of force and some of the offensive skills of the young footballers. The research procedures included homogeneity in the test of endurance strength and offensive skills (Passing, scoring) The training curriculum was designed to apply to the experimental group of (٢٠) sports club athletes. The experimental method was used to achieve the research objectives, as well as conducting several exploratory experiments to overcome problems and difficulties in performing the exercises. The experimental group carried out the training curriculum prepared by the researcher. The implementation of the training curriculum took (٨) weeks during two courses. The researcher carried out remote tests in the research variables with the same procedures and steps that were followed in the tribal tests. The statistical data were processed by means of a number of courses, For the (SPSS) program.

The researcher also found the most important conclusions, including the impact of weight training exercises in the training curriculum positively affect the endurance strength of the force. Also, the progressive exercises in the weights that have been implemented in the training curriculum have a positive impact on the offensive skills (Passing and scoring).



Keywords: weight lifting exercises- endure strength- precision scoring skill – football .

١ مقدمة البحث واهدافه العلمية

١-١ مقدمة البحث

ان المستوى المتقدم للاعبى كرة القدم لم يحدث نتيجة صدفة وانما هو نتيجة للعمل الصحيح والاعداد الامثل والتجريب للعلوم المختلفة ذات الصلة بالاستخدام السليم للاسس والمبادئ العلمية ويعد المستوى المتقدم والتميز هدفاً تسعى اليه الفرق واللاعبين اذ اصبح هذا المستوى دليل مستوى الفرق وتقدمها . وان التمرينات التصاعدية بالاوزان يمكن استخدامها ضمن المنهاج التدريبي وبصورة خاصة في مراحل التدريب الخاصة . و لعبة كرة القدم من الالعاب التي تحتوي على الكثير من المهارات الهجومية المتميزة بالاثارة والحماس لدى اللاعبين والمشاهدين منها مهارتي المناولة والتهديف ولصعوبة متطلباتها على اللاعبين بإظهار قابليتهم بصورة مستمرة طيلة المباراة والارتداد السريع من الدفاع الى الهجوم , هذا يتطلب اعداداً بدنياً ومهارياً . ان قابلية اللاعبين للوصول الى مرمى الفريق المنافس عن طريق هجوم ناجح ينتهي بالتهديف لاحراز الفوز , ولنقل الكرة الى مناطق اللعب ومنها المنطقة الهجومية يعتمد بالاساس على سرعة مناولة الكرة اكثر من الدحرجة والجري بالكرة فالمناولة اداة هجومية فعالة امام فرص التهديف على المرمى ومن هنا جاءت اهمية البحث بوضع منهاج تدريبي والتعرف على مدى فاعلية تطوير مستوى مطاولة القوة بالاضافة لتطوير بعض المهارات الهجومية (المناولة والتهديف) بكرة القدم للناشئين باستخدام تمرينات باوزان تصاعدية .

ان دقة التهديف والمناولة من مناطق مختلفة بالاضافة الى الهجوم المرتد السريع دور مهم وفعال في احراز الفوز , ولذا ارتى الباحث في تطوير مطاولة القوة وما لها من انعكاس على الاداء الفني للاعبين خلال المباراة . ومن هنا بدا اهتمام الباحث على تطوير مطاولة القوة للرجلين باستخدام تمرينات باوزان تصاعدية لرفع مستوى و تطوير المهارات الهجومية (المناولة ,التهديف) بكرة القدم وتطوير هذه اللعبة في عراقتنا الحبيب .

١ – ٢ اما اهداف البحث فهي :

- اعداد تمرينات تصاعدية بالاوزان لتطوير مطاولة القوة و بعض المهارات الهجومية للناشئين بكرة القدم .
- والتعرف على تأثير تمرينات تصاعدية بالاوزان في مطاولة القوة و بعض المهارات الهجومية للناشئين بكرة القدم .



١ - ٣ فروض البحث

-وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاخبارات القبليّة - البعدية في مطولة القوة و بعض المهارات الهجومية لدى افراد عينة البحث .

١ - ٤ مجالات البحث هي :

- المجال البشري : لاعبو نادي الصناعة الرياضي لفئة الناشئين (١٤-١٦) سنة .
- المجال المكاني : ملعب نادي الصناعة الرياضي .
- المجال الزمني : المدة الواقعة ما بين (٢٠١٨/٩/٥) ولغاية (٢٠١٨/١١/٤) .

