



الشاملة (الشمولية في أداء الواجبات الخطئية) وإشغال اللاعب لأكثر من مركز في الفريق، فأصبحنا نرى المدافع يساهم بشكل فعال في الهجوم والمهاجم يتراجع للدفاع عن مرمى فريقه، وعلى الرغم من تحمل اللاعب لهذا الجهد العالي فان عليه الاحتفاظ بكفاءته البدنية والمهارية طيلة وقت المباراة (90-120) دقيقة، وهنا تظهر أهمية المطاولة الخاصة بوصفها احد أهم العوامل المؤثرة في مستوى أداء اللاعبين خلال شوطي المباراة، " فاللاعب ذو المطاولة الخاصة دون المستوى يواجه الدين الاوكسجيني الأكبر مما يؤدي إلى بطء حالة الاستشفاء والتعب المبكر " (الربيعي والمولى، 1988، 184). ومن جانب آخر يوجد ترابط بين مدى إتقان اللاعب لتكتيك وتكنيك كرة القدم ومستوى نمو عنصر المطاولة الخاصة لديه إذ إن تحسين الاقتصاد في الجهد المبذول من اجل تأدية مهارة ما يقلل من مقدار الطاقة الضرورية الأمر الذي يشترط ألا ينفذ اللاعب سوى الحركات الضرورية للسيطرة على الكرة وان يتصرف تصرفاً مناسباً لحالة اللعب. (إسماعيل وأخران، 1989، 97)، ويشير (عبد الفتاح، 2003) " بان جميع أنواع تدريب اللياقة في كرة القدم يجب أن تتشابه مع طبيعة الأداء في المباراة بقدر الإمكان، وهذا احد الأسباب التي تؤكد على أهمية أداء تدريبات اللياقة البدنية باستخدام الكرة مما يعطي اللاعب الفرصة لكي ينمي مهاراته الفنية والخطئية تحت ظروف تشابه ما يقابله في المباراة، كما إن هذا النوع من التدريب تكون له دافعية أكثر مقارنة بالتدريب بدون الكرة". (عبد الفتاح، 2003، 326-327)، ومن هنا تظهر أهمية هذا البحث في محاولة الباحث للتوصل إلى نتائج تكشف للمدربين أهمية هذا النوع من التمارين (التمارين البدنية المهارية باستخدام المطاولة الخاصة) وأثبتت إن تطوير القابليات البدنية بمعزل عن الجانب المهاري يعد مضيقاً للوقت والجهد ويأمل الباحث التوصل إلى نتائج تخدم اللعبة وذلك من خلال ربط تدريبات المطاولة الخاصة بالناحية المهارية و معرفة أثرها في عدد من المتغيرات البدنية للاعبى كرة القدم الشباب.

## 2-1 مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحث باعتباره لاعب دوري النخبة لاحظ إن اغلب المدربين يركزون في تدريباتهم للمطاولة الخاصة بأنها تكون بمعزل عن الجانب المهاري مما يخلق حالة من الملل ويقلل الدافعية نحو التمرين بدون كرات، فضلاً عن عدم خلق حالات مشابهة لما يحدث في المباراة مما يضع اللاعب في بعض المواقف التي يصعب عليه حلها أنياً خلال سير المباراة، وبما إن اللاعب في حركة مستمرة في الملعب فانه بحاجة إلى تمارين يمكن من خلالها تطوير صفة المطاولة الخاصة وعدد من المتغيرات البدنية ، ومن بين تلك التمارين ما يسمى بالتمارين البدنية المهارية ، ومن خلال هذه التمارين يحاول الباحث حل مشكلة البحث التي تتحدد في التساؤل الآتي: هل هناك اثر للتمارين البدنية المهارية باستخدام المطاولة الخاصة في عدد من المتغيرات البدنية للاعبى كرة القدم؟

3-1 هدفا البحث: يهدف البحث إلى الكشف عن:

1-3-1 الفروق في عدد من المتغيرات البدنية للاعبى المجموعتين التجريبية والضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي.

1-3-2 الفروق في عدد من المتغيرات البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

## 4-1 فرضا البحث

1-4-1 وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المتغيرات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي.

1-4-2 وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المتغيرات البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية.

