

تأثير التمارين البدنية المركبة (البدنية - المهارية) في بعض القدرات البدنية للاعبين كرة القدم في اكااديميات محافظة السليمانية

بهزاد شفيق خلف
جامعة السليمانية

وصول البحث : ٢٠٢٣/٧/٣١

أ. د طارق أحمد ميرزا
جامعة السليمانية

أ.د. عادل تركي حسن
جامعة القادسية
قبول البحث : ٢٠٢٣/٨/٩

ملخص البحث

يهدف البحث الحالي تأثير التمارين المركبة (البدنية - والمهارية) في بعض القدرات البدنية للاعبين كرة القدم في اكااديميات محافظة السليمانية، ولتحقيق هذا الهدف استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة. وتم تحديد مجتمع البحث المتمثل بأكااديميات كرة القدم في محافظة السليمانية والبالغ عددهم (٣٩)، وتم اختيار اكااديمية رابرين التابع لنادي رانية الرياضي بشكل عشوائي عن طريق القرعة، لأعمار (١٤_١٦)، إذ بلغت عينة البحث من (٣٨) لاعبا، وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية الي مجموعتين (التجريبية والضابطة). وقام الباحثون بتطبيق برنامج تدريبي المعد على مجموعتين، ثم قام الباحثون بإجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث وبعد الحصول على النتائج استخدمت الحقيبة الإحصائية (SPSS) لتتم معالجة البيانات، ووصلت الباحثون الى النتائج منها. أحدثت التدريبات التي نفذتها المجموعة الضابطة تطورا ملحوظا في بعض القدرات البدنية قيد البحث وهي (القوة الانفجارية للرجلين، القوة المميزة لرجل اليمين، القوة المميزة بالسرعة لرجل اليسار، السرعة الانتقالية، مطاولة السرعة، الرشاقة)، وأوصى الباحثون على المدربين الاهتمام بالتمارين المركبة (بدنية - المهارية) عند وضع المناهج التدريبية بكررة القدم.

كلمات الدالة: التمارين المركبة، البدنية، المهارية، القدرات البدنية.

The effect of compound physical exercises (physical - skill) on some physical abilities of soccer players in the academies of Sulaymaniyah city

Bahzad Shafeeq Khalaf
University of Sulaiman

Prof.dr. Tariq Ahmed
University of Sulaiman

Prof.dr.Adil Turke Hassan
Al-Qadisiyah University

Abstract

The current research aims at the effect of combined exercises (physical - and skill) on some of the physical abilities of soccer players in the academies of Sulaymaniyah city, and to achieve this goal, the researchers used the experimental approach using the equal groups method. The research community represented by football academies in Sulaymaniyah city, numbering (39), was selected randomly by the Rania Sports Club, for ages (14_16), as the research sample consisted of (38) players, and they were randomly divided into two groups (experimental and control). The researchers applied the stomach training program to two groups, then the researchers conducted post-tests on the research sample and after obtaining the results, the statistical bag (SPSS) was used to process the data, and the researchers reached the results from them. The exercises carried out by the control group caused a remarkable development in some of the physical abilities under study, namely (the explosive strength of the two legs, the characteristic strength of the right leg, the characteristic force of speed for the left leg, transitional speed, lengthening speed, and agility).

Keywords: compound exercises, physical, skill, physical abilities.

١- المقدمة:

إن التقدم الذي حدث في مجالات الحياة بصورة عامة وفي مجال المنافسات الرياضية لم يكن وليد الصدفة إنما كان نتيجة جهود قام بها العلماء والمتخصصون في المجالين الأكاديمي والتطبيقي باستخدام منهجية علمية تهدف إلى تطوير قدرات ومهارات اللاعبين في كافة المستويات.

وقد كان لكرة القدم نصيباً كبيراً من التطور الذي شهدته الألعاب الرياضية الفردية منها والفرقية وذلك يعدها اللعبة الأولى في العالم جمهوراً واهتماماً وإثارة وعليه فإن مربّي كرة القدم يتسابقون مع الزمن في سبيل الارتقاء بجميع جوانب (البدنية والمهارية والخطية والنفسية) إعداد هذه اللعبة.

إن مجال التدريب تأثر في السنوات الأخيرة بتطور العلم والتقنية، إذ اتخذت العملية التدريبية شكالا وهياكلا وتنظيماً يتفق مع حالة التطور في عملية التدريب، فالتطور العلمي والتقني قد أضاف الكثير من الأساليب الجديدة والحديثة بما يتلاءم مع طبيعة اللاعبين من خلال سعي المدربين إلى اختيار أفضل وأحدث الأساليب التي تتناسب مع النشاط التخصصي، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط واستثمارها بغية الوصول إلى تأثير مباشر للارتقاء بالمستوى البدني والمهاري والوظيفي والخطي والنفسي والذهني.

لذا كان المدربون يفتشون في كل ما ينمي ويطور هذه الجوانب وبالأخص منها الجانب المهاري وقد وجدوا أن التمرينات البدنية المهارية المركبة التي يؤديها اللاعب تلعب دوراً كبيراً في تطوير جوانب الأعداد المذكورة ومنها الجانب المهاري، والتي ذكرها (Arnold 1981) " وهو أن المطلوب من اللاعب أن يقوم بتطبيق أشكال متنوعة لتنفيذ المهارة بأوضاع مختلفة وأن يتمرن على أداء المهارة في موقف مشابه أو مقارب لحالات اللعب الحقيقية قدر الإمكان (Arnold، 1981، p.78)

إن تنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة والمهارية المركبة في كرة القدم تبدأ من الفئات العمرية وذلك لخصوصية هذه اللعبة وتميزها بالكم الهائل من الاستجابات المختلفة والمتغيرة باستمرار أثناء المباراة، وعلية ونتيجة هذا التميز نجد أن لاعب كرة القدم يجب أن يتميز بالانتباه والملاحظة الدقيقة والمستمرة لحركات الخصم ومن ضمنهم الذي بحوزته الكرة لأن غياب القدرات في متابعة نواحي اللعب المختلفة يؤدي إلى خسارة الجهد المبذول وفشل خطط اللعب إضافة إلى عدم احتفاظه بأدائه المهاري الجيد.

إن أهمية البحث تكمن في أن التمرينات البدنية المهارية التي تعطى للاعبين أثناء الوحدات التدريبية وخاصةً اللاعبين الناشئين تؤدي إلى تطوير القدرات البدنية الخاصة لدى اللاعب الذي بدوره يؤدي إلى تطوير الأداء المهاري المركب أثناء أداء المباريات في المنافسة لأنها مشابهة لحالة اللعب والتي تكون عامل الحسم للهدف من مناطق مختلفة للاعب كرة القدم.

وهذا البحث يوفر تمرينات مركبة (بدنية - مهارية) ويعتمد على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وهي (القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة ومطاولة السرعة) والمؤشرات والمهارات الأساسية (درجة - مناولة - تهديف) وعلاقتها بفاعلية الأداء، لما لذلك من أهمية بالغة وحيوية للاعبين فئة الناشئين بكرة القدم الحديثة.

