

تأثير التدريب بالأثقال لتنمية القدرة العضلية علي دقة التمرير والتصويب لدي ناشئي كرة القدم

جامعة أم القرى- المملكة العربية السعودية

د/ مستور علي ابراهيم الفقيه

ملخص الدراسة

تعد مكونات القدرات البدنية وبصفة خاصة القدرة العضلية واحدة من أهم دعائم الأداء الفني في رياضة كرة القدم، ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريب بالأثقال لتنمية القدرة العضلية على دقة التمرير والتصويب لدى ناشئي كرة القدم، واستخدام الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لنوع وطبيعة هذا البحث، وتمثل عينة البحث لاعبي كرة القدم الناشئين تحت 16 سنة بنادي التسامح بمحافظة القنفذة والمسجلين بالاتحاد السعودي لكرة القدم، وبلغ قوام العينة عدد 18 ناشئ، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبارات القدرة العضلية قيد البحث ولصالح القياس البعدي، وكذلك وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في الاختبارات المهارية (التمرير - التصويب) ولصالح القياس البعدي.

Abstract

The physical abilities components and particularly muscle power and one of the most important pillars of technical performance in the sport of football.

the research aims to identify the impact of the training with weights to develop muscle power on the accuracy scrolling and correction have youth team football, and the use of the researcher experimental method so as to appropriateness of the type and nature of this research, the research sample footballers U-16 Club tolerance Qunfudah province and registered the Saudi Football Federation, the strength of the sample number 18, a teenager.

the most important results that have been reached and there are significant differences between the two measurements pre and post sample research in muscle power tests under consideration and in favor of telemetric, as well as the existence of differences between the two measurements prior and subsequent to the research sample in skill tests (scroll - correction) and for the benefit of the dimensional measurement.

المقدمة ومشكلة البحث:

تعد مكونات القدرات البدنية واحدة من أهم دعائم الأداء الفني في رياضة كرة القدم، إذ يتركز عليها أداء اللاعبين في كثير من مواقف المباراة، وتعمل على تحسين مستوى الأداء المهاري والخططية كما تساعد على سرعة تعلم المهارات الجديدة وتأخير ظهور التعب الناتج عن طوال فترة المباراة، وتنمية المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين لا يمكن تحقيقها بمجرد الممارسة العامة بل عن طريق إعداد برامج تدريبية وفقاً لأحدث التطورات الحديثة.

ويرى كل من وستكوت وواين Westcott & Wayne 1993م ان الهدف من برامج التدريب بالأثقال هو زيادة القوة العضلية وحماية العضلات وتحقيق التوازن بين المجموعات العضلية المختلفة. (127:19)

ويشير كل من عبد العزيز الغمر و ناريمان الخطيب 2000م إلى أن استخدام الأثقال يؤدي إلى تنمية القدرة العضلية وتطوير الأداء الفني، ورفع درجة الاستعداد للممارسة النشاط الرياضي، والتدريب بالأثقال لتنمية القوة العضلية بصفة عامة يمكن أن يتم باستخدام الأثقال الحرة أو بأجهزة الأثقال أو بالأسلوبيين معاً، وتعتبر الأثقال الحرة أقل وسائل تدريب الأثقال، إذا أنه يتوافر بار حديدي ومجموعة أقراص

حديثة يمكن البدء في برنامج للتدريب بالأثقال بالإضافة إلى أنها تتيح استخدامات عديدة، ومتنوعة أكثر من أي وسيلة تدريبية أخرى، وبواسطتها يسهل تدريب المجموعات العضلية الخاصة بالإضافة إلى أنها تعمل على تنمية القدرة على التركيز. (295:8) ويشير عصام عبد الخالق 1999م نقلاً عن كاروفيتش Karpovich إلى أنه بدراسة تأثير التدريب بالأثقال على سرعة انقباض العضلات، وجد أن الذي يتدرب بالأثقال يكون أسرع من غيره في تأدية الحركات المطلوبة. (53:9) ويؤيد ذلك محمود محمد لبيب 2006م حيث يشير إلى أن هذه التدريبات يجب أن تمثل حلقة الوصل بين المعمل والملاعب (النظرية والتطبيق) حيث يتم ترجمة وتحليل ودراسة الاداءات الحركية للمهارات المميزة الى تدريبات ذات طبيعة خاصة (بدنية - مهارية) تتشابه مع هذا الاداء. (14 : 26)