## 5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: لاعبو شباب نادي الكوت بكرة القدم دون سن (19) سنة.

1-5-2 المجال المكاني: ملعب نادي الكوت الرياضي / الكوت

1-5-3 المجال الزماني: المدة من 2024/11/23 ولغاية 2025/3/7.

3- إجراءات البحث

3-1 منهج البحث: تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته

تألف مجتمع البحث من شباب نادي الكوت بكرة القدم للموسم الكروي (2024-2025) والبالغ عددهم (30) لاعباً، أما عينة البحث فتكونت من (20) لاعباً يمثلون نسبة (66.66%) من مجتمع البحث، وقد قسمت العينة على مجموعتين (تجريبية وضابطة) من خلال إتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة. وقد راعى الباحثان عند اختيار عينة البحث بأن يكون جميع اللاعبين يمثلون الفئة العمرية تحت سنة (19) سنة وتم استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية وكان عددهم (7) لاعبين من عينة البحث فضلاً عن استبعاد حراس المرمى وكان عددهم (3) حراس من عينة البحث، والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1) عدد مجتمع البحث وعينة البحث واللاعبين المستبعدين ونسبهم المئوية

العدد والنسبة المئوية المتغيرات	العدد	النسبة المئوية
مجتمع البحث	30	100%
عينة البحث	20	66.66%
اللاعبين المستبعدين	7	23.33%
	3	10%

3-3 تحديد المتغيرات البدنية واختباراتها

3-3-1 تحديد المتغيرات البدنية

تم تحليل محتوى المصادر العلمية لتحديد المتغيرات البدنية المهمة في كرة القدم، وبعد ذلك تم تصميم استمارة استبيان (الملحق 1) ووزع الاستبيان على مجموعة من السادة الخبراء والمتخصصين في مجال (علم التدريب الرياضي وكرة القدم) (الملحق 6) لأجل تحديد المتغيرات البدنية المهمة للاعبين كرة القدم والتي تخدم أهداف البحث، والجدول (2) يبين اتفاق السادة الخبراء والمتخصصين حول تحديد المتغيرات البدنية ونسبهم المئوية وحسب تسلسل نسبها.

الجدول (2) النسب المئوية لاتفاق السادة الخبراء والمتخصصين حول تحديد المتغيرات البدنية

ت	المتغيرات البدنية	عدد الخبراء	عدد المتفقين	النسبة المئوية
1	السرعة الانتقالية	22	22	100%
2	مطاولة السرعة	22	22	100%
3	مطاولة القوة للرجلين	22	22	100%
4	القوة الانفجارية للرجلين	22	20	90.90%
5	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	22	20	90.90%
6	الرشاقة	22	20	90.90%
7	المطاولة العامة	22	17	77.27%
8	المرونة	22	13	59.09%
9	القوة الانفجارية للذراعين	22	13	59.09%
10	مطاولة القوة للبطن	22	12	54.54%
11	القوة المميزة بالسرعة للبطن	22	10	45.45%
12	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	22	9	40.90%
13	مطاولة القوة للذراعين	22	9	40.90%
14	القوة القصوى	22	5	22.72%

وقد تم اعتماد المتغيرات البدنية المذكورة في الجدول (2) والتي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فما فوق، إذ يشير (بلوم وآخرون، 1983) إلى انه على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (75%) فأكثر من آراء المحكمين. (بلوم وآخرون، 1983، 126).

### 3-2-3 تحديد الاختبارات البدنية

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية تم تحديد الاختبارات البدنية الملائمة لعينة البحث والمناسبة لكل صفة بدنية، ثم تم تصميم استبيان (الملحق 2) ضم مجموعة من الاختبارات البدنية الخاصة بالمتغيرات البدنية المختارة، وقد تم توزيع الاستبيان على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال القياس والتقويم وعلم التدريب الرياضي وكرة القدم (الملحق 6) والجدول (3) يبين اتفاق السادة الخبراء والمتخصصين حول تحديد الاختبارات البدنية لقياس المتغيرات البدنية المختارة ونسبهم المئوية وحسب تسلسل نسبها.

