

The Impact of Using Weight Training on Improving Physical Fitness and Performance among Footballers

Esam Najeh Abu-Shihab

Department of Physical Education, Faculty of Sport Sciences, Mutah University, Jordan.

Received: 6/3/2020

Revised: 27/3/2020

Accepted: 1/6/2020

Published: 1/3/2021

Citation: Abu-Shihab, E. N. (2021).

The Impact of Using Weight Training on Improving Physical Fitness and Performance among Footballers. *Dirasat: Educational Sciences*, 48(1), 190-204.

Retrieved from:

<https://dsr.ju.edu.jo/djournals/index.php/Edu/article/view/2543>

Abstract

This study aims at identifying the impact of using weight training on improving physical fitness elements and the level of skilled performance among footballers. The study sample consisted of (30) footballers from Milton Soccer Academy, less than seventeen years old. The researcher used an experimental approach, where the sample was divided into two identical groups (experimental group and control group), with fifteen footballers in each group, using pre- and post-measurements for nine weeks. The results showed that there are statistically significant differences at ($\alpha \leq 0.05$) between the pre- and post-measurements due to the impact of using weight training on improving some physical fitness elements and the level of skilled performance among footballers in favor of the post-measurement. The results also showed that there are statistically significant differences at ($\alpha \leq 0.05$) in the post-measurement between the individuals of the experimental and control groups in terms of improving some physical fitness elements and the level of skilled performance among footballers in favor of the experimental group. The research highlights the need for training programs using weights as a method for promoting physical fitness and the level of skilled performance among various age categories and for both males and females.

Keywords: Weight training, physical fitness, skilled performance.

أثر استخدام التدريب بالأثقال في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم

عصام ناجح أبو شهاب
جامعة مؤتة، الأردن.

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى تعرّف أثر استخدام التدريب بالأثقال في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، وتكونت عينتها من (30) لاعباً من أكاديمية ميلتون لكرة القدم تحت فئة (17) سنة، واستخدم المنهج التجريبي؛ حيث قسموا إلى مجموعتين متكافئتين (تجريبية، وضابطة)، (15) لاعباً في كل مجموعة وبالقياسين القبلي والبعدي، وكانت مدة البرنامج (9) أسابيع، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياس القبلي والبعدي لأثر استخدام التدريب بالأثقال في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري ولصالح القياس البعدي لدى لاعبي كرة القدم، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس البعدي بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم ولصالح أفراد المجموعة التجريبية، وقد أوصى الباحث بضرورة تطبيق البرامج التدريبية باستخدام الأثقال كوسيلة للارتقاء بالمستوى البدني والأداء المهاري لمختلف الفئات العمرية وللجنسين في كرة القدم.

الكلمات الدالة: التدريب بالأثقال، اللياقة البدنية، الأداء المهاري.



© 2021 DSR Publishers/ The University of Jordan.

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

المقدمة

يشهد العالم في المرحلة الحالية نهضة علمية واسعة النطاق وفي كافة مجالات الحياة المختلفة والمتنوعة ومنها المجال الرياضي الذي اعتمد البحث العلمي والتطور النوعي لدراسة الموضوعات المختلفة، التي لم تأتي من فراغ أو وليد الصدفة وإنما تحققت بفضل قدرة الباحثين والمختصين في المجالين الأكاديمي والتطبيقي على توظيف العلوم المختلفة وعبر التخطيط العلمي السليم.

ويشير الأثروشي (2008) أن مجال علم التدريب الرياضي تأثر في السنوات الأخيرة في التقدم التكنولوجي والعلمي السريع؛ إذ اتخذت العملية التدريبية هيكلًا وشكلًا تنظيميًا يتلائم مع التطور الجديد الحاصل للأساليب والوسائل المستخدمة في عملية التدريب، وأن التقدم العلمي التقني قد أضاف الكثير من الأساليب العلمية الحديثة في تدريب اللاعبين بما يتناسب مع طبيعة الفئة العمرية للتدريب كما أن هذا النوع من الطرق والوسائل التدريبية الحديثة ساعد المدربين في الإرتقاء بالعملية التدريبية لتحقيق أفضل النتائج من خلال التطوير المتكامل للمستوى البدني والمهاري، والخططي والمعرفي للاعبين.

ويؤكد الأطرش (2008) أن التطور الذي طرأ على كرة القدم في اغلب دول العالم في الفترة الأخيرة من: حيث أساليب اللعب وخططه وارتفاع شدة التنافس وتقارب المستويات والأداء القوى في حدود قانون اللعبة، فإن ذلك قد استدعى توجيه المزيد من الاهتمام إلى جميع جوانب عملية التدريب للوصول للاعب إلى أعلى المستويات الممكنة، وذلك من خلال استثمار فروع العلوم الإنسانية والفسيولوجية ووضعها في خدمة العملية التدريبية، ويضيف أبو شهاب (2014) أن المكانة التي احتلتها كرة القدم بعدها للعبة الشعبية الأولى في معظم دول العالم زاد من إقبال الناشئين والشباب على ممارستها، ولقد ثبت علميا وعمليا أن قطاع الناشئين هو الميدان الرئيسي الذي توجهت نحوه الجهود، وأن تأسيس قاعدة عريضة من اللاعبين وتأهيلهم من جميع الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية والعقلية هو الضمان الوحيد للوصول إلى المستوى العالي من جهة، ورفع الفئات العمرية المتقدمة بالكفاءات الواعدة من جهة ثانية.

ويشير أبو عبده (2008) أن السنوات الأخيرة شهدت تطورًا ملحوظًا وانفجارًا علميًا في مجال الأعداد البدني مستغلة التطور التكنولوجي في تطوير البرامج التدريبية لرفع كفاءة اللاعبين البدنية والفنية والوصول بهم إلى المستويات والجاهزية الرياضية العالية التي بدورها تحقق الانتصارات وإحراز البطولات، وهذا ما يؤكداه الأطرش، وأبو شهاب (2018) أن الأعداد البدني للاعب كرة القدم يعني في أبسط صورة أكساب اللاعب عناصر اللياقة البدنية، والأعداد المهاري والخططي يعتمد أساسًا على مدى أعداد اللاعب بدنيًا فهو الذي يحدد إلى حد كبير كفاءة هذا الأداء؛ إذ إنه مهما بلغت مهارة اللاعب واجادته لخطط اللعب فإنه لن يستطيع تنفيذها إلا بمساعدة لياقة بدنية عالية، ومن جهة أخرى يشير شعلان، والعفيفي (2001) أن الإعداد المهاري هو أكساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التدريبات والعمل على إتقانها ثم استخدامها بتحكم ودقة خلال مواقف اللعب وأثناء المباراة، وتتحدد تلك المهارات في ركلات القدم وضرب الكرة بالرأس والجري بالكرة والسيطرة عليها والمراوغة والمهاجمة لاستغلالها وأداء رمية التماس ومهارات حارس المرمى، ويضيف الأطرش، وأبو شهاب (2018) أن عملية الإعداد المهاري تهدف إلى تعلم المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها الطالب في غضون المنافسات الرياضية ومحاول إتقانها وتثبيتها حتى يمكن الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية والإتقان التام للمهارات الحركية، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للرياضي، فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يتقن المهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه والذي يتخصص فيه.

ويعد التدريب بالانثقال أحد الطرق التي تحقق تقدمًا في التدريب الرياضي، وهو الخطوة الأولى نحو ممارسة أي لعبة رياضية ولذلك فإن التخطيط العلمي الجيد لبرامج التدريب بالانثقال يؤدي إلى تنمية كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية كالقوة والسرعة معًا بواسطة زياده الحمل على العضلات مع الثقل المناسب للسماح بتنمية القوة إلى الحدود المرغوبة؛ حيث أشارت العديد من المراجع إلى أن التدريب بالانثقال يؤثر إيجابيًا في ممارسة اللعبة كما يحسن ويطور من الأداء الرياضي بالإضافة إلى إمكانية استخدام مختلف أنواع النشاطات الرياضية لسهولة التحكم في المقاومة (عبدالعزیز، الخطيب، 1996)، وهذا ما أكدته دراسة عباس (2017) التي أشارت إلى أن تدريب الأثقال له أثر إيجابي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم، ودراسة (Ozbar 2017) التي أشارت إلى تأثير التدريب بالانثقال على السرعة والقوة الانفجارية وسرعة الركل لدى لاعبات كرة القدم.