ويضيف كل من أيدجكوبي Edjacoby 1996م، وبارينا Oparina 2003م أن التدريب بالأثقال يعتبر أحد المقومات العديدة للنجاح في صنع وإعداد لاعبي كرة القدم، والفريق الذي يجيد أفراده التمرير السريع والتصويب حسب المواقف والظروف المختلفة أثناء المباراة يصعب التغلب عليه مع الاحتفاظ بالكرة أطول فترة ممكنة مما يجعله دائماً في موقف الفريق المهاجم وتزداد قدرته في تهديد الفريق المنافس طوال المباراة مما يكسبه الثقة ويخفض من الروح المعنوية للفريق المنافس مما يزيد فرصة الفريق في تحقيق الفوز. (41:16)، (99:17) ويشير عماد الدين عباس أبو زيد 2005م إنه يجب على المدرب الرياضي عند تصميم برامج التدريب أن تحتوي تلك البرامج على التدريبات التخصصية التي تشابه متطلبات الأداء الحركي والخاصة باللعبة، وباستخدام نفس المجموعات العضلية وفي الاتجاه العام لأداء اللعبة ذاتها سواء البدني أو المهاري أو الخططي، كذلك فإنه يجب أن توجه عملية التدريب وتركز على متطلبات الأداء لنوع النشاط الرياضي، وعلى ذلك فيجب على المدرب عند تخطيطه لبرامج التدريب أن يركز هدف تلك البرامج على تحسين نظم الطاقة المرتبطة بالأداء في اللعبة التخصصية بالإضافة إلى التركيز على استخدام التدريبات النوعية والتخصصية التي تهدف إلى الارتقاء وتطوير المهارات الأساسية للعبة، والعضلات العاملة أثناء الأداءات المختلفة. (162:10، 163)

بينما يرى أمر الله أحمد البساطي 1996م أن التدريب الحديث في كرة القدم أصبح يعتمد كلياً على وضع برنامج زمني علمي مدروس يشمل الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي والعقلي حتى يعد اللاعب إعداداً سليماً بالشكل الذي يحقق أفضل النتائج خلال الموسم الرياضي. (1: 22)

ومن خلال ملاحظة الباحث ومتابعته الميدانية لمباريات كرة القدم للناشئين من 14 - 16 سنة بنادي التسامح بمحافظة القنفذة، اتضح جلياً أن هناك بطء ملحوظ في سرعة التمرير بمختلف أنواعه خلال شوطي المباراة، بالإضافة إلى افتقاره لدقة التصويب مما يؤثر في مستوي الفريق ككل ويعرضه لفقد الكرة وبالتالي يؤثر بشكل كبير على نتائج المباريات مع الفرق المنافسة. ويرجع الباحث ذلك إلى افتقارهم لبعض المكونات البدنية الخاصة ومن أهمها القدرة العضلية كما قد يرجع ذلك إلى أن اللاعبين لم يتدربوا ببرامج تدريبية مناسبة خاصة ببرامج التدريب بالأثقال، الأمر الذي دفع الباحث إلى خوض هذه التجربة من أجل تخطيط ووضع برنامج تدريبي بالأثقال ملائم للمرحلة العمرية وذلك لتنمية القدرة العضلية وأثرها على سرعة ودقة التمرير والتصويب لدي ناشئ كرة القدم قيد الدراسة.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريب بالأثقال لتنمية القدرة العضلية على دقة التمرير والتصويب لدي ناشئ كرة القدم وذلك من خلال:

- التعرف على التدريب بالأثقال على معدلات تنمية القدرة العضلية لناشئ كرة القدم من 14 - 16 سنة.
- التعرف على تأثير القدرة العضلية على دقة التمرير والتصويب لدي ناشئ كرة القدم من 14 - 16 سنة.
- التعرف على معدل التحسن للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لناشئ كرة القدم من 14 - 16 سنة.