الجدول (3) النسب المئوية لاتفاق السادة الخبراء والمتخصصين حول تحديد اختبارات المتغيرات البدنية المختارة

ت	المتغيرات البدنية	الاختبارات	عدد الخبراء	عدد المتفقين	النسبة المئوية
1	مطاولة السرعة	اختبار ركض (180) متر مرتد	33	30	90.90%
2	مطاولة القوة للرجلين	ثني ومد الرجلين من الركبتين حتى استفاد الجهد	33	29	87.87%
3	القوة الانفجارية للرجلين	القفز العمودي من الثبات	33	28	84.84%
4	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	ثلاث حجرات لأكبر مسافة ولكل رجل على حده	33	26	78.78%
5	السرعة الانتقالية	عدو (30) متر من بداية متحركة	33	26	78.78%
6	الرشاقة	جري الزركاك بطريقة بارو (3×4.5) متر	33	26	78.78%
7	المطاولة العامة	ركض (2000) متر من وضع البدء العالي	33	25	75.75%

وقد تم تحديد الاختبارات البدنية المذكورة في الجدول (3) والتي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فأكثر، ولذلك تم اعتمادها في البحث الحالي.

### 3-4-4 تجانس مجموعتي البحث وتكافؤهما

#### 3-4-1 تجانس مجموعتي البحث

تم إجراء التجانس بين مجموعتي البحث في متغيرات (العمر، الطول، الوزن) والجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الاختلاف للمتغيرات المعتمدة في التجانس.

الجدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الاختلاف لتجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	العينة		قيمة معامل الاختلاف
		س	ع+	
العمر	(سنة)	17.45	83.0	75.4%
الطول	(سم)	173	6	46.3%
الوزن	(كغم)	67	98.7	91.11%

من خلال ملاحظتنا للجدول (4) يتبين إن قيمة معامل الاختلاف لمتغيرات (العمر، الطول، الوزن) كانت اقل من (30%) وهذا يدل على إن العينة متجانسة في هذه المتغيرات

### 3-4-2 تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية

اجري التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية التي تم اعتمادها في البحث والتي ذكرت آنفاً وكما هو مبين في الجدول (5).

الجدول (5) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للتكافؤ في المتغيرات البدنية بين مجموعتي البحث

المتغيرات البدنية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
		س	ع±	س	ع±	
مطاوله السرعة	ثانية	34.01	1.54	34.51	1.33	0.77
مطاوله القوة للرجلين	تكرار	27	2.53	27	4.02	صفر
القوة الانفجارية للرجلين	سم	34.70	4.71	36.10	3.95	0.71
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	6.01	0.48	6.19	0.44	0.85
السرعة الانتقالية	ثانية	3.81	0.18	3.92	0.16	1.38
الرشاقة	ثانية	21.44	0.66	21.40	1.01	0.09
المطاوله العامة	ثانية	493.89	19.13	506.82	54.74	0.70

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  ودرجة حرية (18) = 2.10

من خلال ملاحظتنا للجدول (5) يتبين إن قيم (ت) المحسوبة كانت محصورة بين (صفر-1.38) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.10) عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  وأمام درجة حرية (18)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث

### 3-5 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

(كرات قدم عدد (15)، ساعة توقيت عدد (5)، شواخص عدد (25)، شريط قياس عدد (1)، بورك، طباشير، أهداف كرة قدم متحركة عدد (2)، حواجز عدد (15) بارتفاع (50سم)، ميزان طبي عدد (1)، ساعة رقمية ذات أقطاب لقياس معدل ضربات القلب نوع Runtec موديل 10/KPPM46 عدد (4).

### 3-6 وسائل جمع البيانات

استخدم الباحثان أدوات البحث الآتية (تحليل المحتوى، المقابلة الشخصية، استمارة الاستبيان، الاختبارات والمقاييس).

### 3-7 الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث

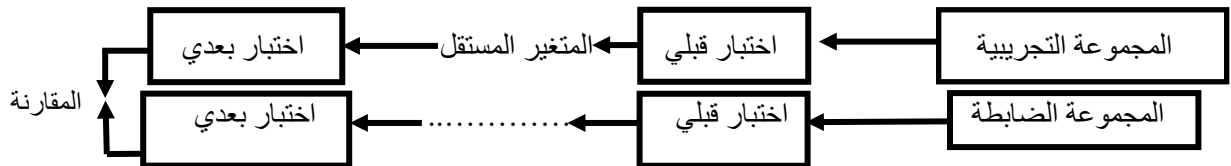
#### 3-7-1 القياسات الجسمية: (قياس طول الجسم، قياس وزن الجسم)