٢- اجراءات البحث :

٢-١ منهج البحث : تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث .

٢-٢ مجتمع البحث وعينة : تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم يمثلون لاعبي نادي الصناعة الرياضي تتراوح اعمارهم ما بين (١٤ - ١٦) سنة والبالغ عددهم (٢٨) لاعبا ، تم استبعاد (٨) لاعبين (٣) لاعبين كونهم حراسا مرمى و (٥) لاعبين لاجراء التجربة الاستطلاعية عليهم وبذلك يكون عدد العينة (٢٠) لاعبا يمثلون نسبة (٧١,٤٣%) من مجتمع البحث.

٢-٣ تجانس العينة :-

لغرض التأكد من التوزيع الاعتدالي لعينة البحث فقد عمد الباحث الى استخدام قانون معامل الالتواء في المتغير المبحوث وكما موضح في الجدول (١) .
الجدول (١): يبين التوزيع الاعتدالي لعينة البحث في مطولة القوة ومهارتي دقة المناولة و التهديف بكرة القدم.

المتغيرات	المعالم الاحصائية	عدد العينة	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	قيمة معامل الالتواء
مطولة القوة للرجلين	٢٠	م/ثا	١١٠,١٧	٠,٥٩٤	١١٠,١٥	٠,١٠١	
دقة المناولة .	٢٠	درجة	٥٩,٥	٢,٢٣٦	٦٠	٠,٦٧١	
دقة التهديف.	٢٠	درجة	١١,٣	٠,٦٥٧	١١	١,٣٦٩	

ومن خلال النظر الى الجدول (١) يتضح ان قيمة معامل الالتواء كانت بين (٣±) وبذلك فان العينة تتوزع توزيعاً اعتدالياً.



٢-٣ الاجهزة والادوات المستخدمة :

(شريط قياس بطول (٥٠)م – ساعة الكترونية نوع (Damond) عدد (٢) – شواخص عدد (٢٠) – اقماع عدد (٢٥) – اوزان مختلفة - كرات قدم عدد (٢٠) – صافرة عدد(٤)) .

٢-٤ وسائل جمع المعلومات :

تم استخدام وسائل جمع المعلومات الاتية : (تحليل المحتوى ،المقابلة الشخصية ،المقاييس والاختبارات) .

٢-٥ الاختبارات المستخدمة في البحث :

٢-٥-١ الاختبار البدني :-

- اختبار مطولة القوة للرجلين : الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع اكبر مسافة في الدقيقة (٥ : ٣١٦) .

٢-٥-٢ الاختبارات مهارية :-

- اختبار التهديف : اختبار تهديف الكرات (٨ : ٤٦) .

- اختبار التمرير بالكرة (المناولة) : دقة التمرير المتنوع (القصير-المتوسط-الطويل) (٤ : ١٨٩) .

٢-٦ التصميم التجريبي :

تم استخدام التصميم التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي – البعدي انسجاما لطبيعة المشكلة .

٢-٧ التمارين التصاعديّة بالاوزان المستعملة بالبحث :

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية وعن طريق اجراء المقابلة الشخصية وتم عرض مجموعة من تمارين خطية وتم اختيار (٨) تمارين من مجموعة التمارين التي عرضت عليهم والتي تناسب العينة والتمارين هي :

التمرين (١) :الهدف من التمرين :تطوير دقة التهديف .
شرح التمرين : يبدا اللعب بدرجة الكرة بين شاخصين ثم التسديد من قوس الجزاء على الهدف ويعود ليقف خلف المجموعة .

التمرين (٢) :الهدف من التمرين :تطوير دقة التهديف .

شرح التمرين :مجموعتان كل مجموعة مكونة من (٢) لاعب تقف مجموعة على خط المرمى قريب من منطقة الجزاء والمجموعة الاخرى تقف خلف قوس الجزاء يبدا اللاعب من المجموعة الاولى بمناولة



الكرة الى اللاعب من المجموعة الثانية الذي يسدد الكرة الى الهدف ويركض ليوقف خلف اللعب ويستمر التمرين .

التمرين (٣): الهدف من التمرين :تطوير دقة التهديف.

