

## تأثير تمرينات (Acumen) باستخدام الادوات في تطوير الرشاقة والقوة الانفجارية للاعبي كرة القدم الشباب بأعمار ١٧-١٩ سنة

أ.م.د. ضياء ناجي عبود

آ.م.د. رعد حسين حمزة

أ.م. عماد كاظم خليف

### ملخص البحث

تعد تمرينات (Acumen) بكرة القدم هي من التمارين المنتشرة في الصالات والقاعات التدريبية بكرة القدم وهي تمارين توافقية مهارية بدنية ويدخل في تطبيقها الاجهزة والادوات والكرات المختلفة الاحجام وهي المفتاح الذي من خلاله يمكن تنفيذ الواجبات البدنية والمهارية والخطيطة اثناء المباراة ، وقد تم استخدامها بالبحث خارج القاعات في الملعب المكشوف مع استحداث تمرينات وادوات جديدة وتم استخدامها في تطوير الرشاقة والقوة الانفجارية عند عينة البحث اذ اجري البحث على لاعبي نادي النفط الرياضي فئة الشباب (١٩-١٧ سنة ) باعتبارهم عينة للبحث وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية الى مجموعتين تجريبية وضابطة لكل مجموعة ( ١٠ لاعبين ) ، وتم تنفيذ تجربة البحث الرئيسية يوم السبت ٢٠١٦/٢/١٣ ولغاية يوم السبت ٢٠١٦/٤/٩ ، بواقع ثلاث وحدات تدريبية اسبوعيا ولمدة ثمانية اسابيع وبمجموع (٢٤) وحدة ، تم اعطاء التمرينات بالقسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ويزمن (٣٠ - ٤٠) دقيقة، اذ تم التركيز على التغيير في التمرينات المستخدمة بأسلوب توافقي لتطوير الرشاقة والقوة الانفجارية ، واجريت بعدها الاختبارات البعدية بتاريخ الاحد ٢٠١٦/٤/١٠ واخذت النتائج وعولجت البيانات احصائيا وعرضت ونوقشت بأسلوب علمي يستند الى مصادر علمية رصينة لتعزيزها.

### ١ - التعريف بالبحث

#### ١ - ١ - مقدمة البحث وأهميته

يتوقف الارتقاء بالمستوى الرياضي في كافة الانشطة الرياضية على اكمال الحالة التدريبية للاعب والتي تعتمد بدورها على مستوى اللاعب في النواحي البدنية والمهارية والخطيطة والعقلية والنفسية والاجتماعية ومن ثم الوصول الى مرحلة التكامل في الاداء اثناء المنافسة من خلال قيام اللاعب بواجباته . "وتعد لعبة كرة القدم من الالعاب الجماعية تتطلب التكامل بين مكونات اللياقة البدنية والقدرات المهارية والسمات النفسية لاستخدامها في الاداء" (٧: ٥) ولاشك ان كرة القدم لعبة جماعية يغلب عليها اللعب الفردي والفرقي والجماعي في اغلب اوقات المباراة ، واذا ما اوريد تنفيذ الواجبات الانفة الذكر لابد من اتباع اساليب تدريبية حديثة تواكب التطور السريع الذي تشهده اللعبة حالياً ويعد التدريب الفردي امر لا غنى عنه فهو واحد من اهم التدريبات الرئيسية في كرة القدم ، وحالياً تنتشر تمرينات (acumen) انتشاراً واسع ولا يكاد نادي في اوربا

يخلو من قاعات داخلية مخصصة لهذه التمرينات والتي تتداخل فيها الاجهزة والادوات وباساليب تدريبية توافقية ، ان تنفيذ متطلبات اللعب الحديث وأداء أي مهارة يتطلب قدرات بدنية لإنجازها ، ولا تخلو اي مهارة من مكون بدني او اكثر، في مختلف الفعاليات وخصوصا كرة القدم ، وتعد الرشاقة المرتبطة بالسرعة صفة مهمة لتنفيذ واجبات واستراتيجيات اللعب سواء كانت مع المهارة او بدونها بالهواء او على الارض كذلك القوة الانفجارية القدرة البدنية التي تحتل مكانة بارزة سواء بالكرة او بدونها ومن خلال العاب الهواء عليه من هنا تأتي اهمية البحث في استخدام تمرينات (Acumen) في تطوير الرشاقة والقوة الانفجارية عند اللاعبين الشباب بكرة القدم باعمار

