مجلة الابداع الرياضي : ISSN 2170-0818 : EISSN 2602 - 5094
المجلد رقم "(11) " / العدد رقم " (02 مكرر) " – 2020 / الصفحة : 399- 415

تأثير برنامج للتقوية العضلية (بأسلوب البليومترك والزلاجة المثقلة)في تنمية القدرة العضلية للأطراف السفلية للاعبي كرة القدم .

The effect of a muscular strengthening program (in the style of ballistic and heavy sled) on the development of the muscular capacity of the lower limbs of soccer players.

أسماء سليمان، فتني مونية

SMA SLIMANE , FETNI MOUNIA

[1] جامعة أمحمد بوقرة-بومرداس-/ spapsa / s.sma@univ_boumerdes.dz

[2] جامعة الجزائر -3-/ spapsa / fetni.mounia.nouri@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2020/06/15 تاريخ القبول: 2020/10/29 تاريخ النشر: 2020/12/20

الملخص : تهدف دراستنا و المعنونة ب تأثير برنامج للتقوية العضلية بأسلوب البليومترك و الزلاجة المثقلة في تنمية القدرة العضلية للأطراف السفلية للاعبي كرة القدم الى محاولة الوصول الى معرفة آليات تدريب البليومترك اضافة الى تمارين الزلاجة المثقلة لتطوير صفة القدرة العضلية ومدى نجاح وفعالية البرنامج لتحسين وتطوير هذه الاخيرة لدى لاعبي كرة القدم.

اذ اقترحنا برنامجا وفقا لأسس ومبادئ التدريب الرياضي وما تتطلب كرة القدم الحديثة علما منا بخصائص هذا الاسلوب اذ قمنا بتقييمه من خلال تطوير القدرة العضلية للأطراف السفلية لدى عينة دراستنا اذ كانت نتائج جد مرضية بهذا الاسلوب التدريبي وهذا ما يعكس نجاح برنامج التدريب المقترح للتقوية العضلية و كاقتراح نرجو من كل الأندية والقائمين عليها من مسيرين ومدربين الناشطة في مختلف البطولات أن تهتم بجوانب التدريب المختلفة وتعمم تدريب الجانب البدني للفئات المستهدفة وخاصة القوة في شكلها الانفجاري والمميز بالسرعة التي تعبر في مظهرها القدرة العضلية التي يتسم بها أغلب لاعبي المستويات العالية في الاندية الأوربية والإنجليزية ويطورها بعض اللاعبين بمعزل عن تدريبات أنديتهم وهذا ايمانا منهم بضرورتها كعنصر بدني مهم ومركب مشترك بين العناصر البدنية الأخرى.

- الكلمات المفتاحية : - برنامج للتقوية العضلية بأسلوب البليومترك والزلاجة المثقلة ،القدرة العضلية للأطراف السفلية ،كرة القدم

– حقوق النشر محفوظة لدى جامعة محمد بوضياف – المسيلة – .

Abstract: Our study, entitled the effect of a program of strengthening the muscular in a pylometric style on the development of the muscular capacity of the lower limbs of soccer players, aims to try to gain knowledge of the mechanisms of training the pleomritic and sled to develop the capacity of the muscle capacity and the extent of success and effectiveness of .the program to improve and develop the latter in football players

As we proposed a program according to the principles and principles of sports training and what modern football requires, taking note of the characteristics of this method, we evaluated it by developing the muscular ability of the lower limbs of our study sample, as the results were very satisfactory in this training method and this reflects the success of the proposed training program for muscle strengthening and as a suggestion We hope all clubs and their managers and trainers who are active in the various tournaments to pay attention to the various aspects of training and generalize the physical training of the target groups, especially the strength in its explosive and distinctive forms, the speed that expresses in its appearance the muscular ability that is characterized It has most high-level players in European and English clubs, and some players develop them in isolation from the training of their clubs, and this is because of their belief in their necessity as an important physical .component and a compound common to other physical elements