ويشير جبار (2011) أن التدريب بالأثقال أصبح في الفترة الأخيرة دور مهم وكبير ضمن برامج التدريب الموجهة لإعداد اللاعبين في مختلف النشاطات الرياضية، بعد أن أحدث قفزة كبيرة من خلال ما وصلت إليه أكثر الألعاب والنشاطات الرياضية من مستوى عالٍ، رافضًا بذلك كل الأساليب القديمة المعارضة لاستخدام التدريب بالأثقال لباقي الألعاب والنشاطات الرياضية، التي كانت تقتصر على رياضات خاصة، معتقدة إن التدريب بالأثقال للناشئين يحد من حركتهم ويقلل من سرعتهم ويزيد من تصلب عضلاتهم ويحد من المدى الحركي للمفاصل إلى جانب سرعة ظهور التعب، وهذا ما أكدته دراسة محمد (2011) أن التدريب بالأثقال ظل لفترة طويلة من الوقت موضع جدل بين المتخصصين في إعداد وتدريب لاعبي كرة القدم، فمنهم من عارض التدريب بالأثقال بشدة بحجة أنه يؤدي إلى تقليل السرعة الحركية وينقص المدى الحركي للمفاصل ويزيد درجة تصلب في العضلات، ومنهم

من حيد التدريب بالأثقال كوسيلة موضوعية لتنمية الأنواع المختلفة للقوة العضلية التي يحتاج إليها أي لاعب بشدة التي تساعد في تطوير القدرات البدنية وتحسين مستوى الأداء، وهذا ما تؤكدته دراسة الخطيب، والمغربي، والسعود (2013) التي أشارت إلى التأثير الإيجابي لتدريب الأثقال على تطوير القوة العضلية والمستوى المهاري لدى لاعبي كرة القدم، وتضيف حسانين (2005) في دراستها أن التدريب بالأثقال يمثل مكانة مهمة في برامج إعداد الرياضي على جميع المستويات، لما له من أهمية في تنمية عناصر اللياقة البدنية الشاملة والخاصة عن طريق تنمية القوة العضلية للتقدم بالمستوى المهاري، لذا استخدم التدريب بالأثقال كقاعدة أساسية للإعداد البدني والفسولوجي ليعطي الفرد مجهودًا كبيرًا وبكفاءة عالية، وتتفق معها دراسة (Blimke et al, (2005 التي أشارت إلى أن تدريبات الأثقال أدت إلى زيادة ملحوظة في القوة العضلية لعضلات الصدر والرجلين بالإضافة إلى المرونة في المفاصل، وهذا ما أكدته دراسة (Gomez et,al. (2008 أن التدريب بالأثقال له أثر إيجابي في القوة البدنية وتركيب الجسم ومرونة مفصل الركبة عند عملية ركل كرة القدم، وهكذا زيادة تضخم العضلات المحيطة بالركبة إلى (13.6%) زيادة في نسبة الميوسين، وتحسن في الألياف العضلية من نوع (2a) وتحسن في مرونة مفصل الركبة، وكذلك في الوثب العامودي، وزيادة في نسبة هرمون التستسترون.

ويؤكد (Sharky (1986 أن التدريب بالأثقال يبدأ في مرحلة المراهقة المبكرة بمقاومات متوسطة، ومرحلة المراهقة المتأخرة بمقاومات مرتفعة، ويجري على نحو مركز ومكثف ومتقدم في مرحلة البلوغ التي تقابل في العمر المرحلة الجامعية.

مشكلة وأهمية الدراسة

ومن خلال خبرة الباحث العلمية كمتخصص في مجال تدريب كرة القدم والعملية كمدرب لمسافات كرة القدم وكمدرب مصنف وبالإضافة لعمله كمستشار فني في أكاديميات كرة القدم سواء في الأردن أو كندا، فقد لاحظ أن معظم العملية التدريبية لفئة الناشئين تتبع الأسس العلمية والمبادئ الحديثة داخل الملعب فقط بمعنى أن مدربي هذا القطاع ما زالوا يستخدمون البرامج التدريبية الاعتيادية والمكررة والمتعارف عليها لمدة طويلة دون التنوع والمزج بين طرق التدريب المختلفة داخل الملعب وخارجه، فهناك العديد من طرق التدريب التي تمارس في القاعات الخارجية والصالات الرياضية التي يحتاج إليها اللاعبون وهي غير مفعلة لهذه الفئة مثل التدريب بالأثقال الذي يعدّ من أشهر الأساليب حاليًا ولكن للفئات العمرية الكبيرة، والإغفال عن أهمية استخدام التدريب بالأثقال كقاعدة أساسية للإعداد البدني والفسولوجي ليعطي الفرد مجهودًا كبيرًا وبكفاءة عالية ويعمل هذا الأسلوب على زيادة القوة والسرعة بدرجة أكبر من الأساليب المعتادة، وتكمن أهمية الدراسة الحالية في تصميم برنامج تدريبي باستخدام الأثقال لفئة الناشئين وعرفة مدى تأثيره على العناصر البدنية والأداء المهاري، ويأمل الباحث بأن تكون هذه الدراسة مرجعًا يُستفاد منه من قبل المُختصين في مجال لعبة كرة القدم وذلك بفتح آفاق جديدة في استخدام برامج تدريبية حديثة بالأثقال وتطبيقها على ناشئي كرة القدم لتغيير الأفكار الخاطئة ولتحسين عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري في كرة القدم، وبناءً على جميع المعطيات السابقة ارتأى الباحث القيام بهذه الدراسة لكي يلفت الانتباه إلى أهمية الفئات العمرية من جهة، والمساعدة في بناء برامج تدريبية حديثة مثل التدريب بالأثقال من جهة أخرى التي تعمل على جذب اللاعبين والارتقاء بالمستوى البدني والمهاري لفئة الناشئين في كرة القدم.

أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى تعرّف:

1. أثر استخدام التدريب بالأثقال في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.
2. أثر استخدام التدريب الاعتيادي (دون استخدام الأثقال) في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.
3. الفروق بين أثر استخدام التدريب بالأثقال والتدريب الاعتيادي في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

فرضيات الدراسة

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي لأثر استخدام التدريب بالأثقال في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري ولصالح القياس البعدي لدى لاعبي كرة القدم.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي لأثر استخدام التدريب الاعتيادي في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري ولصالح القياس البعدي لدى لاعبي كرة القدم.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في القياس البعدي بين استخدامي التدريب بالأثقال والتدريب الاعتيادي على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

مصطلحات الدراسة:

التدريب بالأثقال: يعدّ من تدريبات المقاومة؛ حيث يستطيع اللاعب من تعديل الأحجام المختلفة من الثقل للوصول إلى المقاومة الصحيحة لكل تمرين ولكل مجموعة عضلية في الجسم، ويجري تطبيقه خارج الملعب في الصالة الرياضية لمدة (9) أسابيع وبواقع (2) تدريبيتين أسبوعيًا ويجري

تطبيقه على المجموعة التجريبية. (إجرائي)

التدريب الاعتيادي: هو تزويد اللاعبين بالخبرات المناسبة التي تساعد على تنمية عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري من خلال الاعتماد على تطبيق العملية التدريبية داخل الملعب لمدة (9) وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعيًا ويجري تطبيقه على المجموعتين التجريبية والضابطة بكفاءة وفعالية (إجرائي).

هو الاستخدام الأمثل لمجموعة من الطرائق التدريبية المجربة علميًا في السابق لأجل تطوير وتحسين الصفات البدنية والفنية والخططية والنفسية والارتفاع بمستوى الاداء الرياضي للاعبين لتحقيق هدف رياضي محدد (المولى، 2010).

محددات الدراسة

1. المحدد الجغرافي: كندا- اونتاريو.
2. المحدد المكاني: أكاديمية ميلتون لكرة القدم.
3. المحدد الزمني: أجريت هذه الدراسة خلال الفترة من 2019/2/5-2018/11/15.
4. المحدد البشري: جميع لاعبي أكاديمية ميلتون مواليد (2004/2003) تحت (17) سنة والبالغ عددهم (40) لاعبًا.

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة:

استخدم المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة (التجريبية- والضابطة) وبالقيااس (القبلي والبعدى) وذلك ملائمتة لطبيعة وأهداف الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي كرة قدم مواليد (2004/2003) في أكاديمية ميلتون لكرة القدم والبالغ عددهم (40) لاعبًا حسب السجلات الرسمية للأكاديمية لموسم 2019/2018.