#### 3-7-2 الاختبارات البدنية: تم اخذ الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فأكثر وهي:

- اختبار عدو (30) متر من بداية متحركة لقياس السرعة الانتقالية. (الحكيم، 2004، 112-113).
- اختبار جري الزكراك بطريقة بارو (3×4.5) متر لقياس الرشاقة الكلية للجسم. (أبو زيد، 2005، 406-407).
- اختبار (2000) متر من وضع البدء العالي لقياس المطاوله العامة. (حسانين، 1995، 335).
- اختبار ركض (180) متر مرتد لقياس مطاوله السرعة (الخشاب، 1984، 44).
- اختبار القفز العمودي من الثبات لقياس القوة الانفجارية للرجلين. (حسانين وحمدى، 1997، 117).
- اختبار ثلاث حجلات لأبعد مسافة ممكنة ولكل رجل على حدة لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- اختبار ثني ومد الرجلين من الركبتين حتى استنفاد الجهد لقياس مطاوله القوة للرجلين. (عبد الجبار وبسطويسي، 1987، 346، 350).

#### 3-8 التصميم التجريبي

استخدم الباحثان التصميم التجريبي الذي أطلق عليه اسم تصميم المجموعة الضابطة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي، ويمكن ملاحظة الشكل (1) الذي يمثل التصميم التجريبي المستخدم في تجربة البحث.



## الشكل (1) يوضح التصميم التجريبي للبحث

- 9-3 تحديد متغيرات البحث وكيفية ضبطها  
1-9-3 المتغير المستقل: ويتمثل المتغير المستقل في البحث الحالي وهو: التمارين البدنية المهارية باستخدام المطاولة لخاصة.
- 2-9-3 المتغير التابع: تناول البحث الحالي المتغيرات البدنية كمتغير تابع
- 10-3 الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث
- 1-10-3 التمارين البدنية المهارية المستخدمة  
وضعت مجموعة من التمارين البدنية المهارية ، وذلك بعد تحليل محتوى المصادر العلمية والدراسات العلمية فضلاً عن الاستعانة بشبكة المعلومات (الانترنت) ، وتم عرضها على مجموعة من السادة الخبراء والمتخصصين في مجالي علم التدريب الرياضي وكرة القدم (الملحق 6)، وبعد جمع استمارة الاستبيان تم اعتماد (6) تمارين بعد إجراء بعض التعديلات عليها والملحق (3) يوضح التمارين المقترحة والتي حصلت على نسبة اتفاق 75% فأكثر.
- 2-10-3 التجربة الاستطلاعية  
- التجربة الاستطلاعية كانت بتاريخ 2024/11/17 وهي تجربة تم فيها اعتماد التمارين التي ستؤدى داخل المنهاج التدريبي وذلك بعد التعرف على كيفية تطبيق التمارين والكشف عن الأخطاء والمعوقات التي تحدث، فضلاً عن تحديد زمن كل تمرين.
- 11-3 الإجراءات النهائية للبحث
- 1-11-3 الاختبارات البدنية القبليّة  
تم إجراء الاختبارات البدنية القبليّة للفترة من 2024/11/21 ولغاية 2024/11/22 وكما يأتي:  
اليوم الأول بتاريخ 2024/11/21 : اختبار جري الزكراك بطريقة بارو (3 × 4.5) متر، اختبار ركض (180) متر مرتد، اختبار ركض (2000) متر من وضع البدء العالي)
- اليوم الثاني بتاريخ 2024/11/22 : (اختبار القفز العمودي من الثبات، اختبار ثلاث حجلات لأبعد مسافة ممكنة ولكل رجل على حدة، اختبار عدو (30) متر من بداية متحركة، اختبار ثني ومد الرجلين من الركبتين حتى استنفاد الجهد)
- 2-11-3 تصميم وتنفيذ التمارين المستخدمة في البحث  
بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث والدراسات العلمية تم تصميم التمارين الخاصة بالبحث (الملحق 4) وقد تم وضع هذه التمارين في استمارة الاستبيان وتم توزيعه على السادة ذوي الخبرة والاختصاص في مجالي علم التدريب الرياضي وكرة القدم (الملحق 6) لتحديد مدى صلاحية التمارين المستخدمة، وبعد انتهاء الباحث من تطبيق كافة الاختبارات البدنية القبليّة تم تنفيذ التمارين على المجموعة التجريبية بتاريخ (11/23 / ولغاية 2025/1/30) .
- 3-11-3 الاختبارات البدنية البعديّة  
تم إجراء الاختبارات البدنية البعديّة على لاعبي عينة البحث في الفترة من (2024/1/3) ولغاية (2025/1/7) وبطريقة تسلسل الاختبارات البدنية القبليّة نفسها.
- 12-3 الوسائل الإحصائية  
تم استخراج الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS) وهي كما يأتي: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (T) للعينات المرتبطة، اختبار (T) للعينات المستقلة ، معامل الاختلاف ، النسبة المئوية (عمر وأخران، 2001، 89-90).
- 1-4 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها  
1-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية ومناقشتها