- Keywords: muscle strengthening program, lower limb muscle strength, soccer

الإشكالية : أصبح التدريب الرياضي بصوره المتعددة عملية لها دورها الهام في المجتمعات المعاصرة فقد صار مجال للتنافس بين كافة قطاعات المجتمع بل أصبح ميدانا للتسابق بين مختلف الدول والشعوب كأحد الوسائل الهامة لزيادة الكفاءة البدنية و المهارية وغيرها من الكفاءات تماشيا مع التطورات الخاصة بهذا الجانب ويسعى التدريب الرياضي إلى أحداث تغيرات في أنماط وسلوك الفرد من خلال توجيهه لأفضل الأساليب مبنية على الفهم الصحيح لشخصيته والعوامل المحددة لسلوكه فهو يسهم في تكيف الفرد بالنسبة للظروف المحيطة به إلى تحقيق توازنه مع ظروف البيئة دائمة التغير حوله.**(عصام عبد الخالق : 2003 ،ص5)**.

ولعل من ابتكر الدراسات الحديثة في مجال تدريب الرياضي والتحضير البدني ب صفة خاصة تعتمد على طرق وأساليب جديدة انطلاقا من التطورات الهامة في المستويات والقدرات الخاصة لكل رياضي في كل تخصص رياضي معين وتساهم هذه الطرق في تنمية الصفات البدنية للرياضي من اجل القيام بكل ممارساته الرياضية دون مواجهة أي مشكل يعيق تقدمه في تطوير صفاته البدنية عبر مجموعة من الإجراءات التدريبية وفق الأهداف المراد تحقيقها والصفات البدنية التي نسعى لتطويرها.

كما يعمل الإعداد البدني بطريقة التدريب الدائري على تطوير الصفات البدنية مثل القوة – السرعة – التحمل – الرشاقة لكن كان التركيز الأكبر في هذه الدراسة على تطوير القدرة العضلية بأسلوب تدريب البليومترك اذ يرى الكثير من الباحثين أن التدريب البلومتري أكثر الاساليب استخداما في تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للعديد من الانشطة الرياضية التي تتطلب دمج أقصى سرعة مع أقصى قوة عضلية .**(بن زيدان واخرون 2018،ص196)**.

اضافة لتمارين الزلاجة المثقلة بأوزان تختلف حسب قدرة الرياضي لعدة اعتبارات موضوعية منها إن الرياضي يحتاج القوة العضلية بجميع أشكالها, والقوة العضلية بارتباطها ببعض من القدرات البدنية الأخرى مثل السرعة تولد لنا مركب قوة مميزة بالسرعة وقوة انفجارية إذ تعتبر أهم القدرات البدنية التي تؤثر على مستوى الأداء وتعتبر القدرة العضلية من القدرات الأساسية المميزة للمشاركة في جميع تدريبات والمنافسات وهذا بمراعاة أن متطلبات القوة العضلية تختلف من فئة عمرية إلى أخرى فالقوة التي يحتاجها لاعب فئة الأكابر ليست بنفس القوة من حيث

القيمة والفاعلية لدى لاعبي كرة القدم ,وهناك ارتباطات بين جميع الصفات البدنية لتعطي صفات بدنية حركية.

ونرى أن هناك بعض الدراسات السابقة والمشابهة التي تطرقت لموضوع بحثنا نذكر منها

دراسة بن زيدان وآخرون (2018) بعنوان أثر توظيف التمرينات البليومترية في الدروس العلمية على القدرة العضلية والانجاز الرقمي في فعالية دفع الجلة تهدف الدراسة الى التعرف على اثر توظيف بعض التمرينات البلومترية في تحسين القدرة العضلية والانجاز الرقمي في فعالية دفع الجلة حيث تكونت العينة من طلاب السنة الثالثة ليسانس اختصاص العاب قوى بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم تم اختيار 48 طالب مقسمين على مجموعتين متساويتين أما الاختبارات المستعملة تمثلت في اختبار الوثب العريض من الثبات ودفع الكرة الطبية واختبار الانجاز الرقمي في دفع الجلة وبعد المعالجة الاحصائية توصل الباحثون الى استخدام التمرينات البليومترية في الدروس العملية ادت الى تحسين القدرة العضلية وكذا الانجاز الرقمي في دفع الجلة بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وزيادة تفوق العينة التجريبية على العينة الضابطة في نتائج الاختبارات في هذه الدراسة .