٢-١ مشكلة البحث:

ولكون الباحث أحد لاعبي كرة القدم ومدرباً والأخذ بأراء المدربين لاحظ، أنّ هناك ضعفاً في بعض القدرات البدنية مما يؤثر في فاعلية أدائهم، إذ إنّ أغلب الأكاديميات تعاني من الانخفاض الواضح في مستوى الأداء ولاسيما في الثلث الأخير من المباراة إذ يؤدي إلى التعب المبكر وبطء حالة الاستشفاء والى قلة التركيز وانخفاض مستوى فاعلية الأداء الإجمالي (البدني والفني) الذي يظهر من خلال اللعب العشوائي وتشتيت الكرات وكثرة المناولات المقطوعة وبطء الفعاليات الدفاعية والهجومية، وعدم التركيز على تطبيق المناهج العلمية.

لذلك ارتأى الباحثون دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول المناسبة لها من خلال إعداد تمرينات مركبة (بدنية - مهارية) تهدف إلى تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين أملاً منه في التوصل إلى نتائج تخدم تطور هذه اللعبة الشعبية الأولى في مختلف دول العالم.

٣-١ أهداف البحث:

١- أعداد التمارين البدنية والمهارية المركبة لبعض القدرات البدنية للاعبين الأكاديميات في محافظة السلبيمانية بكرة القدم باعمار ١٤-١٦ سنة.

٢- التعرف على تأثير التمارين البدنية والمهارية المركبة في بعض القدرات البدنية للاعبين الناشئين بكرة القدم باعمار ١٤-١٦ سنة.

٣- التعرف على الفروقات في بعض القدرات البدنية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة لدى اللاعبين بكرة القدم باعمار ١٤-١٦ سنة.

٤-١ فرض البحث:

- ١- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعيدة للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية لدى اللاعبين بكرة القدم باعمار ١٤-١٦ سنة ولصالح الاختبارات البعيدة.
- ٢- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعيدة للمجموعة الضابطة لدى اللاعبين بكرة القدم باعمار ١٤-١٦ سنة ولصالح الاختبارات البعيدة.
- ٣- وجود فروق معنوية في بعض القدرات البدنية لدى للاعبين الناشئين بكرة القدم باعمار ١٤-١٦ سنة في الاختبارات البعيدة بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: لاعبي الناشئين باعمار ١٤-١٦ سنة بكرة القدم في أكاديمية نادي رانية الرياضي بكرة القدم.
- ٢-٥-١ المجال الزمني: 2022/8/5 الي ٢٠٢٢/١٠/١٤
- ٣-٥-١ المجال المكاني: ملعب رانية الرياضي بكرة القدم.

١-٢ منهج البحث

"فالتجريب يبحث عن السبب وكيفية حدوثه، والتجربة هي أهم مميزات النشاط العلمي الدقيق" (ويوبولد، ١٩٧٧، ص٣٧٧)، اعتمد الباحثون المنهج التجريبي ذا تصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة اساسا لتنفيذ بحثه؛ وذلك لملائمته وطبيعة المشكلة المراد بحثها.

٢-٢ عينة البحث.

تم تحديد مجتمع البحث المتمثل بأكاديميات كرة القدم في محافظة السلمانية والبالغ عددهم (٣٩) اكااديمية. وتم اختيار اكااديمية رابترين التابع لنادي رانية الرياضي بشكل عمدي، لأعمار (١٤_١٦)، اذ بلغ مجتمع البحث من (٣٨) لاعبا، تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية الي مجموعتين (التجريبية والضابطة)، ولأجل التجانس قام الباحثون بالأجراءات التالية:

- ١- استبعاد اللاعبين الناشئين الذين تتجاوز اعمارهم (١٦) سنة فما فوق وعددهم (٨) لاعبين.
- ٢- استبعاد اللاعبين الغائبين عن أداء الاختبار البالغ عددهم (٨) وبذلك اصبح عدد افراد عينة البحث (٢٢) لاعبا وتم تقسيمهم كما يالي :-

- أ- المجموعة التجريبية (١١) احد عشر لاعبا يطبق عليهم برنامجاً تدريبياً للبحث.
- ب- المجموعة الضابطة (١١) احد عشر لاعبا يطبق عليهم برنامجاً تدريبياً تقليدياً من قبل المدرب ولغرض تجنب العوامل التي تؤثر في نتائج التجربة من حيث الطول والوزن والعم، ولكي يستطيع الباحثون ان يرجع الفرق الى العامل التجريبي يجب ان تكون المجموعتين متكافئة للاختبارات القبلية. (خريبط، ١٩٨٨، ص٩٩) قام الباحثون بتجانس وتكافؤ عينة البحث باستخدام معامل الاختلاف وحسب الجدول رقم (١، ٢).

جدول (١) تجانس المجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	الدلالة
١	العمر التدريبي	سنة	2.64	0.67	25.57	متجانس
٢	الوزن	كغم	48.73	7.84	16.08	متجانس
٣	العمر	سنة	1.18	0.40	2.85	متجانس
٤	الطول	بالمتر	158.82	8.66	5.45	متجانس

جدول (٢) تجانس المجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	الدلالة
١	العمر التدريبي	سنة	2.18	0.40	18.54	متجانس
٢	الوزن	كغم	45.09	5.87	13.02	متجانس
٣	العمر	سنة	14.45	0.93	6.46	متجانس
٤	الطول	بالمتر	158.73	5.39	3.39	متجانس

جدول (٣) التوزيع الطبيعي للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط	الانحراف	الالتواء	الاختلاف	الدلالة
١	القوة الانفجارية	بالمتر	0.298	0.054	٠.١٤٢	١٨.٠٤٨	متجانس
٢	القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين	بالمتر	5.354	1.015	-٠.٩٧١	١٨.٩٥٤	متجانس
٣	القوة المميزة بالسرعة لرجل اليسار	بالمتر	5.592	1.064	٠.٥٠٦	١٩.٠٢٢	متجانس
٤	السرعة الانتقالية	ثا	6.789	0.411	٠.٨٣٣	٦.٠٦٠	متجانس
٥	مطاولة السرعة	ثا	32.70	1.104	-٠.٩٧٣	٣.٣٧٧	متجانس
٦	الرشاقة	ثا	2.988	0.202	٠.٣٠٨	٦.٧٤٦	متجانس

الجدول (٤) التوزيع الطبيعي للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط	الانحراف	الانحراف	الاختلاف	الدلالة
١	القوة الانفجارية	بالمتر	0.305	0.056	٠.٦٤٥	١٨.٣٦٥	متجانس
٢	القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين	بالمتر	6.002	0.695	٠.٦٧١-	١١.٥٨٠	متجانس
٣	القوة المميزة بالسرعة لرجل اليسار	بالمتر	6.091	0.659	٠.٢٥١	١٠.٨٢٠	متجانس
٤	السرعة الانتقالية	ثا	6.421	0.600	٠.٣١٩	٩.٣٤١	متجانس
٥	مطاوله السرعة	ثا	33.549	1.483	٠.٩٤٨-	٤.٤٢٠	متجانس
٦	الرشاقة	ثا	2.646	0.439	٠.٣٣٥	١٦.٦٠١	متجانس

ملاحظة قيم معامل الالتواء الذي يعد من خصائص المنحنى الاعتدالي إذ يعد الاختبار موزعا توزيعا طبيعيا إذا تراوحت معامل الالتواء لبيرسون (Pearson) بين (± 1) وهذا يثبت ملائمة الاختبارات كافة لمستوى عينة البحث (التكريري، والعيدي، ١٩٩٩، ص ٣٩٠).