عينة الدراسة:

جرى اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية: حيث تكونت العينة من (30) لاعبًا تحت (17) سنة، قسمت إلى مجموعتين متكافئتين المجموعة الأولى التجريبية باستخدام التدريب بالأثقال وعددهم (15) لاعبًا، والمجموعة الثانية الضابطة استخدمت التدريب الاعتيادي وعددهم (15) لاعبًا.

التكافؤ بين أفراد المجموعات:

للتحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبيتين (التجريبية، والضابطة) قبل البدء في تطبيق البرنامج وفقًا للتطبيق القبلي لاختبارات الدراسة: حيث استخدم الباحث اختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent Samples Statistics) وذلك للكشف عن الفروق بين المجموعتين (التجريبية، والضابطة) في القياس القبلي لعناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، بعد ان جرى التحقق من توافر شروط لمثل هذا النوع من الاختبارات كاعتدالية التوزيع وتجانس التباين، والجدول (1)، (2) توضح نتائج ذلك.

الجدول (1) اختبار (ت) للعينات المستقلة للتحقق من التكافؤ بين أفراد المجموعتين في القياس القبلي للأداء المهاري في كرة القدم (ن=30)

الاختبار	الاختبارات الفرعية	وحدة القياس	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الاختبارات المهارية	ركل الكرة الثابتة	مسافة/م	تجريبية	18.36	2.31	28	0.41	0.68
			ضابطة	18.00	2.25			
	رمي الكرة لأبعد مسافة (باليد)	مسافة/م	تجريبية	10.43	1.87	28	-0.73	0.47
			ضابطة	11.14	3.13			
	الجري بالكرة 30م	زمن/ث	تجريبية	5.75	0.49	28	0.28	0.78
			ضابطة	5.70	0.40			
	الجري المتعرج بالكرة	زمن/ث	تجريبية	11.93	1.25	28	1.15	0.26
			ضابطة	11.41	1.15			
	التمرير على اقماع متباعدة	درجة	تجريبية	1.86	1.10	28	0.02	0.97
			ضابطة	1.85	1.51			

الاختبار	الاختبارات الفرعية	وحدة القياس	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	تصويب من الكرات الثابتة	درجة	تجريبية	2.07	0.83	28	0.80	0.43
			ضابطة	1.79	1.05			
	تنطيط الكرة بالقدم	التكرار	تجريبية	19.71	6.70	28	0.66	0.51
			ضابطة	18.14	5.80			

تشير البيانات في الجدول (1) إلى عدم وجود فروقات دالة احصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) في القياس القبلي للأداء المهاري في كرة القدم وفقاً لمتغير المجموعة (الضابطة، التجريبية) بدلالة قيمة (ت) ومستوى الدلالة المرافقة لها، مما يشير ذلك إلى تكافؤ المجموعتين قبل البدء بعملية التطبيق.

الجدول (2) اختبار (ت) للعينات المستقلة للتحقق من التكافؤ بين أفراد المجموعتين في القياس القبلي

لعناصر اللياقة البدنية في كرة القدم (ن=30)

الاختبار	الاختبارات الفرعية	وحدة القياس	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الاختبارات البدنية	اختبار الوثب العريض	مسافة/م	تجريبية	1.92	0.18	28	0.09	0.93
			ضابطة	1.92	0.26			
	دفع الكرة الناعمة من الثبات	مسافة/م	تجريبية	2.73	0.61	28	0.03	0.99
			ضابطة	2.72	0.62			
	Push up	تكرار	تجريبية	22.57	4.16	28	0.91	0.37
			ضابطة	20.86	5.67			
	set up	تكرار	تجريبية	25.36	3.03	28	0.92	0.37
			ضابطة	24.29	3.12			
	اختبار الجري 30م	زمن/ث	تجريبية	5.37	0.46	28	-0.94	0.35
			ضابطة	5.54	0.51			
	الجري المتعرج 20م	زمن/ث	تجريبية	11.94	0.88	28	-0.82	0.42
			ضابطة	12.19	0.70			
	ثني الجذع للأمام من الجلوس	سم	تجريبية	30.93	5.94	28	0.88	0.39
			ضابطة	28.79	6.87			
	اختبار كوبر	مسافة/م	تجريبية	2368.60	318.14	28	0.06	0.95
			ضابطة	2361.90	247.76			

تشير البيانات في الجدول (2) إلى عدم وجود فروقات دالة احصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) في القياس القبلي لعناصر اللياقة البدنية في كرة القدم وفقاً لمتغير المجموعة (الضابطة، التجريبية) بدلالة قيمة (ت) ومستوى الدلالة المرافقة لها، مما يشير ذلك إلى تكافؤ المجموعتين قبل البدء بعملية التطبيق.

كما جرى التحقق أيضاً من تكافؤ أفراد المجموعتين وفقاً للمتغيرات (العمر، الطول، الوزن) والجدول (3) يوضح نتائج ذلك.

الجدول (3) نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة للتحقق من التكافؤ بين المجموعات في

المتغيرات (العمر، الطول، الوزن)

الاختبار	وحدة القياس	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
العمر	سنة	ضابطة	22.61	0.24	28	0.88	0.92
		تجريبية	38.61	0.26			
الوزن	كغم	ضابطة	58.65	0.877		0.958	0.347
		تجريبية	57.75	4.20			
الطول	سم	ضابطة	2.61	0.050		1.26	0.218
		تجريبية	1.65	0.06			

تظهر البيانات في الجدول (3) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين المجموعتين (الضابطة، التجريبية) بدلالة قيمة (ت) ومستوى الدلالة المرافقة لها، مما يشير ذلك إلى تكافؤ أفراد المجموعتين في كل من المتغيرات المتمثلة في (العمر، الوزن، الطول) قبل البدء في تطبيق البرامج.

المعاملات العلمية لاختبارات الدراسة:

أولاً: صدق الاختبارات:

جرى عرض اختبارات الدراسة على عدد من المحكمين والخبراء من ذوي الاختصاص؛ حيث طلب منهم اختيار أهم الاختبارات التي تتناسب مع أهداف الدراسة وذلك بغرض التأكد من هدف هذه الاختبارات ومدى ملائمتها لقياس متغيرات الدراسة؛ حيث اعتمد الباحث بعد تفريغ إجابات المحكمين الاختبارات التي أجمع عليها من أغلب المحكمين بعد إجراء التعديلات المناسبة عليها تبعاً للملاحظات والاقتراحات التي أوردتها المحكمين علماً بأن النسبة التي اعتمدت (90%)، والملحق (ج) يبين أسماء المحكمين والخبراء وتخصصاتهم العلمية وأماكن عملهم.

ثانياً: ثبات الاختبارات:

جرى التحقق من ثبات الاختبارات الخاصة بالدراسة بطريقة الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار (Test-Retest)؛ حيث جرى تطبيق الاختبارات (5-2018/11/7) على عينة استطلاعية بلغت (6) لاعبين (حراس مرمى) جرى اختيارهم عمدياً من داخل عينة الدراسة، ثم إعادة تطبيق الاختبارات مرةً أخرى (2018/11/12-10) على العينة الاستطلاعية وبفارق زمني مقداره (3) أيام، وجرى استخراج معامل ارتباط بيرسون بين مرتي التطبيق والجدول (4) يوضح نتائج ذلك.