شرح التمرين :يقف اللاعب خارج منطقة الجزاء وعند اشارة المدرب يتحرك اللاعب لتنفيذ الكرة الثانية الى الزاوية التي اشار اليها المدرب الى الهدف .

التمرين (٤): الهدف من التمرين :تطوير دقة التهديف.

شرح التمرين :يبدا المدرب بالمدرّب برمي الكرة من الخط الجانبي لمنطقة الجزاء الى اللاعب المتقدم من قوس الجزاء نحو الهدف ليركلها بقدمه الى الهدف .

التمرين (٥): الهدف من التمرين :تطوير دقة المناولة.

شرح التمرين :لاعبان المسافة بينهما (١٥) متر يتبادلان الكرة من الركض مسافة (٧٥) متر و التأكيد على اداء المناولة مباشرة .

التمرين (٦): الهدف من التمرين :تطوير دقة المناولة.

شرح التمرين :يبداً (٤) لاعبين بأداء المناولات فيما بينهم مع التأكيد على اداء المناولات القصيرة ,ثم المناولات الطويلة .

التمرين (٧): الهدف من التمرين :تطوير دقة المناولة.

شرح التمرين :اداء المناولات بين اللاعبين المسافة بينهم (١٠) متر مع وجود عائق بينهم مانع بارتفاع (١,٥) متر و التأكيد على مناولة الكرة من فوق المانع .

التمرين (٨): الهدف من التمرين :تطوير دقة المناولة.

شرح التمرين :يبداً اللاعب بأداء المناولة من بين الاعلام المسافة بينهما (٢-١) متر والمسافة بين لاعب واخر (٢٠) متر بعد اداء المناولة يجري اللاعب ويلف حول العلم الذي خلفه .

٨-٢ التجارب الاستطلاعية :

"تعد التجربة الاستطلاعية من اهم الاجراءات المطلوبة والضرورية لغرض تنفيذ متطلبات العمل العلمي الدقيق ،لأجل تذليل الصعوبات والاجراءات غير الاقتصادية من الجهدين المادي والبشري" (٧: ٣٨) .

لذلك أجرى الباحث عدد من التجارب الاستطلاعية :-

١-٨-٢ التجربة الاستطلاعية الاولى للتمارين المستخدمة بالبحث :-

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الاولى بتاريخ (٢٧-٨-٢٠١٨) للتعرف على التمارين التصاعديّة بالأوزان التي تتدرب عليها المجموعة التجريبية .



٢-٨-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية للاختبارات :-

اجريت هذه التجربة بتاريخ (٢٨-٨-٢٠١٨) على (٤) لاعبين من غير عينة البحث وكان الهدف من اجراء هذه التجربة ما يلي : التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات والتأكد من مدة تنفيذ الاختبارات .

٣-٨-٢ التجربة الاستطلاعية الثالثة :-

تم تحديد القيم القصوى لجميع افراد العينة بتاريخ (١-٢/٩/٢٠١٨) .

٤-٨-٢ التجربة الاستطلاعية الرابعة :-

كانت هذه التجربة بتاريخ (٣-٩-٢٠١٨) . وبعد الاخذ بالتوجيهات والتعديلات اللازمة بخصوص البرنامج التدريبي ، تم اجراء وحدة تدريبية .

٩-٢ الاجراءات النهائية للبحث :

١-٩-٢ الاختبارات القبليّة :

تم اجراء الاختبارات القبليّة المهارية ثم البدنية بتاريخ (٥-٦/٩/٢٠١٨) وكما يأتي :-

اليوم الاول : بتاريخ (٥-٩-٢٠١٨) تم اجراء الاختبارات المهارية بالتسلسل الاتي :-

- اختبار التهديف .

- اختبار التمرير بالكرة (المناولة) .

اليوم الثاني : بتاريخ (٦-٩-٢٠١٨) تم اجراء الاختبار البدني الاتي :-

- اختبار مطاولة القوة للرجلين .