بعد أن تم التأكد من التوزيع الطبيعي داخل كل مجموعة، قام الباحثون باستخدام أسلوب التجانس من خلال اختبار ليفين والتكافؤ من خلال استخدام الباحثون الاختبار التائي لمعرفة نوع الفرق بين الأوساط الحسابية فتبين عدم وجود فروق معنوية بين الأوساط الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وهذا ما يبينه الجدول (٥)

الجدول (٥) يبين وتكافؤ افراد عينة مجموعتي البحث

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ليفين	مستوى الدلالة	ت	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع				
القوة الانفجارية	0.298	0.054	0.305	0.056	٤.١٠٩	٠.٠٥٨	٠.٢١	٠.٨٤
القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين	5.354	1.015	6.002	0.695	٠.٠٢٨	٠.٨٦٨	١.٧٣	٠.١٠
القوة المميزة بالسرعة لرجل اليسار	5.592	1.064	6.091	0.659	٠.٠٧٩	٠.٧٨٢	١.٠٤	٠.٣١
السرعة الانتقالية	6.789	0.411	6.421	0.600	٠.٠٠٣	٠.٩٥٦	١.٤٢	٠.١٧
مطاوله السرعة	32.701	1.104	33.549	1.483	٠.١٧٤	٠.٦٨٢	١.٥٧	٠.١٣
الرشاقة	2.988	0.202	2.646	0.439	١.٨٤٥	٠.١٩١	٠.١٨	٠.٨٥

٢-٤ تحديد القدرات البدنية واختباراتها:

تم تحليل محتوى المصادر والمراجع العلمية المتخصصة من أجل حصر القدرات البدنية واهم اختباراتها للاعبين كرة القدم، وبعد حصر هذه القدرات تم تصميم استمارة استبيان والتي تم توزيعها على مجموعة من السادة الخبراء والمتخصصين. الجدول (٦) يبين اتفاق السادة الخبراء والمتخصصين حول تحديد القدرات البدنية واختباراتها ونسبهم المئوية وحسب تسلسل نسبها

ت	القدرات البدنية	الاختبارات	عدد الخبراء	عدد المتفقين	النسبة المئوية
١	القوة الانفجارية للرجلين	اختبار القفز العمودي من الثبات	١٠	١٠	١٠٠%
٢	القوة المميزة بالسرعة	اختبار الحجل لثلاث جولات (يمين - يسار)	١٠	١٠	١٠٠%
٣	السرعة الانتقالية	اختبار ركض ٣٠ متر من وضع الطائر	١٠	١٠	١٠٠%
٤	مطاوله السرعة	الركض المكوكي (٢٠*٧)	١٠	١٠	١٠٠%
٥	الرشاقة	الجري بين خمس شواخص	١٠	١٠	١٠٠%
٧	سرعة الاستجابة الحركية للذراعين	مسطرة نيلسون	١٠	٦	٦٠%
٨	المرونة	ثني الجذع من الوقوف	١٠	٦	٦٠%

وقد تم اعتماد أوجه القدرات البدنية المذكورة في الجدول (٢) والتي حصلت على نسبة اتفاق ٧٥% فما فوق، إذ يشير (بلوم) الى انه على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة ٧٥% فأكثر من اراء المحكمين. (بنيامين واخرون، ١٩٨٣، ١٢٦). عليه وبعد استخراج النسب رأى الباحثون بأن نسبهم اصبحت ٧٥% فأكثر.

٢-٤-١ توصيف الاختبارات البدنية:

الاختبار الاول- اختبار القوة الانفجارية.

اسم الاختبار: القفز العمودي من الثبات.

- الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.
- الأدوات المستعملة: شريط قياس. بورك. جدار بارتفاع مناسب.

وصف الأداء: يقف المختبر قرب الجدار بحيث يواجه الجدار بأحد كتفيه. يقوم المختبر من وضع الوقوف الثابت برفع ذراعيه التي تكون قريبة من الجدار عاليا كما في الوضع (1) في الشكل (٤) لعمل علامة على الجدار عند أقصى نقطة تصل إليها اليد وتسجل المسافة بعد ذلك بخفض ذراعه ثم يقفز للأعلى بعد أن يثني مفصل الركبة كما في الوضع (2) في الشكل

نفسه لعمل علامة أخرى بيده على الجدار عند أقصى نقطة وصلت إليها ذراعه وتسجل المسافة بين التأشير الأولى والثانية كما في الوضع (3)، على أن يتم الدفع بكلتا الرجلين. طريقة التسجيل: يعطى للمختبر محاولتان وتسجل الأفضل. تقاس المسافة الواقعة بين العلامة الأولى التي تحدث نتيجة تأشير البدء والعلامة الثانية التي تعبر عن القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى وتقاس بالسنتيمتر،

٢-٤-٢ الاختبار الثاني اختبار القوة الممزرة بالسرعة:

(اختبار الحجل على رجل لثلاث حجلات على رجل اليمين، وثلاث حجلات على رجل اليسار) المعدل الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين الأدوات المستعملة: تحدد منطقة الاختبار بخطين أحدهما للبدائية والآخرى على بعد (١٠) م للنهاية، ساعة توقيت الكترونية، صافرة، شريط قياس وصف الاختبار: عند سماع الإشارة ينطلق بالحجل الى الامام يقوم اللاعب بالحجل على الرجل اليمين من الوقوف لثلاث حجلات وتسجل المسافة التي يصل إليها وتقاس من نهاية القدم التي يصل إليها وتقاس من نهاية القدم ثم الحجل بالقدم اليسار من الوقوف وتسجل المسافة التي يصل إليها وتقاس من نهاية القدم أيضا (بد الفتحاح، وحسانين، ١٩٩٧، ص ٢٢٠).

٢-٤-٣ الاختبار الثالث - اختبار عدو ٢٠ م والبدء من ٣٠ م (عبد الجبار، وبسيوطي، ١٩٨٧، ص ٣٦٣) الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية القصوى الادوات: ساعة إيقاف، ثلاثة خطوط مرسومة على الارض، المسافة بين الخط الاول والثاني عشر امتار، وبين الخط الثاني والثالث (٢٠) متراً.

مواصفات الاداء: يقف المختبر خلف الخط الاول، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو الى ان يتخطى الخط الثالث، يحسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني حتى وصوله الى الخط الثالث (٢٠) متراً ينظر الشكل (٢). التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي أستغرقه في قطع مسافة (٢٠) متراً (من الخط الثاني حتى الخط الثالث).