(١٧-١٩) بكرة القدم ١-٢ - مشكلة البحث

ان اساليب العب الحديثة وسرعة وقوة الاداء في كرة القدم يتطلب البحث عن اساليب تدريبية حديثة تواكب التطور الحاصل في اللعبة ومن خلال متابعة الباحثين لدوري فرق الشباب بالعراق لاحظوا ضعف في الصعود السريعة في الهجوم المرتد او اثناء التحضير لبناء هجمة كثافة صعود اللاعبين من الخلف او الجوانب ، كذلك الضعف في الالتحامات او المكاتفة القوية مع المنافس على الكرة كذلك القفز في العاب الهواء، ويوعز الباحثين ذلك الى اسباب كثيرة منها الضعف في الرشاقة والقوة الانفجارية عند اللاعبين ويوعزوا هذا الضعف الى اسباب كثيرة من اهمها اهمال الاساليب التدريبية الحديثة التي تطور هذه القدرات واحدى اهم الاساليب التدريبية المنتشرة حالياً بالعالم هي تمارين (acumen)، وترجم الى تمرينات (الفتنة والذكاء) وهي قليلة الانتشار عند اغلب الاندية بالعراق سواء على صعيد الفئات العمرية او المتقدمين وخصوصاً عند تطوير الجوانب البدنية بكرة القدم ، بالرغم من انتشارها الواسع بكل ارجاء العالم وتلقى اقبال منقطع النظير من قبل المدربين واللاعبين والمختصين بكرة القدم (ملحق الثاني) عليه تم دراسة هذه المشكلة ووضع حلول علمية من خلال ايجاد اسلوب في تدريب الجانب البدني مبتكر من تمرينات (Acumen) لتطوير الرشاقة والقوة الانفجارية عند اللاعبين الشباب باعمار (١٧-١٩)

١ - ٣ - هدفا البحث

❖ إعداد تمرينات مبتكرة من (Acumen) لتطوير الرشاقة والقوة الانفجارية لعينة البحث التجريبية .

❖ معرفة تأثير تمرينات البحث في تطوير الرشاقة والقوة الانفجارية لدى عينة البحث .

١ - ٤ - فرضا البحث

❖ هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لاختباري الرشاقة والقوة الانفجارية بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات موضوع البحث .

#### ١ - ٥ - مجالات البحث

١ - ٥ - ١ - المجال البشري :- لاعبي نادي النفط الرياضي لفئة الشباب للموسم ٢٠١٥ - ٢٠١٦ .

١ - ٥ - ٢ - المجال الزمني :- المدة من ٦ / ٢ / ٢٠١٦ لغاية ١٠ / ٤ / ٢٠١٦ .

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

#### ١ - ٦ - المصطلحات ( تمرينات acumen ) :-

لقد أصبحت عملية اعداد الرياضيين اشبه بالصناعة المتنامية ، من خلال متابعة ودراسة ومعرفة ما يحتاجه الرياضيين يستطيع الخبراء بالمجال الرياضي من وتصميم معدات واجهزة واساليب وتمرينات تطور وتحسن الاداء عند لاعبي كرة القدم ، ولكي تكون العملية متطورة وفعالة و ناجحة تحتاج الى معرفة كبيرة في الانشطة الرياضية بالتوافق مع الفطنة والذكاء اثناء التمرين الخاص باللعبة ، وادراك حركات وعمل الجسم للرياضي لأهميته في تصميم الاجهزة والادوات والتدريبات التي تتناسب مع خصوصية كرة القدم ( ٣ : ٢٨٨ ) ، ان تمرينات ( Acumen ) والتي تترجم الى تمرينات لفطنة والذكاء تقوم بتدريب الرياضيين عن طريق ( تدريب الجسم والدماغ الحواس والمشاعر ) للاستعداد والتهيء لتنفيذ متطلبات اللعبة كما يطلقون عليه (انشاء الفائزين ) ( ٢ : ب ص ) ، وتساعد ( Acumen ) (تمرينات الفطنة والذكاء ) في تطوير الجوانب البدنية للاعب كرة القدم كذلك مهارات اللاعب وثبيتها وان تمنحهم العقلية المطلوبة والتغذية المعرفية وتستخدم وبامكان اي فرد الاطلاع على هذا النوع من التمرينات من خلال الانترنت .