دراسة مستور علي ابراهيم الفقيه (2015)بعنوان تأثير التدريب بالأثقال لتنمية القدرة العضلية على دقة التمرير والتصويب لدى ناشئ كرة القدم وتهدف الدراسة الى التعرف على تاثير التدريب بالأثقال لتنمية القدرة العضلية على دقة التمرير والتصويب لدى ناشئ كرة القدم وتمثلت عينة البحث لاعبي كرة القدم الناشئين تحت 16 سنة بنادي التسامح بمحافظة القنفذة والمسجلين بالاتحاد السعودي لكرة القدم ،وبلغ قوام العينة 18ناشئ ومن أهم النتائج التي تم التوصل اليها وجود فروق دالة احصائيا 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 من هنا نأتي للتساؤل التالي :

هل لبرنامج التقوية العضلية بأسلوب التدريب البليومترك والزلاجة المثقلة تأثير في تنمية القدرة العضلية للأطراف السفلية للاعبي كرة القدم ؟

وكانت الفرضية العامة على النحو التالي للبرنامج التدريبي المقترح للتقوية العضلية بأسلوب التدريب البليومترك وتمارين الزلاجة المثقلة تأثير في تنمية القدرة العضلية للأطراف السفلية للاعبي كرة القدم تليها فرضيتين جزئيتين :

للبرنامج التدريبي للتقوية العضلية المقترح بأسلوب التدريب البليومترك وتمارين الزلاجة تأثير في تنمية قدرة الوثب الأفقي من الثبات لدى اللاعبين .

للبرنامج التدريبي للتقوية العضلية المقترح بأسلوب التدريب البليومترك وتمارين الزلاجة في تنمية قدرة الوثب العمودي من الثبات لدى اللاعبين.

وتعتبر أهداف أي دراسة الحجر الأساسي للوصول إلى الحقائق الفعلية ويمكن تلخيص أهداف البحث فيما يلي :

الوصول إلى تحسين وتنمية القدرة العضلية لدي لاعبي كرة القدم .

معرفة الدلالات الإحصائية للبرنامج التدريبي المقدم لهذا التخصص

معرفة آليات تدريب البليومترك للتطوير صفة القدرة العضلية وعلاقته بالمركبات البدنية الأخرى

مدي نجاح وفعالية البرنامج لتحسين وتطوير مستوي القدرات البدنية الأخرى

اثر البرنامج التدريبي المقدم بطريقة التدريب البليومترك على المتغيرات البدنية والمهارية الأخرى.

ايضا تعد هذه الدراسة علي درجة كبيرة من الأهمية . حيث تهتم هذه الدراسة بموضوع تنمية و تطوير صفة من القدرات البدنية الهامة و الخاصة بممارسة نشاط كرة القدم . و عموما تهدف هذه الدراسة إلى :

فاعلية البرنامج التدريبي لتطوير و تنمية صفة القدرة العضلية.

الاعتماد علي طريقة تدريب لها خصائصها من خلال الاعتماد علي طريقة التدريب البليومترك

وضع التمرينات البدنية المناسبة و محاولة تقييمها من خلال تطوير القدرة العضلية .

محاولة وضع برنامج تدريبي مناسب لفئة عمرية خاصة.

الطرق المنهجية المتبعة :

تم القيام بدراسة استطلاعية كأول خطوة والتي تعرف على أنها عبارة عن دراسة علمية كشفية ولهذا قمنا بدراسة استطلاعية على مستوى المركب الرياضي والتقينا مجموعة من اللاعبين ولكشف بعض الغموض و جمع المعلومات التي لها ارتباط وثيق و مباشر بمتغيرات الدراسة والتي يمكن من خلالها التأكد من ملائمة الفريق لموضوع دراستنا كانت وفقا لمجالين زماني ومكاني

المجال المكاني: تمت الدراسة على مستوى المركب الرياضي أمجدل ولاية المسيلة.

المجال الزماني: كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين يوم 2019/07/02 إلى غاية يوم 2019/08/08.