٢-٤-٤ الاختبار الرابع: الجري المتعرج (٩ م x ٢ م). (حسانين، ٢٠٠١، ٢٨٢)

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة.

الأدوات: ساعة توقيت - خمسة شواخص - شريط قياس بالأمتار - جيس (بورك).

وصف الاداء: يقف المختبر عند خط البداية وخلف الشاخص الأول، عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالجري بين الشواخص علماً أن المسافة بين شاخص وآخر (٢ م) عدا الشاخص الأول (١ م) وتعطى محاولتان لكل مختبر تسجل أفضلها، وفي حالة فشل المحاولة تعطى له محاولة أخرى.

التسجيل: يحسب له أفضل زمن، ولأقرب أعشار الثانية ١/١٠٠.

هنالك اختبارين للسرعة الانتقالية على الباحثون اختيار الاحداث

الاختبار الاول: اختبار ركض ٣٠ م من الوضع الطائر (علاوي، ورضوان، ١٩٩٤، ص ٢٤٧):

- غرض الاختبار:

- قياس السرعة الانتقالية للمختبر.

الأدوات اللازمة:

- مضمار لألعاب القوى أو منطقة فضاء طولها لا يقل عن ٥٠ م، وعرضها لا يقل عن ٥ م.

- ساعة إيقاف عدد ٢.

الإجراءات:

- تحدد منطقة إجراء الاختبار بثلاثة خطوط، خط بداية أول وخط بداية ثاني على بعد ٢٠ م

من الخط الأول، وخط نهاية على بعد ٣٠ م من الخط الثاني، و ٥٠ م من الخط الأول.

- تخطط في المنطقة مجالين لإجراء الاختبار فيها.

وصف الأداء:

- يبدأ الاختبار بأن يتخذ كل مختبر وضع الاستعداد خلف الخط الأول.

- عندما يعطى الإذن بالبدء، يقوم المختبر بالجري بسرعة تزايدية تصل أقصى مدى لها عند خط البدء الثاني.

- يخصص لكل مختبر مراقب يتخذ مكانه عند خط البدء الثاني، ويقف المراقب رافعا إحدى ذراعيه إلى الأعلى، وعندما يقطع

متسابق خط البدء الثاني، يقوم المراقب بخفض ذراعه، للأسفل بسرعة، حين إذ يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة مع هذه الإشارة.

- وعندما يقطع المختبر خط النهاية يقوم الميقاتي بإيقاف الساعة وحساب الزمن الذي يستغرقه المختبر ما بين الإشارة التي

يعطيها المراقب لحظة اجتيازه خط النهاية.

- تعطى لكل مختبر محاولتان.

احتساب الدرجات:

يحتسب للمختبر أحسن زمن يسجله في المحاولتين.

الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث ووسائل جمع المعلومات:

سوف يستخدم الباحثون أكثر من وسيلة للكشف عن الحقائق للتوصل إليها إذ يعتمد على الآتي:
أولاً / أجهزة البحث:

- يتكون أجهزة البحث من:-
- ساعات توقيت الكترونية رقمية ١٠٠/١. عدد(٤).

ثانياً/ادوات البحث:

- اهداف وملعب لكرة القدم.
- كرات قدم عدد (٢٥).
- اهداف صغيرة عدد (٤).
- شواخص عدد (٥٠).
- اقماع عدد (٢٥).
- عصي عدد (١٥)
- حبال مختلفة الابعاد.
- شريط قياس طول ٥٠ م.
- لاصق ملون.
- فانيلات تدريب مختلفة الالوان.
- صافرات عدد (٥).
- الوسائل الإحصائية
- المصادر العربية والاجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية (internet).
- الاختبارات والقياسات.
- استمارة استبانة لتحديد القدرات البدنية والمهارات الاساسية.
- استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين لتحديد الاختبار الانسب لمتغيرات البحث.
- استمارة تسجيل وتفريغ نتائج الاختبارات القدرات البدنية والمهارية والتوافقية الخاصة بالبحث.
- **ثالثاً / وسائل جمع المعلومات:**
- الاستبيان.
- المقابلات .
- الاختبار والقياس .

٢-٥ التجربة الاستطلاعية الاولى:

قام الباحثون مع فريق العمل المساعد بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم (الأحد) المصادف (٢٠٢٢/٨/٤) في تمام الساعة (٥ مساءً) في ملعب نادي رانية الرياضي، على (٨) لاعبين من عينة البحث حيث قام بتطبيق الاختبارات المختارة من قبل الخبراء والمختصين للتوصل إلى الآتي:

- معرفة الوقت المستغرق لكل اختبار.
- تشخيص المعوقات والسلبيات التي قد تصادف اللاعبين أثناء إجراء كل اختبار.
- التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- كفاءة فريق العمل المساعد أثناء تنفيذ الاختبارات.

٢-٤ التجربة الاستطلاعية الثانية:

اجري الباحثون بمساعدة (فريق العمل) و مدرب الفريق و مساعديه وحدتين تدريبيتين استطلاعية علي (٨) لاعبين و قد تم استبعادهم عند تنفيذ اجراءات البحث الاساسية، و قد تمت هاتان الوجدتان التجربة الرئيسية في(٢٠٢٢/٥/٦-٥). و كان الهدف التجربة ما يلي:

- التأكد من زمن اداء المثير لكل تمرين و زمن الوحدة التدريبية بالوقت المحدد.
- التأكد من زمن الاستشفاء بيت تكرارا و اخر و بين مجموعة و اخرى و ذلك عن طريق تكرار (٣) من التمارين المختارة في كل وحدة تدريبية استطلاعية و فق فترات الراحة البيئية (٦٠ - ٧٠ - ٨٠) نتائج تلك التجربة هي ان مرحلة التعويض الزائد تكون بعد راحة (٦٠) ثانية لتكرارات و بالنسبة للمجاميع كانت (١٨٠) ثانية في حدود عينة البحث. وللتأكد من عدد التكرارات و عدد المجاميع التي يمكن ادائها عينة البحث في الوحدة التدريبية، و قد بين للباحث خلال التجربة ان عدد التكرارات و عدد المجاميع التي يمكن ادائها بدون ظهور التعب عليهم هي (٤ - ٦) تكرارات و (٢-٣) مجاميع بشدة المثالية.

٥-٢ الاختبارات القبلية:

قام الباحثون بإجراء الاختبارات للصفات البدنية لكرة القدم قيد الدراسة على مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) والبالغ عددهم (٢٢) لاعباً، وبمعدل (١١) لاعب لكل مجموعة يومي (الثلاثاء والأربعاء) المصادف (٨-٩/٢٠٢٢/٥) في تمام الساعة (٥ مساءً) وفي ملعب نادي رانية وقبل إجراء الاختبارات قام الباحثون بشرح وتوضيح كيفية تطبيق الاختبارات لعينة البحث. علماً إن الاختبارات البدنية تجرى في يوم واحد.