#### ٣ - منهج البحث واجراءاته الميدانية

##### ٣ - ١ - منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين الضابطة والتجريبية لملائمته لمشكلة البحث

##### ٣ - ٢ - مجتمع البحث وعينته

تمثلت مجتمع وعينة البحث بفريق شباب نادي النفط الرياضي فئة الشباب والبالغ عددهم (٢٠) لاعب ، وتم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين ( تجريبية وضابطة ) بواقع ( ١٠ لاعبين ) لكل مجموعة ، وبالطريقة العشوائية البسيطة وهي طريقة القرعة ، وقد قام الباحث بمعالجة نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بالوسائل الاحصائية المناسبة ، ومن أجل تجنب المؤثرات التي قد تؤثر في نتائج البحث على الرغم من ان العينة تمثل مزيجا واحدا ، وتم معالجتها

باستعمال الوسائل الاحصائية ( الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء وقيمة (T) الجدولية ).

٣ - ٣ - الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث

٣ - ٣ - ١ - وسائل جمع المعلومات

❖ المصادر العربية والاجنبية .

❖ الملاحظة والتجريب .

❖ التجربة الاستطلاعية .

٣ - ٣ - ٢ - الاجهزة والادوات المستخدمة

❖ ساعة توقيت يدوية إلكترونية عدد (٣) .

❖ شواخص عدد (١٢) .

❖ مصاطب عدد (١) .

❖ كرات مختلفة الاحجام والاشكال :- ١٥ كرة قدم ، ١٢ كرة صغيرة ، ١٠ كرة تنس ، ٢ كرة ركلي .

❖ صافرة عدد (٣)

❖ سلم تدريب عدد ٣ .

❖ حلقات تدريبية بقطر ٤٠ سم عدد (٦) .

❖ موانع صغيرة بلاستيكية بارتفاعين ( ٣٠ - ٤٠ سم ) عدد (٥)

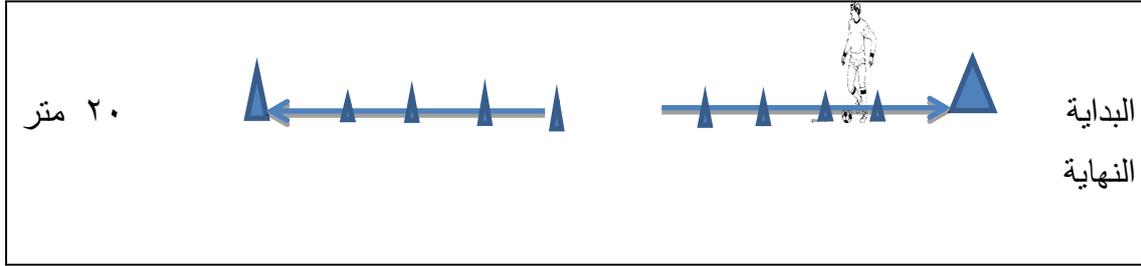
٣ - ٣ - ٣ - الاختبارات المستخدمة بالبحث

❖ ٣-٣-٣-١ (اسم الاختبار) :- الركض بين الشواخص ( ٢٠ متر ) (٢\_١٥٥) .

❖ هدف الاختبار :- الرشاقة .

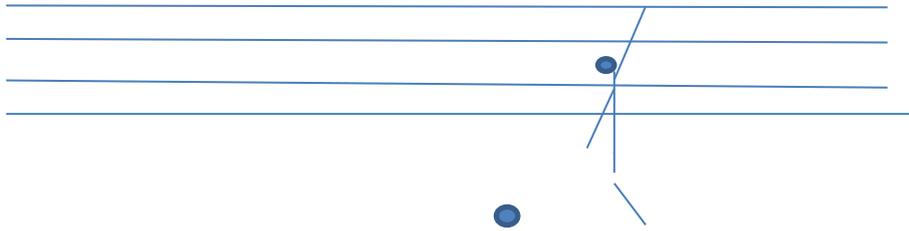
الادوات المستخدمة :- شواخص عدد ١٠ بين كل واحد مسافة ٢ متر ، ساعة توقيت ، صافرة ، شريط قياس .

طريقة الاداء :- يقوم اللاعب المختبر بعد سماع الصافرة بالركض بين الشواخص قاطعاً مسافة ٢٠ متر التسجيل :- يسجل للمختبر الوقت الذي قطع فيه مسافة الاختبار حيث تعطى له محاولتان تحسب الافضل .