اذ اتبعنا في الوصول الى النتائج على المنهج التجريبي

بحيث يعتبر المنج التجريبي هو أقرب المناهج العلمية لحل المشكلة بالطريقة العلمية والتجريب سواء تم العمل في قاعة الدراسة أو في أي كان أخر ، وهو محاولة التحكم في العوامل أو التغيرات باستثناء المتغير واحد حيث يقوم الباحث بتغييره بهدف قياس تأثيره في العملية **.(نافة،2019،ص27).**

و استجابة لطبيعة الموضوع فإننا اعتمدنا على المنهج التجريبي لإجراء بحثنا الميداني ، وهذا لملائمة لموضوع بحثنا و مشكلته اذ قمنا بتطبيق تصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي

وكان مجتمع بحثنا يمثل لاعبي كرة القدم اكابر الذين ينشطون في البطولات الولائية من المقيمين في دائرة أمجدل

عينة الدراسة :

العينة هي جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي ثم تعم نتائج الدراسة على المجتمع كله ،ووحدات العينة قد تكون أشخاصا كما تكون أحياء أو مدنا أو غير ذلك **.(بن عبد الرحمان ،زواق،2019،ص139).**

وفي هذه الدراسة اعتمدنا على العينة القصدية و المتمثلة في لاعبين ينشطون في البطولة الولائية تضم 06 لاعبين فئة اكابر و قد وقع عليها اختيارنا لأنها تتلاءم مع أهداف البحث التي نطمح إلى تحقيقها و كذلك لقرب المسافة و اختصار الجهد و الوقت والمال في سير الدراسة.

خصائص العينة :

المستوى : ثانوي وليسانس.

السن : من 21إلى 34 سنة.

الخبرة :لاعبون في كرة القدم ينشطون في البطولة الولائية.

الجنس : ذكور

-ضبط متغيرات الدراسة

تعريف المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

تحديد المتغير المستقل: وهو" برنامج للتقوية العضلية بأسلوب البليومترك وتمارين الزلاجة المثقلة للأطراف السفلية "برنامج التدريب للتقوية العضلية بأسلوب تدريبي مدمج بين البليومترك ودفع وسحب الزلاجة المثقلة بأقراص حديدية برنامج مدته 30يوم دام ل12حصة اي دورة تدريبية متوسطة بواقع 3حصص في الاسبوع هدفها تنمية القدرة العضلية للأطراف السفلية تضمن البرنامج تمارين بليومترية هي موضحة في الملاحق تستهدف الاطراف السفلية بشدد تدريبية مختلفة حسب صعوبة التمارين المقترحة في الحصص التدريبية واعتمد في بناء هذا البرنامج مجموعة من المبادئ التدريبية أهمها التدرج في الحمل التدريبي ومبدأ التنويع والاستشفاء

-تعريف المتغير التابع: متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.

تحديد المتغير التابع: وهو "القدرة العضلية للأطراف السفلية"

أدوات جمع البيانات و المعلومات :

جمع المعلومات وكيفية تطبيقها: إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المتعلقة بالدراسة سهلت علينا الإلمام بأغلب جوانب الدراسة وجاءت هذه مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها وتختلف هذه الطريقة باختلاف الموضوع وحسب المجال التي تمت فيه الدراسة استعملنا في بحثنا اختبارات بدنية (اختبار قبلي و بعدي) لقياس القدرة العضلية للأطراف السفلية وذلك بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح والهادف لتنمية الصفة المختبرة .

الاختبارات المستخدمة:

القفز الأفقي من الثبات sautlonguer -sourilan

هدف الاختبار:

قياس القوة الانفجارية

مواصفات الأداء:

يقف المختبر علي خط البداية عند سماع الإشارة يقوم بمرجحة اليدين للخلف و الأمام ثم القفز الأفقي من حالة ثبات و بدون الجري . يكرر الأداء ثلاث مرات بعد الاسترجاع التام وتحسب أفضل مسافة -المسافة بـ سم

الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين

تعليمات للمختبر:

القفز يجب أن يكون من الثبات

مرجحة اليدين وجعلهما وسيلة مساعدة للدفع

اختبار الوثب العمودي:

الغرض من الاختبار: قياس القوة العضلية للرجلين في الوثب العمودي للأعلى

أدوات الاختبار:

-لوحة خشبية من الخشب (سبورة) مدهونة باللون الأسود طولها 1,5 متر وعرضها نصف متر ترسم عليها خطوط باللون الأبيض والمسافة بين كل خط والأخر 2سم

-حائط أملس لا يقل ارتفاعه من الأرض عن 3,5سم

-قطع طباشير أو مسحوق جير قطعة من القماش لمسح علامات الجير بعد قراءة كل محاولة يقوم بها المختبر .