٦-٢ المنهج التدريبي:

قام الباحثون باعداد المنهج التدريبي وبحركة تموج الحمل (٣:١) بعدما تم عرضه على الخبراء والمختصين للتأكد من خلو المنهج لأي خطأ من ناحية الشدة والحجم والكثافة ومستوى صعوبة وسهولة التمارين الذي يهدف إلى تطوير بعض الصفات البدنية بكرة القدم، وكان مدة تطبيق المنهج التدريبي (١٠) أسابيع ويواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع وبمجموع (٣٠) وحدة تدريبية وقد تم البدء بتنفيذه من يوم (السبت) والمصادف (١٤/٨/٢٠٢٢) لغاية يوم (الأربعاء) المصادف (٢٨/١٠/٢٠٢٢)، علماً إن زمن الوحدة التدريبية يتراوح ما بين (٤٠-٥٦) دقيقة حيث يقوم المجموعة التجريبية بتأدية التمارين المرقمة حسب الوحدة التدريبية وعند الانتهاء يأخذ اللاعبون فترة الراحة ثم يباشرون بالتمرين التالي وهكذا إلى انتهاء الوحدة التدريبية.

٧-٢ الاختبارات البعدية:

قام الباحثون وبمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث، وبعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي وذلك لتحديد مستوى التغيرات البدنية التي وصل إليه عينة البحث علماً إن الاختبارات البدنية تجرى في يوم واحد. وتحت نفس الظروف والادوات المستخدمة كما في الاختبارات القبلية. وذلك يومي (الأحد) المصادف (٣٠/١٠/٢٠٢٢).

٨-٢ الوسائل الإحصائية:

سوف يعتمد الباحثون على الحقيبة الإحصائية المعروفة بـ (SPSS V.16) والاستفادة من:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
- النسبة المئوية.
- اختبار (ت) للعينات المستقلة متساوية العدد.
- قانون التطور:
- الوسط الحسابي البعدي - الوسط الحسابي القبلي ÷ الوسط الحسابي القبلي × ١٠٠

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

يتناول هذا الفصل عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها، بعد ان استكمل الباحثون جمع البيانات الناتجة عن الاختبارات المستخدمة التي وضعت بجدول، لما تمثله من سهولة في استخلاص الأدلة العلمية؛ ولأنها أداة توضيحية مناسبة للبحث تمكن من تحقيق فرضيات البحث وأهدافه في ضوء الإجراءات الميدانية التي قام بها الباحثون.

٣-١-٣ عرض نتائج بعض القدرات البدنية وتحليلها ومناقشتها:**٣-١-١-٣ عرض نتائج بعض القدرات البدنية وتحليلها ومناقشتها للمجموعة الضابطة:**

الجدول (٧) يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض القدرات البدنية للمجموعة الضابطة

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س				
١	القوة الانفجارية	بالمتر	0.054	0.298	0.062	0.349	-0.051	0.021	7.968	0.000
٢	القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين	بالمتر	1.015	5.354	1.018	5.414	-0.060	0.024	8.409	0.000
٣	القوة المميزة بالسرعة لرجل اليسار	بالمتر	1.064	5.592	1.055	5.660	-0.068	0.038	5.885	0.000
٤	السرعة الانتقالية	ثا	0.411	6.789	0.820	7.676	-0.887	0.746	3.945	0.003
٥	مطاوله السرعة	ثا	1.104	32.701	1.157	34.338	-1.637	1.782	3.047	0.012
٦	الرشاقة	ثا	0.202	2.988	0.525	2.494	0.495	0.378	4.338	00.01

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، من خلال استخراج (ت) للعينات المترابطة عند مستوى الدلالة (٠.٠١) يبين الجدول (٧) الفروق في قيم بعض القدرات البدنية (القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين، القوة المميزة بالسرعة لرجل اليسار، السرعة الانتقالية، مطاوله السرعة، الرشاقة) في الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول رقم (٧) فإن طبيعة أفراد العينة للمجموعة الضابطة أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي.

ففي متغير القوة الانفجارية، أظهرت فروقا معنوية إذ بلغت قيمها المحسوبة (7.968) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي. أما في متغير القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين، أظهرت فروقا معنوية إذ بلغت قيمها المحسوبة (8.409) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ولصالح الاختبار البعدي. وفي متغير القوة المميزة بالسرعة لرجل اليسار، إذ بلغت قيمها المحسوبة (5.885) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ولصالح الاختبار البعدي. أما في متغير السرعة الانتقالية، إذ بلغت قيمها المحسوبة (3.945) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٣) ولصالح الاختبار البعدي. وفي متغير مطاولة السرعة، إذ بلغت قيمها المحسوبة (3.047) عند مستوى دلالة (٠.٠١٢) ولصالح الاختبار البعدي. أما في متغير الرشاقة، إذ بلغت قيمها المحسوبة (4.338) عند مستوى دلالة (٠.٠٠١)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي.

٣-١-٢- عرض نتائج بعض القدرات البدنية وتحليلها ومناقشتها للمجموعة التجريبية:

الجدول (٨) يبين الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية للمجموعة التجريبية

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س			
١	القوة الانفجارية	بالمتر	0.056	0.305	0.065	0.359	0.021	8.554	0.000
٢	القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين	بالمتر	0.695	6.002	0.727	6.127	0.066	6.325	0.000
٣	القوة المميزة بالسرعة لرجل اليسار	بالمتر	0.659	6.091	0.628	6.284	0.138	4.642	0.001
٤	السرعة الانتقالية	ثا	0.600	6.421	0.605	6.351	0.019	11.910	0.000
٥	مطاولة السرعة	ثا	1.483	33.549	1.487	32.649	0.318	9.387	0.000
٦	الرشاقة	ثا	0.439	2.646	0.038	2.072	0.424	4.491	0.001

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبين الجدول (٨) الفروق في قيم بعض القدرات البدنية (القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين، القوة المميزة بالسرعة لرجل اليسار، السرعة الانتقالية، مطاولة السرعة، الرشاقة) في الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول رقم (٨) فإن طبيعة أفراد العينة للمجموعة التجريبية أظهرت فروقا بين الاختبارين القبلي والبعدي. من خلال استخراج (ت) للعينات المترابطة عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

ففي متغير القوة الانفجارية وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (8.554) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ودرجة حرية (١٠)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

أما في متغير القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين، أظهرت فروقا معنوية إذ بلغت قيمها المحسوبة (6.325) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ولصالح الاختبار البعدي. وفي متغير القوة المميزة بالسرعة لرجل اليسار، أظهرت فروقا معنوية إذ بلغت قيمها المحسوبة (4.642) عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) ولصالح الاختبار البعدي. أما في متغير السرعة الانتقالية، إذ بلغت قيمها المحسوبة (11.910) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ولصالح الاختبار البعدي. وفي متغير مطاولة السرعة، إذ بلغت قيمها المحسوبة (9.387) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ولصالح الاختبار البعدي. أما في متغير الرشاقة، أظهرت فروقا معنوية إذ بلغت قيمها المحسوبة (4.491) عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) ولصالح الاختبار البعدي.