الجدول (6) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات البدنية
	ع±	س	ع±	س		
*7.98	1.02	31.83	1.54	34.01	ثانية	مطاوله السرعة
*5.78	11.85	50.10	2.53	27	تكرار	مطاوله القوة للرجلين
*5.08	0.04	44.20	4.71	34.70	سم	القوة الانفجارية للرجلين
*3.65	0.35	6.84	0.48	6.01	متر	القوة المميزة بالسرعة
*3.90	0.19	3.53	0.18	3.81	ثانية	السرعة الانتقالية
*10.73	0.53	19.62	0.66	21.44	ثانية	الرشاقة
*6.40	23.57	437.49	19.13	493.89	ثانية	المطاوله العامة

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  وأمام درجة حرية (9) ، قيمة (ت) الجدولية = 2.26

ويعزو الباحثان التطور الحاصل في جميع المتغيرات البدنية لدى المجموعة التجريبية إلى فاعلية المنهج التدريبي بأسلوب التمارين البدنية المهارية وباستخدام المطاوله الخاصة، فضلاً عن طريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة والمعد على وفق الأسس العلمية ومراعاة شدة التمرين وتكراره وفترات الراحة البيئية بشكل ينسجم مع قدرات وقابليات لاعبي تلك المجموعة، مما يؤكد صحة التخطيط لهذا المنهج في تحقيق أهدافه الموضوعية من اجله، فالمنهج التدريبي الناجح هو الذي يستطيع أن ينمي الخصائص التي يتطلبها نوع النشاط التخصصي للاعب كأساس لعملية التدريب، وبناءً عليه ينبغي أن تنمي عناصر اللياقة البدنية للاعب الكرة مثل (السرعة والقوة والتحمل) من خلال نوعية التدريبات التخصصية التي تستخدم فيها الكرة، وأعداد اللاعبين بدرجة كافية في هذا الجانب من اللياقة يعد أساساً ضرورياً لتخصصهم الرياضي. (سيد، 2003، 31)،

ويؤكد (حسن، 1983) على أهمية استخدام طريقة التدريب الفترى في المناهج التدريبية إذ "تتيح للمدرب إمكانية العمل والسيطرة على متغيرات مكونات الحمل الخاص بالتدريب ويؤدي إلى تطور الصفات البدنية". (حسن، 1983، 45)، ويعزو الباحثان التطور الحاصل في متغير المطاوله الخاصة (مطاوله السرعة ومطاوله القوة) إلى التمارين البدنية المهارية باستخدام المطاوله الخاصة التي نفذتها المجموعة التجريبية من خلال الزيادة المنتظمة في عدد التكرارات للتمارين المستخدمة التي أدت إلى تكرار أداء الحركة مما ساعد على تطور هذه الصفة، كما إن الزمن الموضوع لكل تمرين أدى إلى حدوث هذا التطور.

4-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة ومناقشتها

الجدول (7) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة

قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات البدنية
	ع±	س	ع±	س		
1.08	1	34.12	1.33	34.51	ثانية	مطاوله السرعة
2.20	1.61	30.20	4.02	27	تكرار	مطاوله القوة للرجلين
*3.78	3.19	39	3.95	36.10	سم	القوة الانفجارية للرجلين
1.27	0.37	6.27	0.44	6.19	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
1.90	0.19	3.85	0.16	3.92	ثانية	السرعة الانتقالية
*2.43	0.60	20.68	1.01	21.40	ثانية	الرشاقة
*2.57	21.28	461.19	54.74	506.82	ثانية	المطاوله العامة

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  وأمام درجة حرية (9) ، قيمة (ت) الجدولية = 2.26

من خلال الجدول (7) يتبين ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي في المتغيرات البدنية (القوة الانفجارية للرجلين، الرشاقة، المطاولة العامة) إذ كانت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (3.78)، (2.43)، (2.57) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حرية (9) وأمام مستوى معنوية  $\geq (0.05)$ .

- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية (مطاولة السرعة، مطاولة القوة للرجلين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، السرعة الانتقالية) إذ كانت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (1.08)، (2.20)، (1.27)، (1.90) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حرية (9) وأمام مستوى معنوية  $\geq (0.05)$ .

ومن خلال ملاحظتنا للجدول (7) يتبين إن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية في بعض المتغيرات البدنية لدى المجموعة الضابطة إلا إنها لا ترتقي إلى التطور الذي حصل لدى المجموعة التجريبية، ويعزو الباحثان ذلك إلى المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب وهذا ما أشار إليه (هارون، 1987) "بان عدم التطور في المستوى البدني لدى اللاعبين يعود إلى الأسلوب التدريبي المتبع من قبل المدربين والذي لا يعتمد على الأسس العلمية في تشكيل الحمل وتوزيع درجاته". (هارون، 1987، 69)، كما انه "يجب على المدرب إن يعمل على تنمية المتغيرات البدنية للاعب بحيث تتناسب مع متطلبات اللعب الحديث وفي هذا المجال ترتبط تمارينات اللياقة البدنية بالتمارين الخاصة بالمهارات الأساسية أو التمارينات الخطئية". (مختار، ب.ت، 56)، ويشير (الاتحاد الآسيوي لكرة القدم) "إن التدريب الحديث ليس فقط إعطاء التمارين ولكن هو عملية معقدة جداً وان تطور رياضة الانجاز تتأثر بعدة عوامل والتي تتطلب من المدرب كفاية من المعرفة والخبرة". (الاتحاد الآسيوي لكرة القدم، 1997، 41)، و على المدرب الأخذ بعين الاعتبار كيف ينمي ويطور المتغيرات البدنية حتى تتناسب مع متطلبات اللعب الحديث، وأصبح من واجب المدرب أن يخلق جواً تدريبياً تحت ضغط يماثل المنافسة. (فريد وكريمة، 1997، 341).

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 5-1 الاستنتاجات

1- التمارين البدنية المهارية باستخدام المطاولة الخاصة أدت إلى تطوير جميع المتغيرات البدنية (مطاولة السرعة، مطاولة القوة للرجلين، القوة الانفجارية للرجلين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، السرعة الانتقالية، الرشاقة، المطاولة العامة)، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

2- المنهج المعد من قبل المدرب أدى إلى تطوير بعض المتغيرات البدنية (القوة الانفجارية للرجلين، الرشاقة، المطاولة العامة)، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

3- حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت التمارين البدنية المهارية باستخدام المطاولة الخاصة تطوراً أفضل من المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهج المعد من قبل المدرب في جميع المتغيرات البدنية التي تناولها البحث، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

4- إن المناهج التدريبية بطريقة التدريب الفترتي المنخفض الشدة تتيح للمدرب إمكانية العمل والسيطرة على مكونات الحمل الخاص بالتدريب وتؤدي إلى تطوير المتغيرات البدنية للاعب كرة القدم.

5- إن أسلوب اختيار خصوصية التمارين ونوعيتها وعددها وتوزيع المهارات بشكل متساوي كان له الأثر الواضح في تطوير جميع المتغيرات البدنية بشكل كبير.

##### 5-2 التوصيات

1- إمكانية استخدام التمارين البدنية المهارية باستخدام المطاولة الخاصة في تدريب لاعبي كرة القدم الشباب.

2- إمكانية استخدام طريقة التدريب الفترتي المنخفض الشدة في تطوير المطاولة الخاصة للاعب كرة القدم.

3- إمكانية استخدام التمارين البدنية المهارية باستخدام المطاولة الخاصة أثناء الوحدات التجريبية لأنها تؤدي إلى تطوير المتغيرات البدنية للاعب كرة القدم.

4- الاهتمام بالفئات العمرية والتأكيد على الأندية والمؤسسات بتوفير الأجهزة والأدوات التي يحتاجها المدرب في الوحدات التدريبية وخاصة عند استخدامه هذا النوع من التمارين.