٣-٣-٢ (اسم الاختبار) (اختبار القفز العمودي سرجنت) (٥ : ٦٤)

- هدف الاختبار قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين
- الادوات المستخدمة: شريط قاس بطول (١,٥) متر وبعرض (١ متر) مغنيسيوم \_ استمارة تسجيل
- طريقة الاداء يقف اللاعب امام الشريط رافعاً ذراعه بدون رفع العقبين عن الارض وبعد وضع المغنيسيوم باصابع يده المستخدمة بالتاشير يقوم بالقفز للاعلى بكلتا رجليه والوول الى اعلى ارتفاع ووضع اشارة باليد ويكون القفز للاعلى دون اي خطوة للامام ويؤخذ القياس لاقرّب (١) سم
- التسجيل : تسجل مسافة ارتفاع القفز ولكل مختبر محاولتان تحسب له الافضل منهما



٣ - ٤ - التجربة الاستطلاعية :-

- قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية لكشف المعوقات التي قد تواجه الباحث أثناء القيام بالتجربة الرئيسية واعداد مسبق لمتطلبات التجربة من حيث الوقت ، الكلفة ، الكوادر المساعدة ، صلاحية الأجهزة والأدوات وغيرها ، يومي السبت والاحد بتاريخ ( ٦ - ٧ / ٢ / ٢٠١٦ م ) ، وقد أجريت التجربة على عينة مكونة من (٦) لاعبين من لاعبي شباب نادي النفط الرياضي ، وقد اجريت التجربة الاستطلاعية على ملعب نادي النفط الرياضي .

٣ - ٥ - الاختبارات القبلية :-

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية على جميع أفراد العينتين التجريبية والضابطة وذلك يوم الاحد المصادف ١١ / ٢ / ٢٠١٦ في تمام الساعة الواحدة ظهرا بتوقيت بغداد ، وذلك ليتم تطبيقها ايضا في الاختبارات البعدية تحت نفس الظروف تقريبا وعلى نفس افراد العينتين ، وقد شملت الاختبارات على اختبار الرشاقة سرعة المناولة واختبار القوة الانفجارية .

### ٣ - ٦ - التجربة الرئيسة :-

تم اجراء التمرينات الخاصة بالبحث بتاريخ ١٤ / ٢ / ٢٠١٦ ( وبالشكل التالي :-

- ❖ مدة المنهج (٨) اسابيع اي شهرين .
- ❖ عدد الوحدات (٣) وحدة تدريبية اسبوعيا ( الاحد ، الثلاثاء ، الخميس ) .
- ❖ طبقت التمرينات الخاصة في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ويزمن يتراوح بين (٣٠ - ٤٠) دقيقة وبعد الاحماء مباشرة .
- ❖ وقت التمرين الساعة الثانية ظهرا .
- ❖ تم تطبيق التمرينات في الجزء المهاري من القسم الرئيسي للوحدة التدريبية وبإشراف مباشر من الباحث وفريق العمل المساعد\* .
- ❖ المجموعة الضابطة طبقت التمرينات الاعتيادية المعدة من قبل الملاك التدريبي لشباب نادي الصليخ الرياضي بالنسبة للقسم الرئيسي وبإشراف الباحث.<sup>٢٦</sup>
- ❖ عدد التمرينات الخاصة ( ١٠ تمرينات ) للمجموعة التجريبية .
- ❖ تم استخدام طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة .

### ٣ - ٧ - الاختبارات البعدية :-

تم اجراء الاختبار البعدية الخاصة بالرشاقة والقوة الانفجارية ، وتحت ظروف الاختبار القبلي نفسها كما حرص الباحث على اهمية الظروف المتشابهة للاختبارين القبلي والبعدى ، وذلك يوم الاحد المصادف ١٠ / ٤ / ٢٠١٦ .

٣ - ٨ - الوسائل الاحصائية :- بعد جمع البيانات والمعلومات والتأكد منها ومراجعتها قام الباحث بإجراء التحليلات الاحصائية عليها واستخراج الوسط الحسابي والوسيط وقيمة ( T- test ) للعينات المتناظرة ونسبة التطور ، وقد اجريت كل المعالجات الاحصائية لاستخراج النتائج ولمعرفة معنوية النتائج ودلالاتها من عدمها.