٢-٩-٢ تنفيذ التمارين التصاعديّة بالاوزان في البرنامج التدريبي :

بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث والدراسات العلمية تم تصميم واعداد تمارين تصاعديّة بالاوزان

بالبحث وتم وضع التمارين التصاعديّة بالاوزان بصيغتها النهائية . وبعد انتهاء الباحث من تطبيق كافة

الاختبارات القبليّة المهارية والبدنية تم تنفيذ التمارين التصاعديّة بالاوزان على المجموعة التجريبيّة كما في

الجدول (٢) بتاريخ (٨-٩-٢٠١٨) ولغاية (٣١-١٠-٢٠١٨) ، وقد راعى الباحث مجموعة من النقاط

المهمة عند تنفيذ التمارين التصاعديّة بالاوزان وهي :-

- بدء كافة الوحدات التدريبيّة بالاعداد العام من اجل تهيئة جميع عضلات الجسم ثم القيام باجراء

الاعداد الخاص ضمن الوحدة التدريبيّة الواحدة .

- تم تطبيق التمارين التصاعديّة بالاوزان في مرحلة الاعداد الخاص بالقسم الرئيس .

- تم تحديد القيم القصوى للتمارين التصاعديّة بالاوزان المستخدمة .



- تم تحديد التمارين التصاعدية بالاوزان لكل (٤) وحدات لكل وزن تصاعداً ابتداءً من (٢٥٠غم - ٣٧٥غم - ٥٠٠غم - ٧٥٠غم) بالرجل يلبس الكاحل للمجموعة التجريبية .
 - تم تنفيذ التمارين التصاعدية بالاوزان لمدة (٨) اسابيع (دورات صغرى) .
 - تم تنفيذ التمارين التصاعدية بالاوزان من خلال دورتين متوسطتين وبواقع (٤) دورات صغرى في كل دورة متوسطة .
 - تتكون كل دورة صغرى من (٢) وحدات تدريبية في الاسبوع للايام (الاحد - الثلاثاء) اذ تنفذ (١٦) وحدة تدريبية .
 - تم استخدام طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة في التمارين التصاعدية بالاوزان .
 - تم التحكم بدرجة الحمل بالاعتماد على التغير في الشدة اي رفع الاوزان خلال مدة تنفيذ التمارين التصاعدية بالاوزان.
 - تم تحديد مدة الراحة بين التكرارات عن طريق التجريبية الاستطلاعية وتحليل المصادر العلمية اي ان تكون الراحة بين التكرارات عودة النبض (٩٠-١٢٠ض/د) كافية لاستعادة الشفاء للاعبين راحة ايجابية غير كاملة . وكان لمؤشر النبض دور مهم في التوصل الى الراحة بين التكرارات .
- الجدول (٢) : يوضح الدورتين المتوسطتين (الاولى والثانية) .

(الدورة المتوسطة الاولى)

الدورة الصغرى	الوحدة التدريبية	رقم التمرين	الشدة	التكرارات	عدد المجميع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجميع
الاولى	الاولى	١	٢٥٠غم	٢×٧	٣	٦٠ ثا	٣ د
		٥	٢٥٠غم	٢×٢٠	٣	٦٠ ثا	٣ د
	الثانية	٢	٢٥٠غم	٢×٧	٣	٦٠ ثا	٣ د
		٦	٢٥٠غم	٢×٢٥	٣	٦٠ ثا	٣ د
الثانية	الثالثة	٣	٢٥٠غم	٢×٨	٣	٦٠ ثا	٣ د
		٧	٢٥٠غم	٢×٣٠	٣	٦٠ ثا	٣ د
	الرابعة	٤	٢٥٠غم	٢×٨	٣	٦٠ ثا	٣ د
		٨	٢٥٠غم	٢×٣٠	٣	٦٠ ثا	٣ د
الثالثة	الخامسة	١	٢٥٠غم	٢×٧	٣	٦٠ ثا	٣ د
		٥	٢٥٠غم	٢×٢٠	٣	٦٠ ثا	٣ د
	السادسة	٢	٢٥٠غم	٢×٧	٣	٦٠ ثا	٣ د
		٦	٢٥٠غم	٢×٢٥	٣	٦٠ ثا	٣ د
الرابعة	السابعة	٣	٣٧٥غم	٢×٨	٣	٦٠ ثا	٣ د
		٧	٣٧٥غم	٢×٣٠	٣	٦٠ ثا	٣ د
	الثامنة	٤	٣٧٥غم	٢×٨	٣	٦٠ ثا	٣ د
		٨	٣٧٥غم	٢×٣٠	٣	٦٠ ثا	٣ د



(الدورة المتوسطة الثانية)

الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	التكرارات	الشدة	رقم التمرين	الوحدة التدريبية	الدورة الصغرى
د ٣	٦٠ ثا	٣	٢×٧	٥٠٠غم	١	الاولى	الاولى
د ٣	٦٠ ثا	٣	٢×٢٠	٥٠٠غم	٥		
د ٣	٦٠ ثا	٣	٢×٧	٥٠٠غم	٢		
د ٣	٦٠ ثا	٣	٢×٢٥	٥٠٠غم	٦	الثانية	الثانية
د ٣	٦٠ ثا	٣	٢×٨	٥٠٠غم	٣	الثالثة	
د ٣	٦٠ ثا	٣	٢×٣٠	٥٠٠غم	٧	الرابعة	
د ٣	٦٠ ثا	٣	٢×٨	٥٠٠غم	٤	الخامسة	الثالثة
د ٣	٦٠ ثا	٣	٢×٣٠	٥٠٠غم	٨		
د ٣	٦٠ ثا	٣	٢×٧	٧٥٠غم	١		
د ٣	٦٠ ثا	٣	٢×٢٠	٧٥٠غم	٥	السادسة	الرابعة
د ٣	٦٠ ثا	٣	٢×٧	٧٥٠غم	٢		
د ٣	٦٠ ثا	٣	٢×٢٥	٧٥٠غم	٦		
د ٣	٦٠ ثا	٣	٢×٨	٧٥٠غم	٣	السابعة	الرابعة
د ٣	٦٠ ثا	٣	٢×٣٠	٧٥٠غم	٧		
د ٣	٦٠ ثا	٣	٢×٨	٧٥٠غم	٤		
د ٣	٦٠ ثا	٣	٢×٣٠	٧٥٠غم	٨	الثامنة	

٢-٩-٣ الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي اجرى الباحث الاختبارات المهارية والبدنية البعدية على لاعبي عينة البحث في المدة من (٢٠١٨-١١-٣) ولغاية (٢٠١٨-١١-٤) وبنفس طريقة تسلسل تطبيق الاختبارات المهارية والبدنية القبلية .

٢-١٠ الوسائل الاحصائية :

تم استخراج الوسائل الاحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الاحصائية (spss) وهي كما يأتي :-
(الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط بيرسون - اختبار (t) للعينات المرتبطة - النسبة المئوية) .



٣- عرض ومناقشة النتائج :

٣-١ عرض النتائج :

الجدول (٣): يبين المعالم الاحصائية للمتغيرات البدنية والمهارية لدى افراد عينة البحث في الاختبار القبلي - البعدي

النتيجة	قيمة (sig)*	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالجات الاحصائية للمتغيرات
			ع [±]	س ⁻	ع [±]	س ⁻		
معنوي	٠,٠٠	-٥٩,٤٣	٠,٨١١	١١٨,٥٨	٠,٥٩٤	١١٠,١٧	ثانية	مطاولة القوة للرجلين
معنوي	٠,٠٠	-٢٢,٥٨	٤,١٠٤	٧٨,٠٠	٢,٢٣٦	٥٩,٥	درجة	دقة المناولة
معنوي	٠,٠٠	-١٣٩,٠	٠,٧٨٦	١٨,٢٥	٠,٦٥٧	١١,٣	درجة	دقة التهديف

* معنوي عند حدود ثقة (٠,٠٥) اذ كانت الدرجة (sig) اصغر من (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٩).

من خلال الجدول (٣) يتبين لنا ما يأتي :-

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي - البعدي لدى افراد عينة البحث ولصالح الاختبار البعدي في جميع القدرات البدنية والمهارية قيد البحث .

٣-٢ مناقشة النتائج :