الجدول (4) معامل ارتباط بيرسون بين مرتي التطبيق كمؤشر على ثبات اختبارات الدراسة

الاختبار	الاختبارات الفرعية	معامل ارتباط بيرسون
الاختبارات المهارية	ركل الكرة الثابتة	0.87
	تنطيط الكرة بالقدم	0.85
	الجري بالكرة 30م	0.81
	التمرير على اقمام متباعدة	0.75
	تصويب من الكرات الثابتة	0.70
	رمي الكرة لأبعد مسافة	0.83
	الجري المتعرج بالكرة	0.79
	الضغط Push up	0.86
الاختبارات البدنية	اختبار الوثب العريض	0.87
	اختبار الجري 30م	0.84
	الجلوس من الرقود set up	0.85
	ثني الجذع للأمام من الجلوس	0.86
	اختبار كوبر	0.74
	الجري المتعرج 20م	0.80

تظهر البيانات في الجدول (4) إلى أن معاملات ثبات الاختبارات (ارتباط بيرسون) بين القياس الأول والقياس الثاني المستخدمة في الدراسة قد تراوحت بين (0.70-0.87) للاختبارات المهارية، و(0.74-0.87) للاختبارات البدنية وتعدّ مثل هذه القيم مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

إجراءات تنفيذ الدراسة:

أولاً: الاختبارات البدنية والمهارية القبليّة:

أجرى الباحث الاختبارات القبليّة على عينة الدراسة؛ حيث أجريت هذه الاختبارات بعد إجراء الدراسة الاستطلاعية والتحقق من صدق وثبات

هذه الاختبارات؛ حيث أجريت في الفترة الواقعة ما بين (15-17/11/2018)؛ حيث قسمت الاختبارات كالآتي:

1. اليوم الأول: اختبار كوبر للتحمل (12) د.
2. اليوم الثاني: الاختبارات المهارية.
3. اليوم الثالث: الاختبارات البدنية.

ثانيًا: تطبيق البرنامج التدريب بالأثقال والبرنامج التدريبي لكرة القدم.

بعد التأكد من تكافؤ العينة في القياسات القبلية، وتكافؤ متغيرات العمر والطول والوزن، جرى تطبيق برنامج تدريب كرة القدم (البرنامج الاعتيادي) على المجموعتين (التجريبية، والضابطة)؛ حيث تكون البرنامج من (9) أسابيع مقسمة على (27) وحدة تدريبية وبواقع (3) وحدات أسبوعيًا (أحد، الثلاثاء، خميس)، ويستغرق تطبيق كل وحدة تدريبية من (90) دقيقة مقسمة إلى الأجزاء التالية (تمهيدي (10د)، ورئيسي (65د)، وختامي (10د)، وجرى تطبيق البرنامج المقترح باستخدام التدريب بالأثقال مدة (9) أسابيع مقسمة إلى (18) وحدة تدريبية وبواقع (2) وحدتين تدريبيتين يومي (الأثنين، الأربعاء) داخل قاعة (صالة) الحديد على أفراد عينة المجموعة التجريبية، وجرى تحديد (2) وحدتين تدريبيتين حسب الدراسات السابقة كدراسة (Ozbar 2017)، ودراسة محمد (2011)، ويستغرق تطبيق الوحدة التدريبية (90) دقيقة مقسمة إلى الأجزاء التالية (تمهيدي (10د)، ورئيسي (65د)، وختامي (10د)؛ حيث بلغت درجة حمل التدريب خلال الأسبوع (الأول، والثاني) الحمل المتوسط؛ حيث كان التكرار (8-12) مرة والراحة بين التمارين (30-45) ث، والراحة بين المجموعات (1-2) د، وفي الأسابيع (الثالث، الرابع، الخامس) كان حمل التدريب أقل من الأقصى؛ حيث بلغت التكرارات (6-8) مرة، والراحة بين التمارين (60-90) ث، والراحة بين المجموعات (1-2) د، وبلغت درجة حمل التدريب في الأسابيع (السادس، والسابع) كان حمل التدريب الأقصى؛ حيث بلغ التكرار (4-6) مرة، والراحة بين التمارين (90-120) ث، والراحة بين المجموعات (2-3) د، وجرى البدء بتطبيق البرامج التدريبية المقترحة خلال الفترة الواقعة من الأسبوع الأول 2018/11/22-2019/1/24 حتى الأسبوع التاسع.

ثالثًا: الاختبارات البدنية والمهارية البعدية:

بعد تطبيق البرامج المقترح على أفراد عينة الدراسة الذي كانت مدته (9) أسابيع أجرى الباحث الاختبارات البعدية وذلك في تاريخ (27-2019/1/29)؛ حيث أجريت الاختبارات بنفس الظروف والمقاييس وأماكن إجراء الاختبار التي كانت عليها ظروف الاختبارات القبلية وب نفس ترتيب الأيام.

متغيرات الدراسة:

أولًا: المتغير المستقل: استخدام التدريب بالأثقال.

واستخدام التدريب الاعتيادي.

ثانيًا: المتغير التابع: تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

المعالجة الإحصائية:

1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
2. اختبار (ت) للعينات المرتبطة (Paired Samples Statistics).
3. اختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent Samples Statistics).
4. معامل ارتباط بيرسون.
5. مربع آيتا لحساب حجم الأثر.

عرض النتائج ومناقشتها

أولًا: النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لأثر التدريب بالأثقال في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري ولصالح القياس البعدي لدى لاعبي كرة القدم. وللإجابة عن هذا التساؤل أجرى الباحث اختبار (ت) للعينات المرتبطة (Paired Samples Statistics) وذلك للكشف عن الفروقات بين التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ووفقًا لكل من القياسات المهارية والبدنية، والجداول (6) و(7) يوضح نتائج ذلك.

الجدول (6) اختبار (ت) للعينات المرتبطة وذلك للكشف عن الفروقات بين التطبيق القبلي والبعدي

لعناصر اللياقة البدنية للمجموعة التجريبية (ن=15)

الاختبار	الاختبارات الفرعية	وحدة القياس	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	حجم الأثر
الاختبارات البدنية	اختبار الوثب العريض	مسافة/م	قبلي	1.92	0.18	14	8.27	0.00*	84.03%
			بعدي	2.20	0.20				
	دفع الكرة الناعمة من الثبات	مسافة/م	قبلي	2.72	0.61	14	5.32	0.00*	93.23%
			بعدي	4.11	0.86				
	Push up	تكرار	قبلي	22.57	4.16	14	11.44	0.00*	90.96%
			بعدي	29.00	4.15				
	set up الجلوس من الرقود	تكرار	قبلي	25.36	3.03	14	8.77	0.00*	85.54%
			بعدي	31.00	1.52				
	اختبار الجري 30م	زمن/ث	قبلي	5.37	0.46	14	6.45	0.00*	76.19%
			بعدي	4.75	0.52				
	الجري المتعرج 20م	زمن/ث	قبلي	11.94	0.88	14	5.57	0.00*	70.47%
			بعدي	10.38	0.82				
	ثني الجذع للأمام من الجلوس	سم	قبلي	30.93	5.94	14	9.09	0.00*	86.41%
			بعدي	37.21	3.79				
	اختبار كوبر	مسافة/م	قبلي	2368.60	318.14	14	5.92	0.00*	72.94%
			بعدي	2656.40	231.19				

*دالة احصائية عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$

الجدول (7) اختبار (ت) للعينات المرتبطة وذلك للكشف عن الفروقات بين التطبيق القبلي والبعدي

لمستوى لأداء المهاري للمجموعة التجريبية (ن=15)

الاختبار	الاختبارات الفرعية	وحدة القياس	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	حجم الأثر
الاختبارات المهارية	ركل الكرة الثابتة	مسافة/م	قبلي	18.36	2.31	14	9.11	0.00*	86.46%
			بعدي	25.50	3.96				
	رمي الكرة لأبعد مسافة (باليد)	مسافة/م	قبلي	10.43	1.87	14	11.95	0.00*	91.66%
			بعدي	15.36	1.39				
	الجري بالكرة 30م	زمن/ث	قبلي	5.75	0.49	14	5.07	0.00*	66.41%
			بعدي	4.80	0.70				
	الجري المتعرج بالكرة	زمن/ث	قبلي	11.93	1.25	14	6.16	0.00*	74.48%
			بعدي	10.18	0.88				
	التمرير على اقمام متباعدة	درجة	قبلي	1.86	1.10	14	10.47	0.00*	89.40%
			بعدي	4.21	0.89				
	تصويب من الكرات الثابتة	درجة	قبلي	2.07	0.83	14	9.69	0.00*	87.84%
			بعدي	4.50	0.65				
	تنطيط الكرة بالقدم	التكرار	قبلي	19.71	6.70	14	7.84	0.00*	82.54%
			بعدي	28.50	7.01				

*دالة احصائية عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$

تظهر البيانات في الجداول (6) (7) إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بدلالة قيمة (ت) ومستوى الدلالة المرافقة لها لكل من الاختبارات البدنية والمهارية ولصالح القياس البعدي، كما يظهر حجم الأثر المحسوب