5- إمكانية إجراء بحوث ودراسات مشابهة على ألعاب منظمة أخرى لفئات عمرية مختلفة.

#### المصادر

- 1- أبو زيد، عماد الدين عباس (2005): التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات، تطبيقات)، الطبعة الأولى، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
- 2- الاتحاد الآسيوي لكرة القدم (1997): المنهاج التدريبي للشهادة فئة (B)، (ترجمة) كاظم الربيعي، بغداد، العراق.
- 3- إسماعيل، طه وأخران (1989): كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، الأردن.
- 4- البساطي، أمر الله احمد (1998): أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، مصر.
- 5- البشتاوي، مهند حسين والخوaja، احمد إبراهيم (2005): مبادئ التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 6- بلوم، بنيامين وآخرون (1983): تقييم تعلم الطالب التجميعي والتقويمي، (ترجمة) محمد أمين المفتي وآخرون، دار ماكور هيل، القاهرة، مصر.
- 7- البيك، علي فهمي (2008): أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، منشأة دار المعارف، الإسكندرية، مصر.
- 8- بين انيتا (2004): تدريبات بناء العضلات وزيادة القوة، الطبعة الثانية، (ترجمة) العامري خالد، دار الفاروق للنشر والتوزيع، القاهرة.
- 9- الجميلي، أثير صبري (1983): تأثير تدريب مطاولة القوة على ركض المسافات المتوسطة رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- 10- جهاد، فارس (2007): التكتيك الكروي الحديث والمؤثرات الخارجية، السويد.
- 11- حسنين، محمد صبحي (1995): التقويم والقياس في التربية والبدنية والرياضية، الجزء الأول، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 12- حسنين، محمد صبحي وحمد، عبد المنعم (1997): الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- 13- حسن، سليمان علي (1983): المدخل إلى التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق.
- 14- حسين، قاسم حسن وناجي، قيس (1984): مكونات الصفات الحركية، مطبعة جامعة بغداد، العراق.
- 15- الحكيم، علي سلوم جواد (2004): الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، الطيف للطباعة، جامعة القادسية، العراق.
- 16- حماد، مفتي إبراهيم (2001): التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، الطبعة الثانية، مزينة ومنقحة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 17- الخشاب، زهير قاسم (1984): خصائص الاختبارات الميدانية لحالة التدريب الخاصة للاعبين كرة القدم الشباب، أطروحة دكتوراه غير منشورة، موسكو.
- 18- الخشاب، زهير قاسم وأخران (1999): كرة القدم، الطبعة الثانية محدثة، دار الفكر للطباعة والنشر، الموصل، العراق.
- 19- خوشناو، جميل خضر وسليمان، سامان، حمد (2005): أثر استخدام برنامجين للتدريب الفترتي في القدرة اللاهوائية ومعدل التنفس والنبض بعد الجهد وفي فترة الاستشفاء لدى لاعبي كرة القدم، بحث منشور في مجلة الراغبين للعلوم الرياضية، المجلد الثالث عشر، العدد أربعون، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- 20- الراشدي، نغم مؤيد محمد يونس (2006): منهاج تدريبي مقترح لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري في الحركات الأرضية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- 21- الربيعي، كاظم عبد والمولى، موفق مجيد (1988): الإعداد البدني لكرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.