الإجراءات:

-تثبت الصورة أو قطعة الخشب على الحائط بمسافة لا تقل عن 1.5سم حتى لا يحدث احتكاك لمختبر بالحائط أثناء الوثب للأعلى .

-يجب مراعاة أن تكون الحافة السفلى للسبورة على ارتفاع من الأرض يسمح لأقصر مختبر بان يؤدي الاختبار من الوثب العمودي لأعلى .

-يرسم خط على الأرض متعامد على الحائط بطول 30سم

وصف الأداء :

-يمسك اللاعب قطعة من الطباشير لا تقل عن 3سم ,ثم يقف مواجها للوحة السبورة ويمد الذراعين عاليا لأقصى ما يمكن ويحدد علامة بالطباشير على اللوحة مع ملاحظة ضرورة ملاصقة العقبين للأرض .

-يقف المختبر بعد ذلك مواجها للوحة بالجانب ,بحيث تكون القدمين على خط 30سم .

-يقوم المختبر بمرجحة الذراعين للأسفل و إلى الخلف مع ثني الجذع للإمام وللأسفل وثني الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة فقط .

-يقوم المختبر بمد الركبتين و الدفع بالقدمين معا للأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للإمام و للأعلى للوصول بهما إلى أقصى ارتفاع ممكن ,وحيث يقوم بوضع علامة الطباشير على اللوحة والحائط أو السبورة في أعلى نقطة يصل إليها

-يقوم المختبر بمرجحة الذراع القريبة للإمام ولأسفل عند الهبوط .**(سعيدي:2015،ص29).**

الخصائص السيكو مترية للأداة:

الصدق: يقصد **بالصدق:** "أن يشمل المقياس كل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه.

الثبات: يعرف مقدم عبد الحفيظ بأنه "هو مدى دقة أو استقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين ".**(مقدم عبد الحفيظ ،،1993 م، ص52).**

وفي نفس السياق وفي هذا الشأن يعتبر أن اختبار الوثب الطويل من الثبات و اختبار الوثب العمودي صادقان من الناحية العلمية، أي يقيسان فعلا القوة العضلية المميزة بالسرعة لأنه

سبق و إن أجمعت الدراسات و البحوث العلمية على صحتهما اضافة الى رأي الخبراء ومختصين في مجال التدريب الرياضي لوقال LEGALL (2002)، جروصر و ستاريشك grosser et starischka، بينز و وينزالbinz winzal، بريلاك و سيريني vrillac et serini (1999)، كوميتي cometti (2002)، صديقي seddiki (1944)، أمر الله الباسط (2001)، مروان عبد المجيد إبراهيم (2000)، عماد الدين عباس أبو زيد (2005)، أبو العلا عبد الفتاح و إبراهيم شعلان (1994).

ثبات و موضوعية الاختبار:

يقال عن الاختبار انه ثابت إذا كان يعطى نفس النتائج لنفس الأشخاص في فترات مختلفة، كما يقال عن الاختبار انه موضوعي إذا ظل ثابتا يعطي نفس النتائج لنفس الأشخاص في أي وقت مع تغيير الممتحنين. و درجة الاتفاق هذه يعبر عنها بمعامل الثبات، جلال عبد الوهاب (1979). فيما يخص درجة ثبات اختبار الوثب العمودي لـ «سرجانت» و كذلك اختبار الوثب الطويل (العريض)

الاختبار	معامل الثبات	المصدر
الوثب العمودي (لسارجنت)	0,84	Simoneau
	0,98	Cooper
الوثب الطويل(العريض) من الثبات	0,95 – 0,90	Fetz
	0.89	Brikci et call

(ايت لونيس ،2012،179-180).