الذي تراوحت قيمه للاختبارات البدنية ما بين (70.47%-90.96%) وللاختبارات المهارية ما بين (66.41%-91.66%) التي تدل وحسب تصنيف كوهين، بالنت (2005) على وجود أثر كبير لاستخدام تدريب الأثقال في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، ويعزو الباحث أن التطور الحاصل في عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم يعود إلى فاعلية البرنامج المقترح باستخدام تدريب الأثقال لمدة (9) أسابيع وبواقع (2) تدريبيتين الذي اعتمد على الأسس العلمية والفسيولوجية للتدريب الرياضي ومراعاة مبادئ التدريب الرياضي كمبدأ الخصوصية في التدريب، ومبدأ التدرج في زيادة الحمل والتكيف والتثبيت وتقنين فترات الراحة والعمل وتقنين الشدد والتكرارات المستخدمة، بحيث تتناسب مع إمكانيات ومستوى اللاعبين الممارسين وطريقة التدريب وطبيعة العمل العضلي، التي استخدم من خلالها مجموعة من الوسائل والأدوات التدريبية الحديثة التي لم تستخدم من قبل في البرامج التدريبية لهذه الفئة، التي تهدف مباشرة إلى تطوير حجم الألياف العضلية والقوة العضلية، وعمل هذه التمارين ليس المراد منها فقط بناء عضلات قوية ولكن أيضا تقوية الأنسجة العضلية الضامة وزيادة استقرار المفاصل فهي تعد بمثابة تعزيزات للمفاصل وتساعد على الوقاية من الإصابات، ومن جهة أخرى ونتيجة مواظبة العينة على الحضور وعدم التغيب عن التدريبات بسبب الالتزام والتعاون بين اللاعبين مع الباحث، ونتيجة استخدام الأسلوب العلمي الشيق والمتنوع والمرن واتاحة الفرصة لجميع اللاعبين بالمشاركة والتدريب على هذه الطريقة الجديدة، ولا ننسى أن أيضا المجموعة التجريبية تتدرب (3) وحدات تدريبية مع الضابطة في ملعب كرة القدم، وهكذا ساهم كل هذا على نحو كبير في تحسن وتطور عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، واتفقت هذه النتيجة مع دراسات كل من عباس (2017)، Ozbar, (2017)، Campillo, et.al, (2016)، الخطيب، وآخرون (2013)، حسين (2013)، Haghighi, et. al, (2012)، محمد (2011)، محمد (2011)، صالح، والخشاب (2009)، (Gomez et.al, 2008)، فتح الله (2006) التي أشارت نتائجها إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في تحسين عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري ولصالح القياس البعدي لدى لاعبي كرة القدم. ثانياً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياس القبلي والبعدي لأثر التدريب الإعتيادي في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم. وللإجابة عن هذا التساؤل أجرى الباحث اختبار (ت) للعينات المرتبطة (Paired Samples Statistics) وذلك للكشف عن الفروقات بين التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ووفقاً لكل من القياسات البدنية والمهارية، والجداول (8) و(9) توضح نتائج ذلك.

الجدول (8) اختبار (ت) للعينات المرتبطة وذلك للكشف عن الفروقات بين التطبيق القبلي والبعدي

لعناصر اللياقة البدنية للمجموعة الضابطة (ن=15)

الاختبار	الاختبارات الفرعية	وحدة القياس	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	حجم الأثر
الاختبارات البدنية	اختبار الوثب العريض	مسافة/م	قبلي	1.92	0.26	14	4.28	0.00*	58.49%
			بعدي	1.96	0.23				
	دفع الكرة الناعمة من الثبات	مسافة/م	قبلي	2.72	0.62	14	3.19	0.00*	44.23%
			بعدي	3.38	0.58				
	الضغط Push up	تكرار/مرة	قبلي	20.86	5.67	14	6.26	0.00*	75.09%
			بعدي	24.93	5.78				
	الجلوس من الرقود set up	تكرار/مرة	قبلي	24.29	3.12	14	6.70	0.00*	77.54%
			بعدي	27.14	4.00				
	اختبار الجري 30م	زمن/ث	قبلي	5.54	0.51	14	5.85	0.00*	72.47%
			بعدي	5.41	0.53				
	الجري المتعرج 20م	زمن/ث	قبلي	12.19	0.70	14	3.76	0.00*	52.10%
			بعدي	11.79	0.67				
	ثني الجذع للأمام من الجلوس	سم	قبلي	28.79	6.87	14	3.79	0.00*	52.49%
			بعدي	30.71	7.30				
	اختبار كوبر	مسافة/م	قبلي	2361.86	247.76	14	3.14	0.00*	43.13%
			بعدي	2451.71	256.53				

*دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$)

الجدول (9) اختبار (ت) للعينات المرتبطة وذلك للكشف عن الفروقات بين التطبيق القبلي والبعدي

لمستوى أداء المهاري للمجموعة الضابطة (ن=15)

الاختبار	الاختبارات الفرعية	وحدة القياس	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	حجم الاثر
الاختبارات المهارية	ركل الكرة الثابتة	مسافة/م	قبلي	18.00	2.25	14	8.35	0.00*	84.28%
			بعدي	20.07	2.40				
	رمي الكرة لأبعد مسافة (باليد)	مسافة/م	قبلي	11.14	3.13	14	9.49	0.00*	87.39%
			بعدي	13.14	2.93				
	الجري بالكرة 30م	زمن/ث	قبلي	5.70	0.40	14	3.35	0.00*	46.33%
			بعدي	5.46	0.32				
	الجري المتعرج بالكرة	زمن/ث	قبلي	11.41	1.15	14	5.20	0.00*	67.53%
			بعدي	11.21	1.10				
	التمرير على اقماع متباعدة	درجة	قبلي	1.85	1.51	14	5.46	0.00*	69.63%
			بعدي	3.21	1.12				
	تصويب من الكرات الثابتة	درجة	قبلي	1.79	1.05	14	8.25	0.00*	83.96%
			بعدي	3.43	0.76				
	تنطيط الكرة بالقدم	التكرار	قبلي	18.14	5.80	14	6.56	0.00*	76.80%
			بعدي	23.14	6.43				

*دالة احصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$)

تظهر البيانات في الجداول (8) (9) إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة بدلالة قيمة (ت) ومستوى الدلالة المرافقة لها لكل من الاختبارات البدنية و المهارية، ولصالح القياس البعدي، كما يظهر حجم الأثر المحسوب الذي تراوحت قيمه للاختبارات البدنية ما بين (43.13%-77.54%) والاختبارات المهارية ما بين (42.82%-87.39%) التي تدل وحسب تصنيف كوهين، بالنسبة (2005) على وجود أثر للتدريب الاعتيادي في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم. ويعزو الباحث أن فترة تطبيق البرنامج الاعتيادي لمدة (9) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية كانت جيدة من ناحية تحسين عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري للمجموعة الضابطة، وذلك بسبب ملائمة البرنامج التدريبي الاعتيادي من حيث التدريبات والتمارين وتنوعها وتدرجها وتناسها مع الحالة التدريبية للاعبين داخل الملعب، وأدخل عنصر التشويق والاثارة والمنافسة في نفوس اللاعبين من جهة، ومشاركة عدد كبير من اللاعبين في الأداء وفي وقت واحد، وجرى تطبيق المهارات قيد الدراسة باستخدام الوسائل والأدوات التدريبية؛ حيث كل وحدة تدريبية تختلف عن الأخرى من جهة أخرى مما أدخل عنصر التحدي والمنافسة بين الجميع، وعليه كل هذا ساهم على نحو جيد في تحسين وتطور عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم للمجموعة الضابطة، وهذا ما أكدته وجود تأثير للبرنامج التدريبي الاعتيادي في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم وهو حجم الأثر المحسوب حسب تصنيف كوهين (Cohen)، واتفقت هذه النتيجة مع دراسات كل من عباس (2017)، (2017)، Ozbar، (2016)، Campillo، et.al، الخطيب، وآخرون (2013)، حسين (2013)، (2012)، Haghghi، et. al، Gomez et.al، (2008)، فتح الله (2006) التي أشارت نتائجها إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في تحسين عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري ولصالح القياس البعدي لدى لاعبي كرة القدم.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في القياس البعدي بين التدريب بالأنقل والتدريب الاعتيادي على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم".
للإجابة عن هذا التساؤل أجرى الباحث اختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent Samples Statistics) وذلك للكشف عن الفروقات بين المجموعتين في التطبيق البعدي ووفقاً لكل من القياسات المهارية والبدنية، والجداول (10) و(11) توضح نتائج ذلك.