\*فريق العمل المساعد

١- هيثم جواد (طالب دكتوراه تربية رياضية )

٢- رائد هادي (مدرب منتخب تربية الكرخ الثانية )

## ٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

## ٤ - ١ عرض وتحليل ومناقشة النتائج لاختبار الرشاقة للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي :

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في الرشاقة للمجموعة الضابطة ، قام الباحث باستخدام اختبار ( T - test ) للعينات المتناظرة ، وكما مبين بالجدول رقم (١).  
جدول رقم (١) يبين قيمة (T) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار سرعة الدرجة

ت	الاختبار	وحدة قياس	قبلي -س-	بعدي -س-	ف- ف هـ	T المحسوبة	القيمة الاحتمالية	نسبة التطور	الدلالة الإحصائية
١	الرشاقة	زمن	٥,٧٠٥	٥,٥٠١	٠,٢١	١٠,٥	١,٤	٢,٧	غير دال

\*كل قيمة احتمالية اقل من (٠,٠٥) تعني ان هناك دلالة احصائية إذ تبين النتائج في الجدول ( ١ ) ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (اختبار الرشاقة ) للمجموعة الضابطة كان (٥,٧٠٥) وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٥,٥٠١) ، وبلغ متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ( ٠,٢١ ) بانحراف معياري (١٠,٥) و بلغت قيمة (T) المحسوبة (١,٤) وبلغت القيمة الاحتمالية (٠,١٥) وهي اكبر من ويمستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ، مع وجود نسبة من التطور بلغت (٢,٧) لكن هذه النسبة من التطور لم تظهر احصائيا لتعطي نتائج معنوية بدلالة احصائية . ويعزو الباحث سبب نسبة التطور البسيطة الى ان المجموعة الضابطة ركزت على الرشاقة كجانب بدني بمعزل عن خصوصية كرة القدم كذلك التركيز على تمارين في اغلبه تقليدية مكررة باستمرار وبنفس الشدة التدريبية كذلك اغلبها كانت بدون كرة .

## ٤ - ١ - عرض وتحليل ومناقشة النتائج لاختبار الرشاقة للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي

جدول رقم (٢) يبين قيمة (T) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الرشاقة

الاختبار	وحدة القياس	قبلي -س-	بعدي -س-	ف- ف هـ	T المحسوبة	القيمة الاحتمالية	نسبة التطور	الدلالة الإحصائية
الرشاقة	ثا	٥,٧٠٩	٤,٩٩٩	٠,٩٠	٠,٣٨	٨,٠٦	٨,٨	دال

\*كل قيمة احتمالية اقل من (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٩) تعني ان هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية

إذ تبين النتائج في الجدول (٢) ان قيمة الوسط الحسابي القبلي لاختبار الرشاقة للمجموعة التجريبية كان (٥,٧٠٩) وبلغ في القياس البعدي (٤,٩٩٩) ، وبلغ متوسط الفروق بين الاختبارين

القبلي والبعدي (٠,٩٠) بانحراف معياري (٠,٣٨) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (٨,٠٦) وبلغت القيمة الاحتمالية (٠,٠٠) وهي اصغر من وبمستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي . ويعزو الباحث سبب هذا التطور الحاصل لأفراد عينة المجموعة التجريبية ناتج عن تأثير التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث وما احتوته وسائل مساعدة والتأكيد على تنفيذ التمرينات لان التدريب بكرة القدم ( ١ : ١٩ ) " يعد الوسيلة التي يتبعها المدربون في صفل اللاعبين وتطويرهم في مواجهة ضغوطات اللعب وعن طريق التدريب يكتسب اللاعبون الثقة والقدرة على الاداء والخبرة "وبما ان التمارين المستخدمة تتميز بالطابع المهاري وتمتاز بالتوافق العضلي العصبي الا انها اثرت وبشكل كبير على الرشاقة والقوة الانفجارية لعينة افراد المجموعة التجريبية اذ ان خصوصية التدريب ينتج عنه الارتقاء بالجوانب البدنية والمهارية ، .