- 22- الزهاوى، هه فال خورشيد (2004): اثر تمارين مهارية بدنية مبنية على أسس التدريب الفترى على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبى كرة القدم الشباب، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- 23- سيد، احمد نصر الدين (2003): نظريات وتطبيقات، فسيولوجيا الرياضة، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 24- شعبة كرة القدم (ب.ت): كرة القدم – النظريات الأساسية - كلية التربية الرياضية، قسم التدريب الرياضي، مطبعة الإسراء، القاهرة، مصر.
- 25- الصفار، سامي وآخرون (1987): كرة القدم، الجزء الأول، الطبعة الثانية، دار الفكر للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- 26- الطائي، معتز يونس ذنون (2001): اثر برنامجين تدريبيين بأسلوبى التمارين المركبة وتمارين اللعب فى بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة القدم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- 27- عبد الجبار، قيس ناجي وبسطويسي، احمد (1987): الاختبارات ومبادئ الإحصاء فى المجال الرياضي، مطبعة التعليم العالى، بغداد.
- 28- عبد الفتاح، أبو العلا (2003): فسيولوجيا التدريب والرياضية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 29- عبد الفتاح، أبو العلا احمد (1997): التدريب الرياضي الأساس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 30- عبد الفتاح، أبو العلا احمد وسيد، احمد نصر الدين (1993): فسيولوجيا اللياقة البدنية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 31- عبد الفتاح، أبو العلا احمد وشعلان، إبراهيم (1994): فسيولوجيا التدريب فى كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 32- عبد الله، خالد نجم وجاسم، سلوان صالح (2005): تمارين مهارية مقترحة لتطوير مطاولة السرعة لدى لاعبي كرة السلة، بحث منشور، مجلة التربية الرياضية، المجلد الرابع عشر، العدد الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- 33- علاوي، محمد حسن (1972): علم التدريب الرياضي، الطبعة الثالثة، دار المعارف، مصر، القاهرة.
- 34- علاوي، محمد حسن وراتب، أسامة (1999): البحث العلمي فى التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 35- عمر، محمد صبري وآخران (2001): الإحصاء التطبيقي فى التربية البدنية والرياضية، الطبعة الثانية، مصر.
- 36- فريد، كميني ومولخوه، كريمة (1997): التدريب بالطريقة التنافسية وأثره على نتائج لاعبي كرة القدم، بحث غير منشورة لنيل شهادة الليسانس، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم، الجزائر.
- 37- مختار، حنفي محمود (ب.ت): الأساس العلمية فى تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 38- كشك، محمد والبساطي، أمر الله (2000): أسس الإعداد المهارى والخطي فى كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 39- كماش، يوسف لازم (2002): اللياقة البدنية للاعبين فى كرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 40- مجيد، ريسان خريبط (1987): تحليل البايوكيمائى والفلسجى فى التدريب الرياضى، مطبعة دار الحكمة، البصرة، العراق.
- 41- محسن، ثامر وناجي، واثق (1984): فى دورى كرة القدم 99 مشكلة تقنية، مطبعة أركان، بغداد.
- 42- مختار، حنفي محمود (1978): الأساس العلمية فى تدريب كرة القدم، دار الكتاب الحديث، الكويت.
- 43- مختار، حنفي محمود (1980): مدرب الفريق بكرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 44- المولى، موفق مجيد (2000): الأساليب الحديثة فى تدريب كرة القدم، الطبعة الأولى، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 45- ناجي، رافد عبد الأمير (2004): تأثير منهجية التدريب بطريقتين مختلفتين فى تطوير المهارة الخاصة للاعبى كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.
- 46- هارة (1975): أصول التدريب، (ترجمة) عبد علي نصيف، مطبعة التحرير، بغداد، العراق.
- 47- هارون، بسام سعود (1987): تأثير برنامج تدريب مقترح على بعض المتغيرات الحركية والنفسية لدى لاعبي كرة القدم للناشئين أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، مصر.
- 48- الهرهوري، علي صالح (1994): علم التدريب الرياضي، جامعة قاز يونس، بنغازي.

- 49- الوحش، محمد عبده صالح و محمد مفتي إبراهيم (1994): أساسيات كرة القدم، الطبعة الأولى، دار عالم المعرفة، القاهرة، مصر.
- 50- Epley, Boyed (2007): The Bath to Athletic Power, (Principle 10: Interval Training, [www.HumanKinetics](http://www.HumanKinetics)).
- 51- Marty pnda (1988): Plymetric-Aleyitimaye from of Power Training the Physical and Sports Medicine.
- 52- Mathews, D.K. (1978): Measurement in Physical Education. New York, W.B., Students Co.
- 53- Morgan Wootten (1998): Coaching B. B., Successfully. Lesure Press, U.S.A.
- 54- William, Thomson (1981)" Teaching Soccer Burgers Sport. Publishing Company, U.S.A.
- 55- Wilmor, I., H & Costell, D.L., (1994): Athletic Training and Physical Fitness, Human Kinetics, Champaign, Boston, London.
- 56- Лаптев, А, П, Сучили, А, А (1983); Юный Футболист. М.Фис.
- 57- Качани, Л, Горский, Л. (1984): Тренировка футболистов. М.Фис.