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في القدرة العضلية لعينة البحث من ناشئي كرة القدم من 14 - 16 سنة ولصالح القياس البعدي.

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في دقة التمرير والتصويب لعينة البحث من ناشئي كرة القدم من 14 - 16 سنة لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق في معدل التغير بين القياس البعدي والقبلي ولصالح القياس البعدي في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث لناشئي كرة القدم من 14 - 16 سنة.

الدراسات السابقة:

- قام حسن إبراهيم علي (2003م) (5)، بعمل دراسة تحت عنوان تأثير تنمية الأداء الحركي النوعي على بعض القدرات الحركية الخاصة لناشئي كرة القدم تحت 17 سنة، وهدفت تلك الدراسة تنمية بعض جوانب الأداء الحركي النوعي وبعض القدرات الحركية الخاصة لدى الناشئين، تنمية جوانب الأداء الحركي النوعي لتدريبات الأداء الجماعي لدى الناشئين، واستخدام الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وكان عددهم 32 لاعب تحت 17 سنة، وأسفرت النتائج أن الأداء الحركي الجماعي النوعي أدى إلى تأثير إيجابي في أداء المهارات قيد البحث، توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في بعض متغيرات الأداء الحركي النوعي والقدرات الحركية لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى.

- أجري اسلام مسعد علي (2007م) (2)، دراسة بعنوان تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي على فعالية بعض الاداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم، بهدف تصميم برنامج للتدريبات النوعية والوقوف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على فاعلية الاداءات المهارية المركبة لدى الناشئين قيد البحث، واستخدام الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها 24 ناشئي تحت (16) سنة، ومن اهم النتائج ان البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية اثر بشكل إيجابي ذو دلالة إحصائية عن البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة الضابطة في مستوى تحسن مكونات التوافق العضلي العصبي (الرشاقة - الدقة - سرعة الاداء - الاحساس بالمسافة - الاحساس بالزمن).

- قام عادل جودة عبد العزيز (2007م) (7)، بعمل دراسة بعنوان فاعلية برنامج للتدريب النوعي على القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الاداءات المهارية للاعبين كرة السلة، وذلك من خلال تصميم برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية ومحاولة التعرف على تأثير البرنامج التدريبي النوعي على القدرات البدنية الخاصة والاداءات المهارية لناشئي كرة السلة، وتم اختيار عينة البحث من الناشئي تحت 18 سنة وعددهم (20) من الناشئين المتميزين في حضور التدريبات، ومن أهم النتائج التي توصل اليها الباحث أن البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات النوعية أدى إلى تنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة وكذلك بعض الاداءات المهارية للاعبين كرة السلة، كذلك أدى البرنامج إلى ظهور نسب تحسن بين قياسات البحث في تلك المتغيرات.

- قام جبار علي جبار (2011م) (3)، بعمل دراسة بعنوان تأثير برنامج تدريبي بالأثقال لتطوير القوة القصوى لدى ناشئي كرة اليد، وشملت عينة البحث ناشئي المركز التدريبي لكرة اليد ومركز شباب الأصمعي وكان عددهم (35) ناشئي تم اختيار (30) لاعب بالطريقة العمدية، وقد استخدم الباحث البرنامج التجريبي، ومن أهم النتائج التي توصل اليها الباحث مجموعة من الاستنتاجات منها إن البرنامج التدريبي المستخدم أدى إلى تطوير القوة القصوى لدى اللاعبين، وأوصي الباحث بضرورة الاهتمام الخاص بتدريب القوى القصوى لدى لاعبي كرة اليد باستخدام الأثقال لتطوير القوة العامة لديهم.

