

تأثير تمارين بدنية مهارية باستخدام المطاولة الخاصة في عدد من المتغيرات البدنية للاعبى كرة القدم الشباب

م.م هيثم منعم عجمى عبدالله
hathamm1503@uowasit.edu.iq

أ.م.د فلاح عبد الحسن يوسف
flahalklaby793@gmail.com

تأريخ الاستلام : 2025/3/27

تأريخ قبول النشر : 2025/5/18

الملخص: تطرق الباحثان الى 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". ومن جانب آخر يوجد ترابط بين مدى إتقان اللاعب لتكتيك وتكتيك 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 تألف مجتمع البحث من شباب نادي نفط الوسط 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 الباحث 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 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 القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية.

2- المنهاج المعدّ من قبل المدرب أدى إلى تطوير بعض المتغيرات البدنية (القوة الانفجارية للرجلين، الرشاقة، المطاولة العامة)، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة.

التوصيات:

- 1- إمكانية استخدام التمارين البدنية المهارية باستخدام المطاولة الخاصة في تدريب لاعبي كرة القدم الشباب.
- 2- إمكانية استخدام طريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة في تطوير المطاولة الخاصة للاعبى كرة القدم.

الكلمات المفتاحية: تمارين بدنية مهارية ؛ تمارين مطاولة ؛ لاعبي كرة قدم

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

أصبح التطور العلمي سمة هذا العصر، وهذا التطور فتح أفاقاً جديدة للتعرف على كل ما هو جديد في كافة مجالات الحياة، وكان لمسيرة التربية الرياضية لهذا التطور انعكاساً طبيعياً لارتباطها بالعلوم الأخرى، ويعد التدريب الرياضي واحداً من العلوم الأساسية التي يعتمد عليها، وقد تطور علم التدريب الرياضي بصورة سريعة واتخذت نظرياته منحنيات جديدة أثرت بشكل كبير على كافة مجالات التربية الرياضية، وكان لتدريب كرة القدم النصيب الأكبر في هذا المجال وبعد أن تطورت بشكل كبير، فهي تتطلب إعداد اللاعبين بدنياً ومهارياً وخطياً ونفسياً مع الأخذ بنظر الاعتبار انتشار الاحتراف والذي أصبح السمة الغالبة في رياضة كرة القدم وماله من متطلبات إعداد عالية المستوى، ولاسيما إن تغيرات الإنجاز الكروي ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية والهجومية مع مستوى عالٍ للقوة، فضلاً عن ارتفاع مستوى الأداء المهاري للاعبين واعتماد أسلوب الكرة

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 فإن 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 أجل 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 للاعب 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 ألياً 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 للاعب 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 ألبعدي.

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 ألبعدي.

1-4-2 وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المتغيرات البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار ألبعدي 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 أزماني: المدة من 2024/11/23 ولغاية 2025/3/7.

3- إجرءاءات البءء

1-3 منهج البءء: تم اسءءءء المنهج ءءربىى لملاءمه طبعه البءء.

2-3 مءءء البءء وعينه

ءألف مءءء البءء من شباب نادى الكوء بكرة القءم للموسم الكروى (2024-2025) والبالغ عءءهم (30) لاعباً، أما عينة البءء فءكوءء من (20) لاعباً يءءلون نسبة (66.66%) من مءءء البءء، وقء قسءء العينة على مءءوءءىن (ءءربىىة وضابطة) من ءلال إءباع طرىقة الاءءءار العشوائى باسءءءام القرعة بواقع (10) لاعبىن لكل مءءوءة. وقء راعى الباءءان عءء اءءءار عينة البءء بأن يكون ءمىع اللاعبىن يءءلون الفئة العمرىة ءءء سنة (19) سنة وتم اسءءءء عينة ءءربىة الاسءءلاعية وكان عءءهم (7) لاعبىن من عينة البءء فضلا عن اسءءءء ءراس المرمى وكان عءءهم (3) ءراس من عينة البءء، والءءول (1) بىبىن ءلك.

الءءول (1) عءء مءءء البءء وعينة البءء واللاعبىن المسءءءءىن ونسبهم المئوءة

الءءء والنسبة المئوءة المءءءراء	الءءء	النسبة المئوءة
مءءء البءء	30	100%
عينة البءء	20	66.66%
اللاعبىن المسءءءءىن	7	23.33%
	3	10%

3-3 ءءءء المءءءراء البءءىة واءءءاراتها

1-3-3 ءءءء المءءءراء البءءىة

تم ءءلىل مءءوء المصاءر العلمىة لءءءء المءءءراء البءءىة المهمة فى كرة القءم، وبعء ءلك تم ءصمىم اسءءءارة اسءءءىان (الملءق 1) ووزع الاسءءىان على مءءوءة من الساءة الءبراء والمءءصصىن فى مءالى (علم ءءربىب الرىاضى وكرة القءم) (الملءق 6) لأءل ءءءء المءءءراء البءءىة المهمة لللاعبى كرة القءم وءلى ءءءم أءءاف البءء، والءءول (2) بىبىن اءءاق الساءة الءبراء والمءءصصىن ءول ءءءء المءءءراء البءءىة ونسبهم المئوءة وءسب ءسلسل نسبها.