مناقشة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للقدرات البدنية للمجموعة الضابطة والتجريبية.

في ضوء النتائج التي استحصل عليها من الجدول (٨) تبين أن هناك تطوراً واضحاً حدث في القدرات البدنية (القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين، القوة المميزة بالسرعة لرجل اليسار، السرعة الانتقالية، مطاولة السرعة، الرشاقة) لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية حيث بالنسبة للمجموعة الضابطة استخدمت منهاج وتمرينات المدرب، فقد أظهر الجدول المذكور أن هناك فروقا معنوية في الأوجه المذكورة بين الاختبارات القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي. ويعزى الباحثون سبب هذا التطور إلى التزام اللاعبين بالتدريب واستخدام التمرينات المعدة من قبل المدرب خلال الوحدات التدريبية، فضلا عن أن الطريقة التدريبية المستخدمة من قبل المدرب كانت ناجحة ومؤثرة في تنمية وتطوير الصفات البدنية وهذا دليل على أن التدريب الصحيح واتقانه الموفق للتمرينات المستخدمة في المنهج وهذا ما يؤكد (حنفي) قوله "أن التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير القدرات البدنية وفي نفس الوقت تعمل على أتقان اللاعب للمهارات الأساسية" (مختار، ١٩٩٨، ص٩٦). إن التدريب العلمي المدروس يأتى تأثيرا فعالا في تنمية وتطوير كافة القدرات البدنية للاعبين وهذا ما استخدمه مدرب الفريق بشكل عام في المنهج المتبع من قبله والمطبق من المجموعة الضابطة حيث شملت التمارين الركض بمسافات مختلفة تلائم امكانية الفئة المستهدفة وتمارين القوة وتمارين مطاولة السرعة وغيرها وتمارين الرشاقة كذلك التكرارات، بالإضافة لذلك فإن الباحثون يرى انه من اسباب ارتفاع مؤشرات عملية تطور القدرات البدنية وتحسن افراد المجموعة الضابطة التنوع باستخدام التمارين واستمرار اللاعبين في الوحدات التدريبية

والاستفادة من مدربهم، بحيث كشفت حقيقة الواقع والارقام والبيانات عن تطور القدرات البدنية للاعبين، كل هذه العوامل دليل على نجاح المجموعة الضابطة في تطور القدرات والصفات البدنية بصورة افضل مما كانت عليه في السابق.

اما بالنسبة للمجموعة التجريبية فهناك ايضا تطور واضح في القدرات البدنية وهذا يعود بالتأكيد إلى خصوصية التمرينات المركبة التي استخدمها الباحثون وما تحتويه من ادوات مساعدة حيث تضمنت مجموعة من تمارينات القوة الانفجارية مع الحاجز كالفقز للأمام فوق الحاجز الاول بقدمين وانتقال الى اليسار او اليمين بعد الهبوط و القفز الجانبي بين الحواجز و حزام المقاومة المطاطي كتمرين الانطلاق الى اليسار او اليمين بينما يشد المدرب حزام المقاومة المطاطي من منطقة الخصر حيث اشارة دراسة عبد ٢٠١٥ (أن استخدام الحبال المطاطية كان لها تأثير كبير على تحسين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة (عبد الرضا، ٢٠١٥) وتناوب بالأداء بين المجموعة هذه بعد ان قسمت الى مجموعتين كما اكد جيمس ان " تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والورك وخصوصا العضلات الاليوية وأوتار المأبض والفخذية رباعية الرؤوس والتوأمية ولهذا النوع من التمرينات تطبيقات واسعة في عدد من الألعاب الرياضية المختلفة" (رادكليف، و نينوس، ٢٠١٢، ص٦٠)، أما فيما يخص الفرق المعنوي الذي حصل في القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى والذي كان لصالح الاختبار البعدي، فقد جاء نتيجة التطور الذي حدث في القوة الانفجارية للعضلات نفسها كان عامل مساعد إلى تحفيز القوة المميزة بالسرعة اذ استخدام الباحثون تدرية استهدفت هذه القدرة البدنية و من هذه التمرينات هي القفز على الحاجز و القفزات غير متسلسلة على الحلقات يمن ثم يسار للجانبين و للأمام أي كان المطلوب فيها تقليل زمن تطبيق القوة هذا ما اكده هيثم. " بأن استخدام الوسائل التدريبية المبنية على اسس علمية صحيحة يؤدي الى تطوير الصفات البدنية وخاصة في اللعبة المعنية" (محمود، ٢٠٠٧) وبالتالي هذا يعكس على الانجاز الرياضي حيث اكد بان يرتفع مستوى الانجاز الرياضي بسرعة في أثناء استعمال تمارين جديدة لم يتعود عليها الرياضي وتحمل جرعات خاصة" (ضايغ، ٢٠٠٧). ويرى الباحثون أن التمارين المعتمدة قد وضعت لأجل اداء التمارين الحركية بمقاومات مختلفة ودرجات تسارع مختلفة تصل إلى أقصى تسارع ممكن للاعب، وهذا يتناغم مع حاجات التدريبية لرفع مستوى القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة، فكرة القدم واحدة من الالعاب التي تعتمد بشكل كبير على التمرينات المتنوعة للقوة الانفجارية وللقوة المميزة بالسرعة. كذلك ان اختيار الاوقات المناسبة و الالتزام في تطبيق الاسس العلمية في التدريب من التدرج في اعطاء الشدد والتناسب مع اوقات الراحة داخل المجموعة وبين المجموعات واعتماده الطريقة التكرارية في تطبيق التمرينات واتباع ارتفاع وانخفاض الحجم نسبياً وتلائم فترة الراحة بما يتناسب مع الفئة العمرية التي استهدفها الباحثون في دراسته، هذه كلها من العوامل مهمة في تطوير القدرات البدنية المذكورة اعلاه، حيث أن التخطيط الجيد يعتبر الركيزة الاساسية لتطوير مستوى الانجاز بصفة عامة، وقد بات أثر ذلك واضحا على تقدم مستوي فرق كرة القدم وأصبح للتخطيط أهمية بالغة لعمليات التدريب المختلفة وذلك لتحقيق المستويات العليا فلم يعد تحقيق الالعاب المستويات العليا او الاعداد لها متروك للصدفة بل يجب ان يكون للمدرب واللاعب هدف يسعيان الى تحقيقه من خلال اتباع اسلوب منضم يخضع لأسس ومبادئ علم التدريب الرياضي الحديث (ابو عبده، ٢٠٠٨، ص٣٤٩). اما بالنسبة لاختبار تحمل السرعة جاء الى ان التمرينات المطبق لها تأثير ايجابي في تحسن العينة مما دل على ان استخدام هذه التمرينات المتمثلة بالانطلاق بسرعة من شاخص التديك بالنقاط الانعكاسية الذي يعتبر حلقة الى اخر بصورة قطرية وتمرينات الانطلاق بسرعة من نقطة الى اخرى الى الامام حيث إن كرة القدم تتطلب تحملاً في معدل السرعة من بداية العمل ولاسيما ما بعد قمة السرعة او الانسيابية الحركية في أداء اللاعب داخل الملعب والمحافظة على المستوى القصوى من السرعة المكتسبة خلال المباراة وبأقل جهد في بذل القوة وإن هذا لا يأتي اعتباراً، وإنما يأتي نتيجة حتمية وواقعية للتدريب الصحيح والدقيق والمجدي ولمدة زمنية مناسبة و يرى علاء فليح ان بعد مرحلة قمة السرعة تأتي مرحلة حرجة جدا وذات تأثير في تحديد الانجاز وهي تناقص السرعة أي الهبوط في مستوى السرعة، فنلاحظ في المرحلة اللاحقة من المنافسة انه كلما تقدم المنافس بالمسافة وبالسرعة التي اكتسبها فان ذلك سيولد عبأ على أجهزته الوظيفية مما يولد تراكما لحامض اللبنيك وتظهر علامات التعب عليه الا اذا كان اللاعب ذو إعداد بدني عالي المستوى والذي يمكنه من المحافظة على السرعة المكتسبة وبمعدل عالي الى مرحلة نهاية المنافسة (جواد، ٢٠٠٨، ص١٩) حيث ان يجب ان يكون لاعب كرة القدم قادر في المحافظة على معدل سرعته قدر الإمكان طيلة مدة المباراة وهذا يأتي من الموضوعية في وضع التمرينات التي تستهدف تطوير تحمل السرعة الخاصة بلاعب كرة القدم) اما بالنسبة لمغبر الرشاقة فكانت هناك فروق معنوية بين قبل وبعد تطبيق التمرينات في البرنامج التدريبي ويعزو هذا الفرق الى طبيعة التمرينات المعدة من قبل الباحثون للرشاقة المؤداة من قبل عينة البحث كون تلك التمرينات كانت تؤدي بالتناظر بين الاطراف المفضلة وغير المفضلة والمتمثلة بالركض بين خمس شواخص مع الجري السريع للأمام و تمرين مع الكرة يلعب لاعب رقم ١ الى رقم ٢ تمريرة طويلة ويقفز بين حاجزين ثم يركض بخطوات طويلة بين اعمدة الارض ذات اللون الاحمر التي بدورها تعمل على تحسين المهارة في الاداء بين طرفي الجسم فقدره الرشاقة تعد مهمة جدا لأداء المهارات الحركية في كرة القدم وخاصة التمرينات الفردية المركبة وهي عوامل مهمة للقدرة على التحكم في اجزاء الجسم ووضع كل جزء في مكانه الوقت الصحيح كما ان تكرار تلك التمرينات بشكل علمي ومنظم يؤدي الى تطور افضل لتلك القدرة ويتفق الباحث مع بسطويسي احمد ١٩٩٩ بأن افضل الطرائق لتنمية القدرات