- قام نصر حسين عبد الأمير (2011م) (15)، بعمل دراسة بعنوان تأثير اسلوبين للتدريب بالأثقال والبلايومترك في تطوير القدرة العضلية وأداء بعض مهارات كرة السلة للشباب، والهدف هو إعداد منهج تدريبي مناسب لدى لاعبي كرة السلة بأعمار 17-18 سنة، وكانت منهجية البحث باعتماد المنهج التجريبي، إذ تكونت عينة البحث من لاعبي نادي الحلة بكرة السلة ولاعبي نادي التضامن لنفس الفئة العمرية ممن يتدربون ضمن فرقهم والمشاركون في دوري القطر للشباب، ومن أهم النتائج التي توصل اليها الباحث إن اسلوب

التدريب بالأثقال والبلابيومترك كان له تأثيراً كبيراً في تطور الأداء المهاري وبعض الصفات البدنية (القفز) قيد البحث، حققت المجموعة التجريبية نسب مئوية في التطور أعلى من المجموعة الضابطة في الأداء المهاري وقدرة القفز.

إجراءات البحث:

المنهج المستخدم:

استخدام الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لنوع وطبيعة هذا البحث، من خلال التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة، باستخدام القياسين القبلي والبعدي.

عينة البحث:

تمثل عينة البحث لاعبي كرة القدم للناشئين من (14 - 16) سنة بنادي التسامح بمحافظة القنفذة والمسجلين بالاتحاد السعودي لكرة القدم للموسم الرياضي (1435-1434هـ)، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، وبلغ قوام العينة الأساسية عدد (18) ناشئ، بالإضافة إلى عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (10) ناشئ من خارج عينة البحث الأساسية، ليصبح إجمالي العينة الكلية (28) ناشئ.

جدول (1): توصيف عينة الدراسة

عينة البحث		عينة البحث الأساسية		عينة الدراسة الاستطلاعية	
العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة
28	100.00%	18	64.29%	10	35.71%

يوضح جدول (1) التوصيف الإحصائي والنسب المئوية لعينة البحث.

وقد قام الباحث بإجراء التجانس على عينة البحث في متغيرات النمو والعمر التدريبي للتأكد من أن عينة البحث تقع تحت المنحنى الاعتمادي.

جدول (2): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقمة معامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات النمو والعمر التدريبي

ن=28

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	15.34	0.75	15.500	-0.77
الطول	167.21	5.20	165.00	1.06
الوزن	61.43	3.99	61.50	-0.08
العمر التدريبي	5.36	0.73	5.50	-0.69

يتضح من جدول (2) أن قيم المتوسطات الحسابية فاقت قيم الانحرافات المعيارية وأن قيم معاملات الالتواء قد تراوحت ما

بين (1.06 ، -0.77) أي أنها انحصرت ما بين (±3) مما يشير إلى تجانس عينة البحث واعتمالية توزيعهم في هذه المتغيرات.

الأدوات والأجهزة والاختبارات المستخدمة في البحث: (مرفق 1)

أولاً: الوسائل والأجهزة المستخدمة:

- جهاز الرستامتر لقياس الطول.

- ميزان طلي معايير لقياس الوزن.

- أثنال حرة (5) بارات حديدية قانونية، أفراس (طارات حديدية) بأوزان مختلفة بدء من (1.25 كجم، 2.50 كجم، 5 كجم، 10 كجم، 15 كجم، 20 كجم).

- جهاز ديناموميتر لقياس القوة العضلية.
- كرات طبية.
- كرات قدم قانونية.
- أقماع للتدريب.
- سبورة وطباشير.

ثانياً: الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث:

- الوثب العمودي من الثبات لسارجنت.
- اختبار القدرة العضلية للرجلين (الرفصاء نصف).

ثالثاً: الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث:

- تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الارض.
- تصويب الكرة نحو هدف مرسوم على الحائط.