ـ بما أن الاختبار مقنن فإنه يخضع للشروط العلمية المتمثلة في: الصدق، الثبات والموضوعية. **(قاسم حسن حسين.1998،ص135).**

إجراءات التطبيق الميداني للأداة :

_ في اليوم الأول من شهر جويلية خرجنا إلى المجموعة التي اخترناها لإلقاء نظرة حول إذا ما كان المكان مناسب والمجال الزماني الذي يمكننا فيه الرجوع لشرح مجموعة الاختبارات البدنية المراد إجرائها، وطرح محاور البحث لنرى إن كانت مناسبة للعينة ، مع مراقبة اللاعبين والأخذ بعين الاعتبار صعوبة قدرة انسجام اللاعبين مع مجموعة الاختبارات المصممة بقوانين مضبوطة.

-وفي اليوم (من 01جويلية 2019) تم إجراء مجموعة الاختبارات القبلية .

_ في(05اوت 2019) تم إجراء مجموعة الاختبارات البعدية .

_ في يوم (08أوت 2019) تم تحليل ومناقشة النتائج والخروج باستنتاجات عامة للدراسة الميدانية

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها :

1-الإحصاء الوصفي

الإحصاء الوصفي للاختبارات القبلية

جدول رقم(1) يمثل الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة للاختبارات القبلية

المتغيرات / الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء(التناسق)	لتفرطح	العينة
اختبار الوثب الأفقي	184.16	25.62	-0.96	0.49	6
اختبار الوثب العمودي	41.33	6.02	1.19	1.70	6

يلاحظ من الجدول التالي قيم المتغيرات الإحصائية الوصفية للدراسة حيث كانت قيمة المتوسط الحسابي للمتغير الأول الوثب الأفقي184.16و بانحراف معياري لعينة عددها

06لاعبين25.62 ونلاحظ أيضا أن قيمة الالتواء قد بلغت 0.96-ولتفرطح بلغت 0.49 وهذا ما يلاحظ منه التوزيع الطبيعي لبيانات العينة

و يلاحظ من نفس الجدول قيم المتغيرات الإحصائية الوصفية للدراسة حيث كانت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار الثاني الوثب العمودي(41.33)و بانحراف معياري لعينة عددها 06لاعبين6.02 ونلاحظ أيضا أن قيمة الالتواء قد بلغت 1.19ولتفرطح بلغت 1.70 وهذا ما يلاحظ منه التوزيع الطبيعي لبيانات العينة .

- الإحصاء الوصفي للاختبارات البعدية:

جدول رقم(2) يمثل الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة للاختبارات البعدية.

المتغيرات / الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء	التفلطح	العينة
اختبار الوثب الأفقي	186.83	24.36	-1.10	0.78	6
اختبار الوثب العمودي	45.50	5.54	1.05	0.84	6

يلاحظ من الجدول التالي قيم المتغيرات الإحصائية الوصفية للدراسة حيث كانت قيمة المتوسط الحسابي للمتغير الأول الوثب الأفقي 186.83و بانحراف معياري لعينة عددها 06 لاعبين 24.36 ونلاحظ أيضا أن قيمة الالتواء قد بلغت 1.10-ولتفرطح بلغت 0.78 وهذا ما يلاحظ منه التوزيع الطبيعي لبيانات العينة .

و يلاحظ من نفس الجدول قيم المتغيرات الإحصائية الوصفية للدراسة حيث كانت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار الثاني الوثب العمودي (45.50)و بانحراف معياري لعينة عددها 06

لاعبين 5.54 ونلاحظ أيضا أن قيمة الالتواء قد بلغت 1.05ولتفرطح بلغت 0.84 وهذا ما يلاحظ منه التوزيع الطبيعي لبيانات العينة .

3-مناقشة وتحليل جدول الإحصاء الاستدلالي لمتغير الدراسة :

جدول رقم (3)/اختبار"ت" لدلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي لاختباري القدرة العضلية لدى عينة الدراسة:

	العينة	درجة الحرية	"ت"المحسوبة	قيمة احتمال المعنوية sig	مستوى الدلالةa	الدلالة
اختبار الوثب الأفقي	6	5	-3.50	0.01	0.05	دال
اختبار الوثب العمودي	6	5	-6.93	0.00	0.05	دال

يمثل الجدول التالي اختبار "ت" لدلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي لاختباري القدرة العضلية للأطراف السفلية لدى عينة الدراسة،

ونلاحظ من الجدول أن قيمة ت المحسوبة (للوثب الأفقي بين القياسين القبلي و البعدي) تساوي 3.50-وبلغت قيمة المعنوية0.01 عند درجة حرية 05 ومستوى دلالة 0.05 لعينة مجموعها 06لاعبين و بقوة إحصائية (درجة الثقة 95%)ونلاحظ كذلك أن قيمة المعنويةsigأقل من قيمة مستوى الدلالة0.05aو هذا يدل على وجود الدلالة الإحصائية بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لاختبار الوثب الأفقي لدي عينة الدراسة تعزى لصالح البرنامج التدريبي .