#### ٤-١-١ - عرض وتحليل ومناقشة النتائج لاختبار الرشاقة للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

جدول رقم (٣) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية لمجموعة البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية

ت	الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
		س-	ع ±	س-	ع ±			
٢	الرشاقة	٤,٩٩٩	٠,٤٠	٥,٥٠١	٠,٧٥	٢,٢٠	٠,٠٣	دال

\*كل قيمة احتمالية اقل من (٠,٠٥) تعني ان هناك دلالة احصائية

يلاحظ في الجدول (٣) إن الوسط الحسابي لاختبار سرعة الدرجة للمجموعة التجريبية بلغ (٤,٩٩٩) بانحراف معياري (٠,٤٠) وبلغ في المجموعة الضابطة (٥,٥٠١) بانحراف معياري (٠,٧٥) ، وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة (٢,٢٠) امام القيمة الاحتمالية البالغة (٠,٠٣) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحث هذا التطور الى (Acumen) (تمارين الفطنة والذكاء) المستخدمة من قبل الباحث في اداء تمارين الرشاقة ساعدت اللاعبين في اتخاذ من خلال تغير اتجاه الجري بالكرة وبدونها و باشكال متعددة ، والانتباه والتركيز العالي على الكرات اثناء التمرين ساهم بشك كبير في تطوير الرشاقة

٤-٢ (عرض وتحليل ومناقشة النتائج لاختبار الففز العمودي للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي ، لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار القوة الانفجارية للمجموعة الضابطة ، قام الباحث باستخدام اختبار ( T - test ) للعينات المتناظرة ، وكما مبين بالجدول رقم (١).

جدول رقم (٤) يبين قيمة (T) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في اختبار القفز العمودي

ت	الاختبار	وحدة قياس	قبلي -س-	بعدى -س-	ف- ف ه	T المحسوبة	القيمة الاحتمالية	نسبة التطور	الدلالة الإحصائية

\*كل قيمة احتمالية أقل من (٠,٠٥) تعني ان هناك دلالة احصائية

إذ تبين النتائج في الجدول (٤) إن قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (القفز العمودي) للمجموعة الضابطة كان (٦٠,٥٦) وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدى (٦٠,٢٠) ، وبلغ متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى (٠,٢١) بانحراف معياري (٠,٥١) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (١,٤) وبلغت القيمة الاحتمالية (٠,١٥) وهي اكبر من وبمستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى ، مع وجود نسبة من التطور بلغت (٢,٧) لكن هذه النسبة من التطور لم تظهر احصائياً لتعطي نتائج معنوية بدلالة احصائية . ويعزو الباحث سبب نسبة التطور البسيطة الى ان المجموعة الضابطة ركزت على والقوة الانفجارية كجانب بدنية بمعزل عن خصوصية كرة القدم اذ ان القوة من مواصفات اللاعب الجيد فاللاعب بحاجة ماسة الى القفز والانطلاقات والمكاتفة والعباب الراس كلها تعتمد اساسا على خزين اللاعب من القوة المكتسبة من التمرين والمنافسة

#### ٤-٢-١ عرض وتحليل ومناقشة النتائج لاختبار القفز العمودي للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدى :-

جدول رقم (٥) يبين قيمة (T) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبار الرشاقة

الاختبار	وحدة القياس	قبلي -س-	بعدى -س-	ف- ف ه	T المحسوبة	القيمة الاحتمالية	نسبة التطور	الدلالة الإحصائية

\*كل قيمة احتمالية أقل من (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٩) تعني ان هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية

إذ تبين النتائج في الجدول (٥) إن قيمة الوسط الحسابي القبلي لاختبار القفز العمودي للمجموعة التجريبية كان (٦٠,٤٩) وبلغ في القياس البعدى (٨٠,٢) ، وبلغ متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى ( ٠,٩٠ ) بانحراف معياري ( ٠,٣٨ ) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (٨,٠٦) وبلغت القيمة الاحتمالية (٠,٠٠) وهي اصغر من وبمستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح البعدى . ويعزو الباحث سبب هذا التطور الحاصل لأفراد عينة المجموعة التجريبية ناتج عن تأثير التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث وما احتوته وسائل مساعدة مختلفة الاشكال والاحجام والتأكيد على تنفيذ التمرينات بشكل مستمر ووفق اسلوب علمي وتخطيط سليم لان التدريب بكرة القدم ( ١ : ١٩ ) " يعد الوسيلة التي يتبعها المدربون في صقل اللاعبين وتطويرهم في مواجهة ضغوطات اللعب وعن طريق التدريب يكتسب اللاعبون الثقة والقدرة على الاداء والخبرة التي تمكنهم من مواجهة