الحركية هي تكرار تأدية تمرينات المهارة. (بسطويسي، ١٩٩٩) وهذا ما تبين في التمرينات المعطاة في الوحدات التدريبية التي تخص الرشاقة.

ويرى الباحثون بأن هذه نتيجة لخصوصية التدريب لهكذا فئة عمرية التي كان لها دوراً فاعلاً في تطوير (القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، تحمل السرعة والرشاقة) للمجموعة التي اعتمدت على التمرينات المعدة من قبله وهو مبدأ مهم من مبادئ التدريب الرياضي الذي يجب أن يأخذه المدرب بنظر الاعتبار في كل أنواع التدريب من أجل الارتقاء بمستوى لاعبي كرة القدم ضمن هذه الفئة، إذ يشير (Macardle et al) حول هذا الموضوع بأن خصوصية التدريب تُحدث تكيفات خاصة تتولد من التأثيرات الخاصة لعملية التدريب. (Macardle, 1981, p268)

٤-١-٣- عرض نتائج بعض القدرات البدنية وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

الجدول (٩) يبين الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي في بعض القدرات البدنية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		t المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س		
١	القوة الانفجارية	بالمتر	0.062	0.349	0.065	0.359	0.370	0.715
٢	القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين	بالمتر	1.018	5.414	0.727	6.127	1.892	0.073
٣	القوة المميزة بالسرعة لرجل اليسار	بالمتر	1.055	5.660	0.628	6.284	1.684	0.108
٤	السرعة الانتقالية	ثا	0.820	7.676	0.605	6.351	4.313	0.000
٥	مطاوله السرعة	ثا	1.157	34.338	1.487	32.649	2.974	0.008
٦	الرشاقة	ثا	0.525	2.494	0.038	2.072	2.656	0.015

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبين الجدول (٩) الفروق في قيم بعض القدرات البدنية (القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين، القوة المميزة بالسرعة لرجل اليسار، السرعة الانتقالية، مطاوله السرعة، الرشاقة) في الاختبار البعدي. من خلال استخراج (ت) لعينات المستقلة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٠) وكما مبين في الجدول رقم (٩) فإن طبيعة أفراد العينة المجموعتين الضابطة والتجريبية أظهرت تبايناً في الفروق في الاختبار البعدي.

ففي متغير القوة الانفجارية وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق، لم تظهر فروقاً معنوية إذ بلغت قيمها المحسوبة (0.370) عند مستوى دلالة (٠.٧١٥) ودرجة حرية (٢٠)، في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية. أما في متغير القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين، لم تظهر فروقاً معنوية إذ بلغت قيمها المحسوبة (1.892) عند مستوى دلالة (٠.٠٧٣)، في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية. وفي متغير القوة المميزة بالسرعة لرجل اليسار، لم تظهر فروقاً معنوية إذ بلغت قيمها المحسوبة (1.684) عند مستوى دلالة (٠.١٠٨) في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية. أما في متغير السرعة الانتقالية، أظهرت فروقاً معنوية إذ بلغت قيمها المحسوبة (4.313) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠)، ولصالح المجموعة التجريبية. وفي متغير مطاوله السرعة، أظهرت فروقاً معنوية إذ بلغت قيمها المحسوبة (2.974) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٨) ولصالح المجموعة التجريبية. أما في متغير الرشاقة، أظهرت فروقاً معنوية إذ بلغت قيمها المحسوبة (2.656) عند مستوى دلالة (٠.٠١٥) ولصالح المجموعة التجريبية.

٣-١-٣-١ مناقشة الفرق بين الاختبارات البعدية للقدرات البدنية لمجموعتي البحث:

ولغرض مناقشة النتائج التي جاءت في جدول رقم (٩) لابد من توضيح الفرق بين الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية حيث تبين هناك لا توجد فروق ذو دلالة معنوية لبعض القدرات البدنية (القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين، القوة المميزة بالسرعة لرجل اليسار) للمجموعتين البحث.