الجدول (10) اختبار (ت) للعينات المستقلة وذلك للكشف عن الفروق في التطبيق البعدي

لعناصر اللياقة البدنية بين المجموعتين (التجريبية، الضابطة) (ن=30)

الاختبار	الاختبارات الفرعية	وحدة القياس	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	حجم الاثر
الاختبارات البدنية	اختبار الوثب العريض	مسافة/م	تجريبية	2.20	0.20	28	2.80	0.01*	23.20%
			ضابطة	1.96	0.23				
	دفع الكرة الناعمة من الثبات	مسافة/م	تجريبية	4.12	0.86	28	2.45	0.02*	22.00%
			الضابطة	3.38	0.58				
	الضغط Push up	تكرار/مرة	تجريبية	29.00	4.15	28	2.14	0.04*	15.00%
			ضابطة	24.93	5.78				
	الجلوس من الرقود set up	تكرار/مرة	تجريبية	31.00	1.52	28	3.38	0.00*	30.50%
			ضابطة	27.14	4.00				
	اختبار الجري 30م	زمن/ث	تجريبية	4.75	0.52	28	-3.34	0.00*	30.00%
			ضابطة	5.41	0.53				
	الجري المتعرج 20م	زمن/ث	تجريبية	10.38	0.82	28	-4.98	0.00*	48.80%
			ضابطة	11.79	0.67				
	ثني الجذع للأمام من الجلوس	سم	تجريبية	37.21	3.79	28	2.96	0.01*	25.20%
			ضابطة	30.71	7.30				
	اختبار كوبر	مسافة/م	تجريبية	2656.40	231.19	28	2.22	0.04*	15.90%
			ضابطة	2451.70	256.53				

*دالة احصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$)

الجدول (11) اختبار (ت) للعينات المستقلة وذلك للكشف عن الفروق في التطبيق البعدي للأداء المهاري

بين المجموعتين (التجريبية، الضابطة) (ن=30)

الاختبار	الاختبارات الفرعية	وحدة القياس	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	حجم الاثر
الاختبارات المهارية	ركل الكرة الثابتة	مسافة/م	تجريبية	25.50	3.96	28	4.39	0.00*	42.60%
			ضابطة	20.07	2.40				
	رمي الكرة لأبعد مسافة (باليد)	مسافة/م	تجريبية	15.36	1.39	28	2.55	0.02*	20.00%
			ضابطة	13.14	2.93				
	الجري بالكرة 30م	زمن/ث	تجريبية	4.80	0.70	28	-3.19	0.00*	28.10%
			ضابطة	5.46	0.32				
	الجري المتعرج بالكرة	زمن/ث	تجريبية	10.18	0.88	28	-2.73	0.01*	22.30%
			ضابطة	11.21	1.10				
	التمرير على اقماع متباعدة	درجة	تجريبية	4.21	0.89	28	2.61	0.01*	20.80%
			ضابطة	3.21	1.12				
	تصويب من الكرات الثابتة	درجة	تجريبية	4.50	0.65	28	4.02	0.00*	38.30%
			ضابطة	3.43	0.76				
	تنطيط الكرة بالقدم	التكرار	تجريبية	28.50	7.01	28	2.11	0.04*	14.60%
			ضابطة	23.14	6.43				

*دالة احصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$)

وتظهر البيانات في الجداول (10) (11) إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين المجموعتين (الضابطة، التجريبية) في التطبيق البعدي بدلالة قيمة (ت) ومستوى الدلالة المرافقة لها، ولصالح المجموعة التجريبية، كما يظهر حجم الأثر المحسوب الذي تراوحت قيمه للاختبارات المهارية ما بين (14.60%-42.60%) وللاختبارات البدنية ما بين (15.00%-48.80%) التي تدل وحسب تصنيف كوهين على وجود أثر كبير للتدريب بالأثقال مقارنة بالتدريب الاعتيادي في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، ويرى الباحث أن البرنامج المقترح باستخدام تدريب الأثقال المستخدم من قبل المجموعة التجريبية له أثر إيجابي في الأداء البدني وعمل على تحسين القوة العضلية للرجلين واتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من عباس (2017) التي أشارت إلى أن التدريب بالأثقال عمل على تحسين عنصر القوة الانفجارية للرجلين لدى ناشئي كرة القدم، ودراسة Ozbar, (2017) التي أشارت إلى أن التدريب بالأثقال أثر إيجابياً في عنصر القوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبات كرة القدم من النخبة في تركيا، ودراسة الخطيب وآخرون (2013) التي أشارت إلى أن التدريب بالمقاومة والأوزان أثر إيجابياً وعمل على تحسين عنصر القوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي كرة القدم، ودراسة حسين (2013) التي أشارت إلى أن استخدام التدريبات بالأوزان المتغيرة أثر إيجابياً وعمل على تحسين وتطوير عنصر القوة العظمى لعضلات الرجلين لدى لاعبي كرة القدم، ودراسة محمد (2011) التي أشارت إلى أن التدريب بالأثقال أثر إيجابياً في عنصر القوة الانفجارية للرجلين لناشئي كرة القدم، ودراسة محمد (2011) التي أشارت إلى أن التدريب بالأثقال أثر إيجابياً في عنصر القوة الانفجارية للرجلين لناشئي كرة القدم، كما عمل على تحسين القوة العضلية للذراعين واتفقت هذه النتيجة مع دراسة الخطيب، وآخرون (2013) التي أشارت إلى أن التدريب بالمقاومة والأوزان أثر إيجابياً وعمل على تحسين عنصر القوة الانفجارية للذراعين لدى لاعبي كرة القدم، ويعزو الباحث أن تدريبات الأثقال قد أسهمت في تطوير القوة لعضلات الرجلين والذراعين من خلال تنظيم العمل العضلي بين التقلص والانقباض للعضلات العاملة مما يساعد في القيام بالحركة بسهولة و على نحو منظم، وأن القوة الانفجارية تعتمد بصورة رئيسة على توظيف أكبر عدد من الوحدات الحركية الموجودة في العضلة العامل وتقع مسؤولية هذا العمل على الجهاز العصبي المركزي فالقوة العضلية تزداد في حالة القدرة على إثارة كل أو معظم ألياف العضلة الواحدة فزيادة المثيرات العصبية ستزداد عدد الألياف العضلية المشتركة في الانقباض.

كما عمل البرنامج على تحسين عنصر السرعة واتفقت هذه النتيجة مع دراسة Campillo,et.al, (2016) التي أشارت إلى أن التدريب بالأثقال أثر إيجابياً في عنصر السرعة لدى لاعبي ولاعبات كرة القدم في التشيلي، ودراسة Haghighi,et. al, (2012) التي أشارت إلى أن التدريب بالأثقال أثر إيجابياً في عنصر السرعة لدى لاعبي كرة القدم الشباب، ودراسة محمد (2011) التي أشارت إلى أن التدريب بالأثقال أثر إيجابياً في عنصر السرعة لناشئي كرة القدم، واتفقت مع دراسة Gomez et.al, (2008) التي أشارت إلى تأثير التدريب بالأثقال على عنصر السرعة لدى لاعبي كرة القدم، ويؤكد الباحث أن تدريبات بالأثقال تؤثر في استجابة العضلة بصورة سريعة وتسرع من تردد الحركات المهارية مما ينعكس على نحو مباشر على سرعة وآلية الحركة، ويؤكد الباحث أن عنصر السرعة هي إحدى المتطلبات الرئيسية للأداء في كرة القدم الحديثة لما لها من أهمية في ارتباطها بباقي عناصر القدرات البدنية الخاصة؛ حيث تؤثر وتتأثر فيها كذلك فإن المتطلبات الفنية والمهارية تعتمد على السرعة.