ظروف المباراة "ويذكر محمد صبحي حسنين " ان القة احدى الخصائص المهمة في ممارسة الرياضة' (٢٨٨:٤) وقد اشار الن وود : ان هذا النوع من القوة يستخدم في اللعبة في حالات ضرب الكرة باقصى قوة كالتصويب عند تغير اتجاه الاتجاه او عند الاستارة وعند الركض بسرعة " (٤٢:٦) وبما ان التمارين المستخدمة تتميز بالطابع المهاري وتمتاز بالتوافق العضلي العصبي الا انها اثرت وبشكل كبير على القوة الانفجارية لعينة افراد المجموعة التجريبية اذ ان خصوصية التدريب ينتج عنه الارتقاء بالجوانب البدنية والمهارية

٤ - ٢ - ٢ عرض وتحليل ومناقشة النتائج لاختبار القوة العمودي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي :-

جدول رقم (٦) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية لمجموعة البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية

ت	الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
		س-	ع ±	س-	ع ±			
٢	القفز العمودي	٨٠,٢	٠,٤٠	٦٠,٢٠	٠,٧٥	٢,٢٠	٠,٠٣	دال

\*كل قيمة احتمالية اقل من (٠,٠٥) تعني ان هناك دلالة احصائية

يلاحظ في الجدول (٦) ان الوسط الحسابي لاختبار القفز العمودي للمجموعة التجريبية بلغ (٨٠,٢) بانحراف معياري (٠,٤٠) وبلغ في المجموعة الضابطة (٦٠,٢٠) بانحراف معياري (٠,٧٥) ، وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة (٢,٢٠) امام القيمة الاحتمالية البالغة (٠,٠٣) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحث هذا التطور الى (Acumen)(تمرينات الفطنة والذكاء) المستخدمة من قبل الباحث في اداء تمارين القوة الانفجارية خصوصاً عند استخدام الموانع المتوسطة الارتفاع والسلم باضافة الاقمار الى داخله وخارجه وبالتالي تم اداء التمرينات باثارة وتشويق ورغبة مستمرة من اللاعبين في تنفيذ متطلبات التمرين وبكفاءة عالية

٥ - الاستنتاجات والتوصيات :-

٥ - ١ - الاستنتاجات :-من خلال نتائج البحث استنتج الباحث سبعة استنتاجات وهي :-

- ١ - ان التمارين باستخدام ادوات مساعدة ( Acumen ) (تمرينات الفطنة والذكاء) لها تأثير ايجابي في تطوير الرشاقة والقوة الانفجارية للمجموعة التجريبية .
- ٢ - ان طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة قد ساهمت بشكل ايجابي وان لها تأثير مباشر في تطوير الراقدة والقوة الانفجارية

٥\_٢ التوصيات :- يوصي الباحث بما يلي :-

١- استخدام تمارين ( Acumen) باستخدام الادوات المساعدة الذراعين والرجلين (تمارينات الفطنة والذكاء) التي صممها الباحث في المناهج التدريبية وخصوصا الفئات العمرية الصغيرة ( اشبال ، ناشئين ، شباب ) كونها .

٢- استخدام الأدوات المساعدة كالسلالم والموانع والشواخص والحلقات التدريبية

#### المصادر:-

١. ثامر محسن ، سامي الصفار : اصول التدريب في كرة القدم : ( مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٨٨ ) .
٢. ريسان خريبط . موسوعة الاختبارات ولقياسات في التربية البدنية والرياضية . (ج ١ . بغداد .التعليم العالي . ١٩٨٦ . )
٣. كاظم عبد الربيعي :المدخل للتكتيك الحديث لكرة القدم: (ط١، بغداد، جعفر العصامي للطباعة، ٢٠١٥)
٤. محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ( ج ١، ط ٤، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ ) .
٥. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين وآخرون . الاختبارات النفسية والمهارية في المجال الرياضي . (ط٢ . . القاهرة . دار الفكر العربي . ٢٠٠٠ . )
٦. Allen wade . the Guide to training and coaching Morrison and Gibbltd london . 1979) ..
٧. يحيى علوان : استخدام تمارين اللعب في تطوير الجانب المعرفي والتصرف الخططي في كرة القدم (بغداد . الجادرية . مكتب الملف . ٢٠١٦)