يتبين من خلال الجدول رقم (٣) أن هناك فروق ذات دلالة معنوية في جميع القدرات البدنية و المهارية التي تناولها البحث بين الاختبار القبلي - البعدي وذلك لان قيم (sig) هي اقل من قيمة (٠,٠٥) ، ويعزو الباحث اسباب تلك الفروق ولكل المتغيرات (قيد الدراسة) ولمصلحة الاختبار البعدي الى استخدام التمارين التصاعديّة بالاوزان (بدنية مهاريّة) وطريقة التدريب الفئري (منخفض الشدة) وما تضمنته من تمارين لتطوير (مطاولة القوة) فضلاً عن تنظيم الاحمال التدريبيّة في الوحدات اليومية التي استخدمها الباحث والتي كان يقصد من خلالها تطوير المهارات الهجومية (المناولة - التهديف) بالاعتماد على التحكم في الشدة والحجم والراحة البيئية ، ويعزو الباحث ايضاً الفروق المعنوية فيمطاولة القوة والمهارات الهجومية (المناولة - التهديف) ناتج عن اتباع التدريبات اللاؤكسجينية التي كان لها السبب الرئيس عن ارتفاع حامض اللاكتيك لان نظام الطاقة المتبع يتناسب ونوع التدريب مما ادى الى حدوث تكيفات تجعل لاعب كرة القدم يستمر بالأداء مع ارتفاع حامض اللاكتيك وهذه من الامور المهمة التي تصاحب اللاعبين ، وهذا ما أشار اليه جبار رحيمة بان "اتباع التدريبات اللاؤكسجينية التي تتميز بالشدة الاقل من القصوى يحدث نقص في الاوكسجين اللازم لإنتاج الطاقة وبذلك يتم إنتاج الطاقة مع عدم كفاية الاوكسجين ومن ثم يحدث



تراكم لحمض اللاكتيك بدرجة اكبر من معدل التخلص منه ونتيجة لذلك يصبح الدم حامضياً ، وبذلك ينخفض (PH) الدم الذي يمكن ان يصبح خطراً عندما تكون المنضجات الحيوية الغير قادرة على معادلة الدم وعدم استطاعة الاجهزة والأعضاء الداخلية التخلص من حامض اللاكتيك." (٣: ٢٠٧) .

كذلك اشارة كلاً من عبد الفتاح، أبو العلا، و حسانين، محمد صبحي بان "كرة القدم تتطلب تنمية هذه القدرات لما لها من اهمية كون عملية تنمية الامكانيات اللاهوائية اللاكتيكية تهدف الى تنمية قدرة العضلة وعلى تحمل الاداء العضلي الناتج عن نظام الطاقة اللاهوائي بنظام حامض اللاكتيك اي تحمل السرعة والقوة." (٦: ٦٤) .

وكذلك التمارين التصاعديّة بالاوزان والمتضمنة في محتواها جوانب مهارية وبدنية يؤديها اللاعب اثناء تنفيذه لتلك التمارين اذ ارتبطت هذه التمارين بمطاوله القوة كذلك بعض المهارات الهجومية (المناولة والتهديف) الاساليب الدفاعية والهجومية او اسلوب الحيازة واعادة الحيازة (التكي تاك) وكذلك الضغط العالي والتهديف والتمرير والتركيز من خلال الاعتماد على الاثقال التي تلبس بالرجل الراكلة عن طريق المناوالاتتنوعة (القصيرة ،المتوسطة ،الطويلة)بالاضافة الى الاعتماد على دقة التهديف والحماس المنقطع النظير طيلة تنفيذ التمارين كل ذلك ادى الى ارتفاع مستوى القدرات البنية والمهارية لدى اللاعبين " ان التدريب مسالة متكاملة وان عدم شمول اي من مكونات اللعبة بالتدريب الكافي يجعل اللعب غير مؤهل لاداء واجبه في اللعب .اذ لا يمكن للاعب ان يؤدي اي فعالية فنية او خطية ما لم يمتلك قابلية بدنية كافية كما ان تنفيذ اية خطة ليمن ان تنجح ما لم يكن اللاعب ممتلكا قابلية جيدة في المهارات الفنية وهكذا " (٢: ١٧) . كما اشارة (محمود ،موفق اسعد) بانه الجانب الخططي " يعد احد العوامل التي تطور اللعبة اذ ان الارتقاء بالتكتيك ورفع مستوى التحركات في اللعب يجب ان يلازمه تحسين وتطوير في التكنيك واللياقة البدنية فضلا عن ارتفاع سرعة وكثافة اداء الجمل الحركية خلال التحركات الكثيرة ،التي تجري في المباراة باساليب مختلفة وفي اجزاء الملعب يجب ان يصاحب ذلك رفع المتطلبات المتعلقة بدرجة اتقان المهارات الاساسية ومستوى القابليات البدنية " (٨: ٩٥) . إذ "ترتبط اللياقة البدنية الخاصة ارتباطاً معنوياً باللياقة المهارية، ويعتمد فن الأداء على اللياقة البدنية الخاصة باللاعب" (١: ٤٧) .