رأى السادة الخبراء: (مرفق 2)

أخذ الباحث رأى الخبراء المتخصصين في هذا المجال، وفي ضوء ذلك تم مراعاة:

- تصميم العديد من التدريبات بالأثقال التي تتناسب مع عينة البحث.
- أن يحقق البرنامج المقترح الأهداف المرجوة بقدر الإمكان.
- أن يتناسب محتوى البرنامج مع قدرات واستعدادات عينة البحث.
- مراعاة الفروق الفردية.
- التدرج من السهل للصعب مع مراعاة التنوع في التمرينات لتلافي الشعور بالملل.
- مراعاة الشدة والتكرار أثناء تنفيذ البرنامج.
- من خلال الدراسات السابقة وآراء السادة الخبراء وجد الباحث أن الفترة الزمنية المناسبة لإجراء هذا البحث هي 8 أسابيع كفترة كلية لتنفيذ البرنامج وبمعدل ثلاثة وحدات تدريبية أسبوعياً.
- التدرج بحمل التدريب.
- وتم التأكد من صلاحية الادوات والأجهزة المستخدمة عن طريق معايرتها من قبل السادة المختصين والمستخدمين للاختبارات قيد البحث.

محتوى البرنامج المقترح: (مرفق 3)

- اقتصرت الفترة الزمنية علي برنامج التدريب بالأثقال بغرض زيادة حجم العضلات باستخدام ما يناسب الناشئين قيد البحث.
- عدد التمرينات: 8 تمرينات.
- عدد المجموعات: 3.
- التكرار: من 6 - 10مرات.
- فترة الراحة: من 2 - 4 دقائق.
- شدة الحمل: من 65 % - 80 %.
- مدة تطبيق البرنامج المقترح: 8 أسابيع.

الدراسة الاستطلاعية: قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك بغرض التعرف:

- علي مناسبة البرنامج لعينة البحث الأساسية.
- علي الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء إجراء الدراسة الأساسية.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- تدريب المساعدين.

القياس القبلي: قام الباحث بإجراء القياس القبلي في المتغيرات المهارية والبدنية قيد الدراسة وذلك في يوم الخميس الموافق 1435/6/1هـ. تطبيق البحث: قام الباحث بتطبيق تجربة البحث لمدة ثمان أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع في الفترة من 1435/6/3هـ إلى 1435/7/28هـ.

القياس البعدي: بعد الانتهاء من تطبيق تجربة البحث الاساسية قام الباحث باجراء القياسات البعدية تحت نفس ظروف واشترطات القياس القبلي في يوم الثلاثاء 1435/8/2هـ.

المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- اختبار (ت).
- معدل نسبة التقدم %.

عرض النتائج ومناقشتها:

ن=18

جدول (3): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي في المتغيرات قيد الدراسة

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء
الوثب العمودي من الثبات لسارجنت	سنتيمتر	39.28	4.13	39.50	-0.45
اختبار القدرة العضلية للرجلين (القرصاء نصف)	كجم	47.17	3.67	47.50	-0.16
تمرير الكرة نحو هدف مرسوم علي الارض	درجة	50.94	4.15	51.00	-0.51
تصويب الكرة نحو هدف مرسوم علي الحائط	درجة	42.78	3.73	41.50	0.89

يوضح جدول (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للقياس القبلي في المتغيرات قيد الدراسة.

جدول (4): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس البعدي في المتغيرات قيد الدراسة

ن=18

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء
الوثب العمودي من الثبات لسارجنت	سنتيمتر	44.72	3.27	45.00	-0.62
اختبار القدرة العضلية للرجلين (القرصاء نصف)	كجم	57.00	2.40	57.00	-1.32
تمرير الكرة نحو هدف مرسوم علي الارض	درجة	55.06	3.81	55.00	-1.08

-0.14	48.50	3.29	48.28	درجة	تصويب الكرة نحو هدف مرسوم علي الحائط
-------	-------	------	-------	------	--------------------------------------

يوضح جدول (4) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الألتواء للقياس القبلي في المتغيرات قيد الدراسة.