- ونلاحظ من الجدول أن قيمة ت المحسوبة (للوثب العمودي بين القياسين القبلي و البعدي) تساوي 6.93-وبلغت قيمة احتمال المعنوية0.00عند درجة حرية 05 ومستوى دلاله 0.05 لعينة مجموعها 06لاعبين و بقوة إحصائية (درجة الثقة 95%)ونلاحظ كذلك أن قيمة احتمال المعنويةsigأقل من قيمة مستوى الدلالة0.05و هذا يدل على وجود الدلالة الإحصائية بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لاختبار الوثب العمودي لدي عينة الدراسة تعزى لصالح البرنامج التدريبي .

4-مناقشة الفرضية العامة على ضوء النتائج المتوصل إليها :

تنطلق هذه الفرضية من نقطتين أساسيتين يمثلان الاختبارين اللذان يمثلان حوصلة للقدرة العضلية المحصلة لدى اللاعب جراء تطبيق البرنامج أو قدرة مكتسبة وهذا باتفاق خبراء ومختصين التدريب الرياضي على أن اختبارات القدرة تتلخص في اختبار الوثب الأفقي والوثب العمودي من الثبات للأطراف السفلية لدى اللاعبين .

إذ يتفق كل من "محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين "(2001)أن اختبارات القدرة العضلية في مجال النشاط الرياضي هي :

-اختبار الوثب العمودي من الثبات .

-اختبار الوثب العريض من الثبات .

-اختبار دفع الكرة الطبية 3كغ .

-اختبار الشد العمودي بالذراعين . **(محمد رامي :2014، 32).**

وانطلاقا من الجدول رقم (3) والذي يمثل اختبار "ت"لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لاختباري الوثب الأفقي والوثب العمودي من الثبات لدى عينة الدراسة حيث كانت قيمة "ت"(3.50-) عند مستوى دلالة 0.05=aواحتمال معنوية 0.017=sigونلاحظ أن احتمال المعنوية أقل من مستوى الدلالة وهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار الوثب الأفقي لدى عينة الدراسة تعزى لصالح البرنامج التدريبي .

وكانت قيمة "ت"(6.93-) عند مستوى دلالة 0.05=aواحتمال معنوية 0.00=sigونلاحظ أن احتمال المعنوية أقل من مستوى الدلالة وهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار الوثب العمودي لدى عينة الدراسة تعزى لصالح البرنامج التدريبي .

من هنا تأكد أن البرنامج التدريبي حقق نتيجة وبمنظور أخر نستنتج أن الفرضية قد تحققت وانطلاقا من هذه النتائج وبالرجوع إلى الدراسات السابقة والمشابهة نأخذ منها :
دراسة (بن زيدان واخرون)2018 اثبتت ان لتوظيف التمرينات البليومترية اثر ايجابي في تحسين القدرة العضلية قيد البحث في فعالية دفع الجلة ايضا لها دور في الانجاز الرقمي لدفع الجلة ودراسة (مستور علي ابراهيم) 2015 اكدت على ان للتدريب بالاثقال له الاثر الايجابي في سرعة ودقة التمرير والتصويب لدى ناشئ كرة القدم هذا من خلال وجود فروق في معدل التغير بين القياس البعدي والقياس القبلي في جميع متغيرات البحث ولصالح القياس البعدي
وعلى العموم فقبول الفرضية العامة يبقى مرتبط بتحقيق تطور لدى اللاعبين وهذا من خلال تطبيق الاختبارين البدنيين ومن هذا المنطلق فالفرضية العامة قد تحققت هذا يعني أن البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التدريب البليومتركله أثر في تنمية القدرة العضلية للأطراف السفلية لدى اللاعبين الممثلين لعينة الدراسة .