ويعزو الباحث هذا التطور في مطاوله القوة و المهارات الهجومية (المناولة – التهديف) الى طبيعة التمارين التصاعديّة بالاوزان، بما تضمنته من تمارين موجهة نحو تطويرهما ،فضلاً عن الاهتمام بتوزيع الحمل والانتظام والاستمرار في التدريب على وفق اسلوب علمي وتخطيط سليم ،اذ يعد التدريب العلمي الوسيلة المثلى التي يتبعها المدرب في بناء لاعبيه وتعوديهم على مواجهة الصعوبات المحتملة في المباراة



فضلاً عن التدرج في اعادة التمارين وتكرارها مما ادى الى اتقان اللاعبين للمهارات وتطوير قابلياتهم البدنية. فضلاً عن مراعاة الطريقة التدريبية المناسبة التي تتلائم مع هذا الاسلوب من التمارين , ويرى الباحث بان استخدام التمارين التصاعديّة بالاوزان القريبية من اجواء المباراة في التدريب كان له الاثر الفعال في تطوير المهارات الهجومية (المناولة – التهديف) لدى اللاعبين وكذلك تنمي في الوقت نفسه مطاولة القوة .

٤- الخاتمة :

استنتج الباحث مايلي :

١. أدت التمارين التصاعديّة بالاوزان الى تطوير مطاولة القوة والمهارات الهجومية (المناولة – التهديف) قيد البحث .
٢. ان المنهاج التدريبية بطريقة التدريب الفتري منخفض الشدة يتيح للمدرب إمكانية العمل والسيطرة على مكونات الحمل الخاص بالتدريب ويؤدي إلى تطوير المهارات الأساسية والقدرات البدنية للاعبين كرة القدم .
٣. ان أسلوب اختيار خصوصية التمارين و نوعيتها و عددها و توزيعها كان له الاثر الواضح في تطوير جميع متغيرات البحث بشكل كبير .

واوصى الباحث مايلي :

١. اهمية تطبيق التمارين التصاعديّة بالاوزان بطريقة التدريب الفتري منخفض الشدة القائمة على الأسس العلمية الصحيحة في المحافظة على الجانبين البدني والمهاري بكرة القدم .
٢. التأكيد على مدربي لعبة كرة القدم بان تكون شدة اداء اللاعبين شدةً مثالية في الأداء البدني والمهاري .
٣. التأكيد على مدربي لعبة كرة القدم بان تكون أزمنة دوام التمرين مقارنة من أزمنة العمل الرئيسية في المباراة او بما يشابه الأداء في حالات اللعب المختلفة .
٤. امكانية تطبيق التمارين التصاعديّة بالاوزان بطريقة التدريب الفتري منخفض الشدة على فئات عمرية وقدرات مهارية و بدنية اخرى مع الاخذ بنظر الاعتبار امكانية وقدرات اللاعبين .



المصادر :

١. التكريتي، وديعياسين ومحمد علي، ياسين طه (١٩٨٦) :الإعداد البدني للنساء، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، الموصل، العراق.
٢. الصفار، سامي، (١٩٨١)، و احرون : كرة القدم ج^١، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل .
٣. الكعي ، جبار رحيمة، (٢٠٠٧) :الاسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي: قطر، مطابع قطر الوطنية .
٤. الوحش، محمد عبدة صالح، و ابراهيم، مفتي، (١٩٩٤) :اساسيات كرة القدم، دار علم المعرفة، القاهرة .
٥. حسانين، محمد صبحي (١٩٩٥) :التقويم والقياس في التربية الرياضية، ج^١، ط^١، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر .
٦. عبد الفتاح، أبو العلا، و حسانين، محمد صبحي (١٩٩٧) :فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم، دار - الفكر العربي، القاهرة .
٧. محمود، بيداء كميلان (٢٠٠٣) :مستوى النمو البدني لبعض القدرات البدنية الوظيفية لآعمار (٩-١٢) سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق .
٨. محمود، موفق اسعد، (٢٠٠٩) :الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، ط^٢، دار دجلة للطباعة، الاردن .