كما عمل على تحسين عنصر الرشاقة واتفقت هذه النتيجة مع دراسة Campillo,et.al, (2016) التي أشارت إلى أن التدريب بالأثقال أثر إيجابياً في عنصر الرشاقة لدى لاعبي ولاعبات كرة القدم في التشيلي، واتفقت مع دراسة Gomez et.al, (2008) التي أشارت إلى تأثير التدريب بالأثقال على تحسين عنصر الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم، وعمل البرنامج أيضاً على تحسين عنصر التحمل واتفقت هذه النتيجة مع دراسة Campillo,et.al, (2016) التي أشارت إلى أن التدريب بالأثقال أثر إيجابياً في عنصر التحمل لدى لاعبي ولاعبات كرة القدم في التشيلي، واتفقت مع دراسة Gomez & Delgado, (2008) التي أشارت إلى تأثير التدريب بالأثقال على تحسين عنصر التحمل لدى لاعبي كرة القدم، ويرى الباحث أن للقوة العضلية علاقة وطيدة بعنصر التحمل وبخاصة عند أداء النشاطات البدنية التي تتطلب الاستمرار في أداء عمل عضلي قوي مثل كرة القدم والعباب المصارعة والملاكمة وغيرها، وعمل البرنامج على تحسين عنصر المرونة واتفقت مع دراسة Gomez et.al, (2008) التي أشارت إلى تأثير التدريب بالأثقال على عنصر مرونة مفصل الركبة عند عملية ركل كرة القدم.

ويؤكد الباحث أن التدريب بالأثقال يعطي قاعدة عريضة في بناء مجموعة عضلية وقوام قوي يساعدان بعد ذلك على تنمية كل من عنصرين السرعة والمرونة على نحو أكبر لأن القوة عنصر بدني مهم لتطوير العناصر البدنية الأخرى، وتخليص الرياضي من الإصابة التي يتعرض لها كالشد العضلي وتعمل على تأخير ظاهرة التعب وعدم إصابة الأربطة والعظام؛ حيث إن التدريب بالأثقال يبني عضلة قوية وهذه العضلة تعمل كدعامة للأربطة والعظام، كما يضيف الباحث أن البرنامج المقترح باستخدام التدريب بالأثقال أثر إيجابياً في الأداء المهاري وعمل على تحسين مهارة ركل الكرة واتفقت هذه الدراسة مع دراسة عباس (2017) التي أشارت إلى أن التدريب بالأثقال عمل على تطوير وتحسين مهارة ركل الكرة لدى ناشئي كرة القدم، ودراسة Ozbar, (2017) التي أشارت إلى أن التدريب بالأثقال أثر إيجابياً وعمل على تحسين مهارة سرعة وقوة ركل الكرة لدى لاعبات كرة القدم من النخبة في تركيا، ودراسة محمد (2011) التي أشارت إلى أن التدريب بالأثقال أثر إيجابياً في مهارة ركل الكرة لناشئي كرة القدم، وعمل البرنامج على تحسين مهارة التصويب واتفقت هذه النتيجة مع دراسة عباس (2017) التي أشارت إلى أن التدريب بالأثقال أثر إيجابياً وعمل على

تطوير مهارة التصويب لدى ناشئي كرة القدم، ودراسة الخطيب، وآخرون (2013) التي أشارت إلى أن التدريب بالمقاومة والأوزان أثر إيجابياً وعمل على تحسين مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم، ودراسة حسين (2013) التي أشارت إلى أن استخدام التدريبات بالأوزان المتغيرة أثر إيجابياً وعمل على تحسين وتطوير مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم، ودراسة Haghighi, et. al, (2012) التي أشارت إلى أن التدريب بالأثقال أثر إيجابياً في مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم الشباب، ودراسة محمد (2011) التي أشارت إلى أن التدريب بالأثقال أثر إيجابياً في مهارة قوة ودقة التصويب لناشئي كرة القدم، ويؤكد الباحث أن القدرة العضلية أو القوة المتفجرة من الصفات البدنية المهمة في معظم النشاطات الرياضية ونظراً إلى ما تحتاج إليه رياضة كرة القدم من قدرة عالية على التصويب وقوة متفجرة في الرجلين والذراعين تكون القوة العضلية أو القوة المتفجرة أكثر ارتباطاً بالأداء المهاري في كرة القدم، كما عمل على تحسين مهارة التمرير واتفقت مع دراسة عباس (2017) التي أشارت إلى أن التدريب بالأثقال أثر إيجابياً وعمل على تطوير مهارة التمرير لدى ناشئي كرة القدم، ودراسة الخطيب، وآخرون (2013) التي أشارت إلى أن التدريب بالمقاومة والأوزان أثر إيجابياً وعمل على تحسين مهارة التمرير لدى لاعبي كرة القدم، وعمل البرنامج على تحسين مهارة السيطرة والاحساس بالكرة واتفقت مع دراسة عباس (2017) التي أشارت إلى أن التدريب بالأثقال أثر إيجابياً وعمل على تطوير مهارة السيطرة والاحساس بالكرة لدى ناشئي كرة القدم، ودراسة الخطيب، وآخرون (2013) التي أشارت إلى أن التدريب بالمقاومة والأوزان أثر إيجابياً في تحسين مهارة السيطرة والاحساس بالكرة لدى لاعبي كرة القدم، ودراسة Haghighi, et. al, (2012) التي أشارت إلى أن التدريب بالأثقال أثر إيجابياً في تحسين مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم الشباب، ودراسة محمد (2011) التي أشارت إلى أن التدريب بالأثقال أثر إيجابياً في مهارة الجري بالكرة لناشئي كرة القدم ويؤكد (Chu et al, 2006) أن أهمية البرامج التدريبية بالأثقال تكمن في زيادة القوة العضلية وزيادة القدرة العضلية وتحسين وتطوير الرشاقة وزيادة السرعة وتجنب الإصابات وتحسين الانجاز الرياضي، وكل هذا ساهم على نحو كبير في عملية التحسن وتطور المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم،

ويؤكد الباحث أن التحسن في عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري لدى أفراد المجموعة التجريبية حدث نتيجة أن المجموعة التجريبية قامت بتطبيق برنامجين البرنامج الأول وهو داخل أرضية الملعب خاص في تدريب مهارات كرة القدم وكان مدته (3) أيام (أحد، الثلاثاء، خميس) وكان يطبق برنامج تدريب الأثقال في الصالة الرياضية يومين (الأثنين، الأربعاء) وهذا أعطى أفضلية على المجموعة الضابطة التي قامت بتطبيق برنامج كرة القدم الاعتيادي لمدة (3) أيام فقط؛ حيث يشير الباحث إن بناء المناهج والبرامج التجريبية الحديثة أصبح يعتمد على أسس علمية دقيقة في اختيار التمارين المناسبة والوسائل الملائمة ويجب أن تتوافق هذه التمارين مع الفئات العمرية للاعب، وإن التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية، وفي نفس الوقت يعمل على إتقان اللاعب للمهارات الأساسية، وأن استخدام مجموعة من تمارين بأسلوب تدريب الأثقال يكمن في الطاقة الكامنة في العضلات التي تستخدم في زيادة القوة المتولدة خلال التمارين، وإن مفتاح تدريبات الأثقال مصمم لتطوير فعالية الجهازين العصبي والعضلي لأداء حركات ثابتة وقوية في اتجاهات متعكسة والتقليل من زمن الأداء، ويضيف الباحث أن الهدف من برنامج التدريب بالأثقال هو زيادة القوة العضلية وحماية العضلات وتحقيق التوازن بين المجموعات العضلية المختلف وزيادة سرعة انقباض العضلات والوقاية من الإصابات، كذلك يساعد تدريب الأثقال على تطوير كفاءة الأجهزة الداخلية (القلب، الجهاز التنفسي) وتطوير الأداء الفني، ويتفق هذا مع دراسة بين (2004) التي أشارت إلى أن فوائد تدريب الأثقال لا تقتصر على زيادة قوة العضلات وتقوية الأوتار والأربطة وزيادة كثافة وقوة العظام بل تعداها إلى تأثيرات فسيولوجية تتمثل في زيادة معدل الأيض، وخفض ضغط الدم، وتقليل نسبة الدهون في الجسم وكوليسترول الدم، فضلاً عن التأثيرات الوقائية وتقليل نسب الإصابة.

الاستنتاجات

1. إن البرنامج المقترح باستخدام التدريب بالأثقال لمدة (9) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية داخل الملعب، وبواقع وحدتين (2) تدريبيتين في الصالة الرياضية، ومدة الوحدة التدريبية (90) دقيقة كان لهما الأثر الإيجابي في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.
2. وأن البرنامج التدريبي الاعتيادي لمدة (9) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية داخل الملعب، ومدة الوحدة التدريبية (90) دقيقة كان لهما الأثر الإيجابي في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.
3. كانت الأفضلية لبرنامج التدريب باستخدام الأثقال على التدريب الاعتيادي في جميع متغيرات الدراسة سواء البدنية أو المهارية لدى لاعبي كرة القدم.