5- نتائج الدراسة :

من خلال الدراسة التطبيقية التي أجريت وبعد تحليل النتائج الموصل إليها في ضوء الفرضيات المطروحة وفي حدود عينة الدراسة نستنتج :

1/للبرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التدريب البليومترك وتمارين الزلاجة أثر إيجابي في تنمية صفة القدرة العضلية لدى عينة الدراسة .

2- لأسلوب البليومترك وتمارين الزلاجة في التدريب الحديث اثر ايجابي في تنمية للفورمة الرياضية.

3-كذلك نستنتج أن أسلوب التدريب البليومترك وتمارين الزلاجة أشمل وأحسن طرق التدريب في تنمية صفتي القدرة للاعبي كرة القدم .

4- وجود نسب تحسن للقياس البعدي للعينة في جميع الاختبارات المطبقة وذلك من خلال المتوسطات الحسابية, مما يعكس نجاح البرنامج التدريبي.

6- الاقتراحات :

العمل علي تطبيق مثل هذه البرامج التي تعتمد على الأساليب العلمية من تدريب المستويات العليا .
معرفة تأثير بعض أساليب التدريب الرياضي الأخرى في تطبيق القدرات البدنية و المهارية
العمل على الربط بين العمل البدني و المهاري و التدريب العقلي .
تفعيل الآليات الفعلية لتطبيق البرامج التدريبية الفعالة في هذا الميدان.

الاعتماد علي الجودة التدريبية كأساس علمي للارتقاء بالرياضة .
الاهتمام بالفئات الشبابية في كرة القدم في المستويات غير النخبوية لأنها تمثل و اقع التدريب الرياضي الحقيقي .
7-قائمة المصادروالمراجع المعتمدة في الدراسة.

1.عصام عبد الخالق التدريب الرياضي (نظرية - تطبيقات)، دار المعارف ' القاهرة, ط1 , .2003

2.قاسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، عمان .1998

3.مقدم عبد الحفيظ ،الإحصاء والقياس النفسي والتربوي ،ب ط،ديوان المطبوعات الجامعية ،الجزائر،1993.

4.رامي محمد الطاهر سالم ،تأثير استخدام التدريبات البالستية على القدرة العضلية للرجلين وعلاقتها بالمستوى الرقمي للوثب الطويل،دار الوفاء، الإسكندرية 2010.

المجلات العلمية :

5.نافة عبد الله ،تطوير القوة المميزة بالسرعة ودورها على تحسين فعالية التسديد بالارتقاء في كرة السلة إثر برنامج تدريبي فتري منخفض الشدة مقترح على لاعبي صنف الأشبال ،مجلة الإبداع الرياضي ،المجلد رقم10 ،العدد رقم 02،2019،ص27.

6.بن عبد الرحمان ،زواق ،دور النشاط البدني الرياضي الترويحي المكيف في تعزيز مفهوم الذات لدى صغار الصم البكم .مجلة الإبداع الرياضي ،المجلد رقم 10،العدد رقم01،2019،ص.139

7.مستور علي ابراهيم الفقيه ،تأثير التدريب بالاثقال لتنمية القدرة العضلية على دقة التمرير والتصويب لدى ناشئ كرة القدم ،مجلة الابداع الرياضي ،المجلد رقم 06، العدد رقم 2015،02،ص100.

8.بن زيدان حسين ،مقراني جمال ،حجار خرفان محمد ،أثر توظيف التمرينات البليومترية في الدروس العملية على القدرة العضلية والانجاز الرقمي في فعالية دفع الجلة ،مجلة الابداع الرياضي ،المجلد رقم 09،العدد رقم 02،2018،ص194.

الدراسات والاطروحات :

9.سعيدي، أمين ،(2015).قياس عناصر اللياقة البدنية لمعرفة المستوى البدني لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط "u19"،رسالة ماستر، جامعة البويرة،الجزائر

10. ايت لونيس، مراد (2012)، أثر التقوية العضلية باستخدام اسلوب البليومترك على دينامكية تحسن القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19سنة،رسالة دكتوراه ،جامعة الجزائر 3،الجزائر.