جدول (5): حساب قيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات قيد الدراسة

قيمة (ت) المحسوبة	البعدي		القبلي		المتغيرات
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
*4.21	3.27	44.72	4.13	39.28	الوثب العمودي من الثبات لسارجنت
*8.60	2.40	57.00	3.67	47.17	اختبار القدرة العضلية للرجلين (القرصاء نصف)
*2.64	3.81	55.06	4.15	50.94	تمرير الكرة نحو هدف مرسوم علي الارض
*5.46	3.29	48.28	3.73	42.78	تصويب الكرة نحو هدف مرسوم علي الحائط

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.74$

يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات قيد الدراسة.

جدول (6): معدل تغير القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد الدراسة

معدل التغير	الفرق بين القياسين	القياس		المتغيرات
		البعدي	القبلي	
12.16 %	5.44	44.72	39.28	الوثب العمودي من الثبات لسارجنت
17.25 %	9.83	57.00	47.17	اختبار القدرة العضلية للرجلين (القرصاء نصف)
7.48 %	4.12	55.06	50.94	تمرير الكرة نحو هدف مرسوم علي الارض
11.39 %	5.50	48.28	42.78	تصويب الكرة نحو هدف مرسوم علي الحائط

يوضح جدول (6) وجود معدل تغير ولصالح القياس البعدي عن القياس القبلي في جميع المتغيرات قيد الدراسة. من خلال الجداول الاحصائية (3)، (4)، (5)، (6) والسابق عرضها، يعزي الباحث أسباب تحسن وتطوير التاشئين تحت 16 سنة في المتغيرات قيد البحث، إلي فاعلية البرنامج التدريبي بالأثقال المقترح لتنمية القدرة العضلية للرجلين لناشئ كرة القدم، حيث اشتمل البرنامج المقترح على مجموعة من تمارين الأثقال المقننة والمتدرجة، ومتباينة الشدة من 65% : 80% على مدي 8 أسابيع تدريبية، مما

كان له أكبر الأثر في زيادة معدلات تنمية القدرة العضلية لناشئ كرة القدم، وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسات كل من حسن إبراهيم على (5)، اسلام مسعد (2)، عادل جودة عبد العزيز (7)، جبار علي جبار (3)، نصر حسين عبد الأمير (15)، حيث أشاروا إلى أن استخدام برامج أثنال مخطط لها علميا أدى إلى تطوير القدرة العضلية لعينات دراساتهم، وأن اختلفت هذه البرامج من دراسة لأخرى.

كما أظهرت نتائج الجدول رقم (5) وجود فروق دالة إحصائية عند 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي في القدرة العضلية ولصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث ذلك إلى تأثير استخدام التدريب بالأثقال في عملية التدريب للناشئين في القياس البعدي، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه جمال علاء الدين وآخرون أن أفضل أسلوب لتنمية القدرة العضلية يكون باستخدام الأثقال لتدريب المجموعات العضلية العاملة في النشاط الرياضي الممارس. (4: 83)

ويشير طه إسماعيل وآخرون إلى أن نواحي القصور في برامج التدريب السائدة تتحدد في عدم التنظيم والتخطيط العلمي لعملية التدريب، وإلى قلة الاهتمام بتطوير بعض العناصر في سن مبكرة من العمر. (6: 183)

وهذا ما حدث مع الناشئين في القياس القبلي والذي أدى إلى تفوق معدل تغيير القياس البعدي في جميع المتغيرات قيد البحث والنتائج لبرنامج التدريب بالأثقال المقترح والذي تم تطبيقه لمدة 8 أسابيع متصلة.

الاستخلاصات والتوصيات:

أولا الاستخلاصات:

في حدود عينة البحث وأهدافه، ووفقا لما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي، أمكن للباحث التوصل إلى الاستخلاصات التالية:

- تم تصميم برنامج تدريبي بالأثقال لتنمية القدرة العضلية لناشئ كرة القدم تحت 16 سنة.
- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبارات القدرة العضلية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في الاختبارات المهارية (التمرير - التصويب) و لصالح القياس البعدي.