التوصيات

1. ضرورة ادخال ودمج تدريبات الأثقال مع برامج التدريبية في كرة القدم سواء في الملعب أو الصالات الخاصة للارتقاء وتطوير الأداء البدني والمهاري لناشئي كرة القدم.

2. وضع هذه الدراسة أمام العاملين في مجال تدريب كرة القدم للاستعانة بها لتطوير الأداء البدني والمهاري لدى لاعبي كرة القدم وخاصة الفئات العمرية.
3. تعميم استخدام البرنامج التدريبي باستخدام الانتقال لدى ناشئي كرة القدم وللجنسين، مع الأخذ بالاعتبار عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج التدريبي.
4. عمل ورشات عمل للمدربين لتوضيح كيفية بناء برامج التريب بالأنثقال ولبين أهميتها من الناحية البدنية والمهارية والفسولوجية.

المصادر والمراجع

- أبو شهاب، ع. (4201). وضع مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى طلاب التخصص في كرة القدم في جامعة مؤتة. *مجلة نظريات وتطبيقات*، 3(80)، جامعة الاسكندرية، مصر.
- أبو شهاب، ع. والشمالية، ع. (2015). أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين الأداء المهاري للقدم غير المفضلة على بعض مهارات كرة القدم. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)*، 30(4).
- الأثروشي، د. (2008). أثر مناهج تدريبي هوائي بدني، مهاري في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبي كرة القدم الشباب. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل، العراق.
- أبو عبده، ح. (2008). *الاعداد البدني للاعبي كرة القدم*. الاسكندرية: الفتح للطباعة والنشر.
- شعلان، ا.، والعفيفي، م. (2001). *كرة القدم للناشئين*. مصر: دار الكتاب للنشر.
- الأطرش، م. (2008). تأثير برنامج مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)*، 22(5)، 1625-1652.
- الأطرش، م.، وأبو شهاب، ع. (2018). *أسس تعليم المهارات الأساسية لكرة القدم*. نابلس: الشامل للنشر والتوزيع.
- بالنت، ج. (2005). *التحليل الإحصائي باستخدام برامج SPSS*. مصر: دار الفاروق.
- بين، أ. (2004). *تدريبات بناء العضلات وزيادة القوة*. القاهرة: دار الفاروق.
- جبار، ع. (2011). تأثير برنامج تدريبي بالأنثقال لتطوير القوة القصوى لدى ناشئي كرة اليد. *مجلة علوم التربية الرياضية*، 14(3).
- حسانين، ه. (2005). أثر برنامج للتدريب بالأنثقال على القوة العضلية ومستوى الأداء المهاري للاعبات الفرق القومي للجيمباز بمصر. *المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية*، 14.
- حسين، م. (2013). التدريبات بالأوزان المتغيرة وتأثيرها في تطوير القوة الخاصة لأداء مهارة دقة التهديف بكرة القدم. *مجلة كلية التربية الأساسية*، 19(80).
- الخطيب، م.، والمغربي، ع.، والسعود، ح. (2013). أثر البرامج القائمة على المقاومة اليدوية والأوزان في تطوير القوة العضلية والمستوى المهاري لدى لاعبي كرة القدم للناشئين. *مجلة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)*، 27(8).
- صالح، ع.، والخشاب، ز. (2009). أثر استخدام تدريبات الأثقال والبيومترك في القدرة العضلية وبعض مهارات لدى لاعبي كرة القدم للشباب. في *المؤتمر العلمي الدولي الثالث - نحو رؤية مستقبلية لثقافة بدنية شاملة*. جامعة اليرموك.
- عباس، ب. (2017). تأثير تدريب البيومترك في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للشباب بكرة القدم. *مجلة علوم التربية الرياضية*، 10.
- عبد العزيز، أ.، وناريمان، خ. (1996). *تدريب الأثقال*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- فتح الله، ه. (2006). تأثير تنمية القدرة العضلية على كثافة معادن العظام وقوة ودقة التصويب لناشئي كرة القدم. *مجلة علوم وفنون الرياضية*، 24(3).
- المولى، م. (2010). *مناهج التدريب البدنية بكرة القدم*. الإمارات: دار الكتاب الجامعي، العين.

References

- Abbas, B. (2017). The effect of training in palladium on developing some special physical abilities and basic skills for youth football. *Journal of Physical Education Sciences*, 10.
- Abdul-Aziz, A., & Nariman, Kh. (1996). *Weight Training*. Cairo: The Book Publishing Center.
- Abu Abdo, H. (2008). *Physical preparation for football players*. Alexandria: Al-Fath for Printing and Publishing, Egypt.

- Abu Shihab, E., & Al Shamayleh, A. (2015). The effect of a proposed training program to improve the skill performance of the non-preferred foot on some football skills. *An-Najah University Journal for Research (Humanities)*, 30 (4).
- Abu-Shihab, E. (2014). Constructing Physical Fitness Norms for Football Students in Mutah University. *Theories and Applications Journal*, 80(2).
- Al-Atrash, M. (2008). The Impact of a Suggested Program for Psychological Skills on Developing the Level of Skills and Skill Performance of Soccer Players. *An-Najah University Journal for Research (Humanities)*, 222(5), 1625-1652.
- Al-Atrash, M., & Abu Shihab, E. (2018). *The foundations of teaching basic football skills*. Nablus: Comprehensive Publication.
- Al-Khatib, M., Al-Maghrabi, A., & Al-Saud, H. (2013). The effect of programs based on manual resistance and weights on developing muscle strength and skill level among young football players. *An-Najah Journal for Research (Humanities)*, 27(8).
- Al-Mawla, M. (2010). *Physical Training Curricula in Football*. UAE: University Book House.
- Atroschi, D. (2008). *The effect of aerobic physical training curriculum, skill in some physical characteristics and basic skills of young football players*. Unpublished master's thesis, College of Basic Education, University of Mosul, Iraq.
- Ballent, C. (2005). *Statistical analysis using SPSS programs*. Cairo: Dar Al-Farouq.
- Ben, A. (2004). *Muscle Building and Strength Training*. Cairo: Dar Al-Farouq.
- Campillo, Pedreros, Olguín, Salazar, Alvarez, Nakamura, Fuente, Caniuqueo, Martinez & Izquierdo (2016), Effects of weight training on maximal-intensity exercise and endurance in male and female soccer players, *Journal of Sports Sciences*, Volume 34, - Issue 8, Pages 687-693.
- Fathalla, H. (2006). The effect of developing muscle ability on bone mineral density and the strength and accuracy of shooting for a soccer youth Sports. *Science and Arts Journal*, 24(3).
- Gomez, J., & Others. (2008). Effects of weight lifting training combined with plyometric exercises on physical fitness, body composition, and knee extension velocity during kicking in football. *Appl Physiol Nutr Metab*, 33(3), 501-10.
- Haghighi A., Moghadasi M., Nikseresht A., Torkfar A., & Haghighi M. (2012). Effects of plyometric versus weight training on sprint and skill performance in young soccer players. *European Journal of Experimental Biology*, 2 (6), 2348-2351
- Hassanein, H. (2005). the effect of a program for weight training on the muscular strength and level of skill performance of female gymnasts national teams in Egypt. *Scientific Journal of Physical and Sports Education*, 14.
- Hussein, M. (2013). Training with Changing Weights and their Impact on Developing the Special Strength to Perform Precision Scoring in Football. *Journal of the College of Basic Education*, 19(80).
- Jabbar, A. (2011). The Impact of a Weight Training Program to Develop the Maximum Power for Handball Beginners. *Journal of Physical Education Sciences*, 4(3).
- Ozbar, N. (2017). Effects of weight training on Explosive Strength, Speed and Kicking Speed in Female Soccer Players. *The Anthropologist*, 19(2), 333-339.
- Saleh, A., & Al-Khashab, G. (2009). The effect of using weightlifting and weightlifting exercises on the muscular ability and some skills of youth soccer players. In *The Third International Scientific Conference - Towards a futuristic vision for a comprehensive physical culture*, Yarmouk University.
- Shalan, A., & Al-Afifi, M. (2001). *Football for Juniors*. Egypt: Dar Al-Kitab Publishing.