ومن خلال ما تقدم أعلاه يعزو الباحثون سبب عدم ظهور الفروق المعنوية لبعض القدرات البدنية (القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين، القوة المميزة بالسرعة لرجل اليسار) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية إلى كفاءة البرنامج المعد من قبل المدرب والتمرينات والأدوات المستعملة التي خضع لها أفراد المجموعة الضابطة، إذ احتوت على تمرينات بدنية ومهارية متنوعة والتي أسهمت في تطور المجموعة الضابطة وتقليل الفوارق بين المجموعتين.

في حين ظهرت فروق ذو دلالة معنوية لبعض القدرات البدنية (مطاوله السرعة، الرشاقة، السرعة الانتقالية) ويرى الباحثون ان التطور الحاصل في مطاوله السرعة يعزو الباحثون ذلك الى عملية التنظيم للتدريب تؤدي دوراً أساسياً في تطوير المستوى والذي ينسجم مع قابليات اللاعبين للوصول على نتائج إيجابية وهذا ما أظهرته النتائج القدره العاليه للتمرينات لقدره المطاوله السرعة في تطوير مستوى أداء اللاعبين لان الهدف التدريب الرياضي هو "الوصول للفرد العلى مستويات الرياضيه في النشاط الممارس" كذلك ان قدره مطاوله السرعة للاعب هي "عبارة عن قابليه العضلات لمقاومة التعب في العمل العضلي التي يتطلبه سرعة عالية لركض المسافات القصيرة والمتوسطة" (حسين، ١٩٩٨، ص١٧٨). ان هذه القدره لها

أهميتها للاعب كرة القدم إذ يتصف الشغل المنجز في اثناء المباراة من قبل الحكم باستخدام الطريقة اللاوكسجين وانها توفر للاعب متطلبات مشابهة في التدريب في المباراة، وهي ليست القابلية على مقاومة التعب فقط ولكنها القابلية على أداء الواجب بشكل فعال تحت متطلبات محددة بشكل دقيق او لمدة زمنية معينة" لذلك ان البرمجة في عملية التدريب وفق الاسس العملية الصحيحة والتدرج في التمرينات والوحدات التدريبية من حيث الشدة والحجم والراحة ومدة الراحة مما يؤدي الى تطوير اللياقة البدنية التي تتضمن السرعة وتحمل السرعة الخاصة بلاعبين كرة القدم المتمثلة بعينة البحث" يعد التدريب عملية بنائية تعمل على تطوير وتنمية القدرات البدنية والوصول الى تحقيق انجاز معين (عبد الخالق، ١٩٩٩، ص١٨٧)"

اما (الرشاقة): ويعزو الباحثون هذا التطور الايجابي الى ان عملية اداء التمارين البدنية المهارية المركبة بالكرات او بدون الكرات وتمارين الرشاقة (الزكزاك) كل هذه التمارين تتطلب ان يغير اللاعب اوضاع جسمه باتجاهات مختلفة ساهم وبشكل كبير الى زيادة التحكم العصبي في الحركات التي يؤديه لاعب كرة القدم لكل مهارة مما ساعد في تطوير صفة الرشاقة لارتباطها بالأداء المهاري من خلال تغيير الاتجاه والتوقيت السليم للمهارات التي يقوم بها لاعب كرة القدم حيث ان الصفات البدنية "ذات الاهمية لارتباطها مع الصفات البدنية الحركية الاخرى فهي ترتبط بالأداء الحركي الخاص للنشاط الممارس، اذ تكسب الفرد القدرة على الانسياب الحركي والتوافق والقدرة على الاسترخاء والاحساس السليم لأداء الاتجاهات والمسافات وكلها عوامل ضرورية للأداء الرياضي مهما كان نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه " (عبد الخالق، ١٩٩٩، ص١٨٧). وكذلك ترتبط صفة الرشاقة بتطور بقية الصفات البدنية وخصوصاً السرعة اذ " ان ارتباط صفة السرعة بالرشاقة بقوة ليس اكثر من عامل السرعة مع تغيير الاتجاه" (خريبط، ١٩٨٨، ص٢١٣) وان الاداء المهاري العالي ينمي هذه الصفة المهمة للاعب كرة القدم. ويرى الباحثون بأن الرشاقة تهتم بقدر كبير في سرعة إتقان وتعلم اداء المهارات الحركية سواء كانت هجومية او دفاعية وانها صفة أساسية ومهمة للاعب كرة القدم. اضافة الى ذلك التمارين التي تضمنت الدرجة بالكرة بين الشواخص وتقليل المسافة بين الشواخص الى (١) متر ساعد في تنمية الرشاقة هذا ما اكده ابو العلا احمد" عند تنمية الرشاقة تستخدم تمرينات تعتمد على واجبات حركية اكثر صعوبة مثل تقليل مساحة المكان او وجود حواجز عند الجري" (احمد، و نصر الدين، ٢٠٠٣، ص٢٢٥).

اما السرعة الانتقالية: يعزو الباحثون سبب تطور عنصر السرعة الانتقالية نتيجة التمرينات المركبة البدنية والمهارية التي اعددها الباحثون حيث شملت تمرينات الانطلاقات (مسافات مختلفة) بالكرة وبدونها اضافة الى تمرينات تغيير الاتجاه اثناء الجري بالكرة وان تركيب التمارين (البدنية المهارية) وربطها مع بعضها اثناء الوحدة التدريبية ادت الى التوافق العصبي العضلي مما كان له تأثير ايجابي في تطوير مستوى اللاعبين وهذا يتفق مع ما اشار اليه سامي واخرون " ان تدريب السرعة يجب ان يشمل تحسين السرعة العامة بالكرة وبدونها اما السرعة الخاصة في كرة القدم فتشمل الركض السريع بخطوات مختلفة والركض نحو الكرة وعدم انتظارها والركض نحو الفراغ وسرعة استلام الكرة وتمريرها وتهديفها وكذلك سرعة القفز والاقتراب من المنافس" (الصفار و اخرون، ٢٠٠٠، ص١٧٩).

ويرى الباحثون ان سرعة حركة اللاعب داخل الملعب تخلق حالة من التوتر وصعوبة معرفة مواقع اللاعبين لدى لاعبي الفريق المنافس وتخلق فرصا تكتيكية أفضل تحقق متطلبات

٤ - الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحثون استنتج ما يأتي: -

١- أحدثت التدريبات التي نفذتها المجموعة الضابطة تطورا ملحوظا في بعض القدرات البدنية قيد البحث وهي (القوة الانفجارية للرجلين، القوة المميزة لرجل اليمين، القوة المميزة بالسرعة لرجل اليسار، السرعة الانتقالية، مطاولة السرعة، الرشاقة)

٢- أحدثت التمرينات المركبة (البدنية والمهارية) التي نفذتها المجموعة التجريبية تطورا ملحوظا في القدرات البدنية قيد البحث وهي (القوة الانفجارية للرجلين، القوة المميزة لرجل اليمين، القوة المميزة بالسرعة لرجل اليسار، السرعة الانتقالية، مطاولة السرعة، الرشاقة)

٣- تفوقت المجموعة التجريبية التي نفذت التمرينات المركبة (البدنية والمهارية) قيد البحث (السرعة الانتقالية، مطاولة السرعة، الرشاقة)