الءءول (2) النسب المئوءة لاءءاق الساءة الءبراء والمءءصصىن ءول ءءءء المءءءراء البءءىة

ء	المءءءراء البءءىة	عءء الءبراء	عءء المءءقءىن	النسبة المئوءة
1	السرة الاءءالقىة	22	22	100%
2	مءاولة السرة	22	22	100%
3	مءاولة القوءة للرجلىن	22	22	100%
4	القوءة الاءءقارىة للرجلىن	22	20	90.90%
5	القوءة الممىزة بالسرة للرجلىن	22	20	90.90%
6	الرشاقة	22	20	90.90%
7	المءاولة العامة	22	17	77.27%
8	المروءة	22	13	59.09%
9	القوءة الاءءقارىة للءراءىن	22	13	59.09%
10	مءاولة القوءة للبءن	22	12	54.54%
11	القوءة الممىزة بالسرة للبءن	22	10	45.45%
12	القوءة الممىزة بالسرة للءراءىن	22	9	40.90%
13	مءاولة القوءة للءراءىن	22	9	40.90%
14	القوءة القصوى	22	5	22.72%

وقءللم اعءماء المءلغيراء البءنية المءكورة فى الءءول (2) واللى ءصلء على نسبة اءفاق (75%) فما فوق؁ إء ىشئر (بلوم وآءرون؁ 1983) إلى انه على الباءء الءصول على الموافقة بنسبة (75%) فأكءر من آراء المءكمين. (بلوم وآءرون؁ 1983) 126.

3-2-3 ءءءءء الاءءباراء البءنية

بعء ءءلل مءءوى المصاءر العلمفة لم ءءءءء الاءءباراء البءنية الملاءمة لعفنة البءء والمناسبة لكل صفة بءنية؁ لم لم ءصمفم اسءبفان (المءلق 2) ضم مءموءة من الاءءباراء البءنية الءاصة بالمءلغيراء البءنية المءءارة؁ وقء لم ءوزفء الاسءبفان على مءموءة من الءبراء والمءءصصفن فى مءال القفاس والءقوفم وعلم الءءرفب الرفاضف وكرة القءم (المءلق 6) والءءول (3) بففن اءفاق الساءة الءبراء والمءءصصفن ءول ءءءءء الاءءباراء البءنية لقفاس المءلغيراء البءنية المءءارة ونسبهم المءوءفة وءسب ءسلسل نسبها.

الءءول (3) النسب المءوءفة لاءفاق الساءة الءبراء والمءءصصفن ءول ءءءءء الاءءباراء المءلغيراء البءنية المءءارة

ء	المءلغيراء البءنية	الاءءباراء	عءء الءبراء	عءء المءقفن	النسبة المءوءفة
1	مءاولة السرعة	اءءبار ركض (180) مءر مرءء	33	30	90.90%
2	مءاولة القوة للرفلفن	ءئف ومء الرفلفن من الرفكءفن ءءى اسءءفاء الءءء	33	29	87.87%
3	القوة الانفءارفة للرفلفن	القفز العموءف من ءءبء	33	28	84.84%
4	القوة الممفزة بالسرة للرفلفن	ءلابء ءءلابء لأكبر مسافة ولكل رءل على ءءه	33	26	78.78%
5	السرة الانفقالفة	عءو (30) مءر من بءاءفة مءءركة	33	26	78.78%
6	الرفشافة	ءرف الزركك بطرفقة بارو (3×4.5) مءر	33	26	78.78%
7	المءاولة العامة	ركض (2000) مءر من وضع البءء العالف	33	25	75.75%

وقء لم ءءءءء الاءءباراء البءنية المءكورة فى الءءول (3) واللى ءصلء على نسبة اءفاق (75%) فأكءر؁ ولءلك لم اعءماءها فى البءء الءالف.

3-4-4 ءءانس مءموءف البءء ءكافؤهما

3-4-1 ءءانس مءموءف البءء

لم إءراء ءءانس بفن مءموءف البءء فى مءلغيراء (العمر؁ الطول؁ الوزن) والءءول (4) بففن الأوساط الءسابفة والانءرافاء المعفارففة وقفمة معامل الاءءلاف للمءلغيراء المعءمءة فى ءءانس.