- أن التدريب بالأثقال أثر إيجابيا في سرعة ودقة التمرير والتصويب لدى ناشئ كرة القدم تحت 16 سنة.
- وجود فروق في معدل التغير بين القياس البعدي والقبلي في جميع متغيرات البحث ولصالح القياس البعدي.

التوصيات:

- في حدود أهداف البحث وفروضه وفي ضوء مناقشة نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي:
- استخدام محتوى البرنامج التدريبي بالأثقال لتنمية القدرة العضلية للذراعين والرجلين لناشئ كرة القدم تحت 16 سنة لما له من أثر فعال في تطوير سرعة ودقة التمرير والتصويب لديهم.
- الاهتمام بتدريب الأثقال في فترتي الإعداد العام والخاص لناشئ كرة القدم، لما له من دور إيجابي في تطوير القدرة العضلية.
- يجب أن تتضمن برامج إعداد المدربين، والتي ينظمها الاتحاد السعودي لكرة القدم على برامج التدريب بالأثقال، لما لها من أهمية في تحسين الكفاءة البدنية، وانعكاسها على مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- 1- أمر الله أحمد الساطي (1996م): التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 2- اسلام مسعد علي محمود (2005م): تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي على فاعلية بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- 3- جبار علي جبار (2011م): تأثير برنامج تدريبي بالأثقال لتطوير القوة القصوى لدى ناشئي كرة اليد، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثالث، المجلد الرابع، العراق.
- 4- جمال علاء الدين وآخرون (1987م): مشكلات الإعداد الرياضي للناشئين، المؤتمر العلمي لدراسات وبحوث التربية الرياضية، دار المعارف، القاهرة.
- 5- حسن إبراهيم علي (2003م): تأثير تنمية الأداء الحركي النوعي على بعض القدرات الحركية الخاصة لناشئي كرة القدم تحت 17 سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- 6- طه إسمايل وآخرون (1989م): كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 7- عادل جودة عبد العزيز (2007م): فاعلية برنامج للتدريب النوعي على القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية للاعبين كرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- 8- عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب (2000م): الأعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مراحل ما قبل البلوغ، الأستاذة للكتاب والنشر، القاهرة.
- 9- عصام عبدالحالقي (1999م): التدريب الرياضي (نظريات، تطبيقات)، ط4، دار المعارف، القاهرة.
- 10- عماد الدين عباس أبوزيد (2005م): التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية. منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 11- محمد حسن علاوي (1990م): علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة.
- 12- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (1994م): اختبارات الاداء الحركي، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 13- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (1987م): الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 14- محمود محمد لبيب (2006م): الخصائص الديناميكية كأساس لوضع التمرينات النوعية الخاصة لمسابقة الوثب الطويل والعالي، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي.
- 15- نصر حسين عبد الأمير (2011م): تأثير اسلوبيين للتدريب بالأثقال والبلابيومترك في تطوير القدرة العضلية وأداء بعض مهارات كرة السلة للشباب، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثاني، المجلد الرابع، العراق.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 16- Edija Colby (1996): **applied techniques is track and field**, leisure press, new yourk.
- 17- Oparina, O.N. (2003): **Die Anti-Endotoxin-Immunität als Reaktion einer unmittelbaren Anpassung an körperliche Belastungen**, Teorija i praktika fiziceskoj kul'tury, Moskau, 6, S. 26, 39-40.
- 18- Stefanov, Lacezar; Somlev, Petar (2004): **Dynamik und Abhängigkeiten der Ableitung der Pulsfrequenz, arterieller Blutdruck bei unterschiedlicher Intensität der Belastung**, Sport i nauka, Sofia, 48, 6, S. 88-95.
- 19- Westcott & Wayne (1993): **strength fitness**, boston, Allyn and ba- con, In.