الءءول (4) الأوساط الءسابفة والانءرافاء المعفارففة وقفمة معامل الاءءلاف لءءانس عفنة البءء

المءلغيراء	وءءة القفاس	عفنة		قفمة معامل الاءءلاف
		س	ع+	
العمر	(سنة)	17.45	83.0	75.4%
الطول	(سم)	173	6	46.3%
الوزن	(كءم)	67	98.7	91.11%

من ءءال ملاءءءنا للءءول (4) بففن إن قفمة معامل الاءءلاف لمءلغيراء (العمر؁ الطول؁ الوزن) كائء اقل من (30%) وءذا فءل على إن عفنة مءءانسفة فى هءه المءلغيراء

3-4-2 ءكافؤ مءموءف البءء فى المءلغيراء البءنية

اءرف ءكافؤ بفن مءموءف البءء ءءرفبفة والضابطة فى المءلغيراء البءنية اللى لم اعءماءها فى البءء واللى ءكرء أنفاً وكما هو ممفن فى الءءول (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 Suntec 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

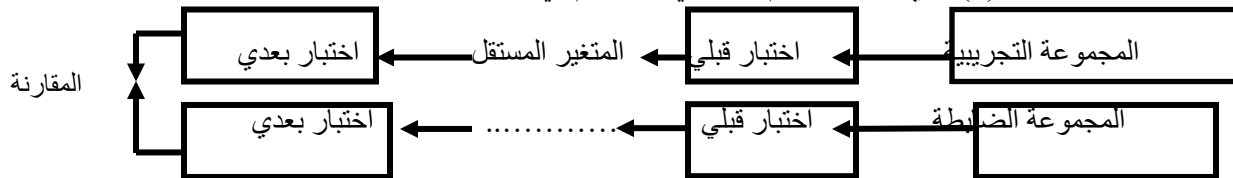
3-7-1 القياسات الجسمية: (قياس طول الجسم، قياس وزن الجسم)

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 والمبعدي، 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 والبعديّة للمجموعة التجريبية

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

* 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 المنهاج 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 البينية بشكل ينسجم مع قدرات وقابليات لاعبي تلك المجموعة، مما يؤكد صحة التخطيط لهذا المنهاج في تحقيق أهدافه الموضوعية من اجله، فالمنهاج 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 للاعبى الكره مثل (السرعة والقوة والتحمل) من خلال نوعية التدريبات التخصصية التي تستخدم فيها الكره، وأعداد اللاعبين بدرجه كافية في هذا الجانب من اللياقة يعد أساساً ضرورياً لتخصصهم الرياضى. (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 والبعديّة للمجموعة الضابطة ومناقشتها

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

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

* 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، المطولة 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 (مطولة السرعة، مطولة 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 المنهاج 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:

1-5 الاستنتاجات

- 1- التمارين البدنية المهارية باستخدام المطولة الخاصة أدت إلى تطوير جميع المتغيرات البدنية (مطولة السرعة، مطولة القوة للرجلين، القوة الانفجارية للرجلين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، السرعة الانتقالية، الرشاقة، المطولة العامة)، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية.
- 2- المنهاج المعد من قبل المدرب أدى إلى تطوير بعض المتغيرات البدنية (القوة الانفجارية للرجلين، الرشاقة، المطولة العامة)، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة.
- 3- حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت التمارين البدنية المهارية باستخدام المطولة الخاصة تطوراً أفضل من المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهاج المعد من قبل المدرب في جميع المتغيرات البدنية التي تناولها البحث، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعتين التجريبية والضابطة.
- 4- إن المناهج التدريبية بطريقة التدريب 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.

2-5 التوصيات

- 1- إمكانية استخدام التمارين البدنية المهارية باستخدام المطولة الخاصة في تدريب لاعبي كرة القدم الشباب.
- 2- إمكانية استخدام طريقة التدريب المنخفض الشدة في تطوير المطولة الخاصة للاعب كرة القدم.

- 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- الزهاوي، هه فال خورشيد (2004): اثر تمارين مهارية بدنية مبنية على أسس التدريب الفترتي على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين 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 الإسرء، القاهرة، مصر.
- 25- الصفار، سامي وآخرون (1987): كرة القدم، الجزء الأول، الطبعة الثانية، دار الفكر للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- 26- الطائي، معتز يونس نون (2001): اثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين المركبة وتمارين اللعب في 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 في المجال الرياضي، مطبعة التعليم العالي، 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 الأسس 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 في 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 في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 35- عمر، محمد صبري وآخرا (2001): الإحصاء التطبيقي في 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): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 38- كشك، محمد والبساطي، أمر الله (2000): أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 39- كماش، يوسف لازم (2002): اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 40- مجيد، ريسان خريبط (1987): تحليل البايوكيميائي والفلسفي في التدريب الرياضي، مطبعة دار الحكمة، البصرة، العراق.
- 41- محسن، ثامر وناجي، واثق (1984): في دوري كرة القدم 99 مشكلة تقنية، مطبعة أركان، بغداد.
- 42- مختار، حنفي محمود (1978): الأسس العلمية في 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 في تدريب كرة القدم، الطبعة الأولى، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 45- ناجي، رافد عبد الأمير (2004): تأثير منهجية التدريب بطريقتين مختلفتين في تطوير المهارة الخاصة للاعبين 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).
- 51 Marty panda (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 Wooten (1998): Coaching B. B., Successfully. Leisure Press, U.S.A.
- 54 William, Thomson (1981)" Teaching Soccer Burgers Sport. Publishing Company, U.S.A.
- 55 Wilmore, I., H & Costello, 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.