



تأثير تمارين بدنية مهارية في تطوير المطاولة الخاصة لبعض من المتغيرات البدنية للاعبي الشباب بكرة القدم

م.د محمود عبد الجليل عبد الزهرة

<mailto:dr.mhmood.abdulzahra@atu.edu.iq>

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي - جامعة الفرات الاوسط التقنية

- المعهد التقني _ النجف

ملخص البحث:

تكمن مشكلة البحث : 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 آنياً 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 ،

وتم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث , يتحدد مجتمع البحث من شباب نادي نفط الوسط بكرة القدم للموسم الكروي (2021-2022) والبالغ عددهم (30) لاعباً، أما عينة البحث فتم اختيارها (20) لاعباً يمثلون نسبة (66.66%) من مجتمع البحث، وقد راعى الباحث عند اختيار عينة البحث بأن يكون جميع اللاعبين يمثلون الفئة العمرية تحت سنة (19) سنة .

اما عن اهم الاستنتاجات فكانت : 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 القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية، كذلك المنهاج المعدّ من قبل المدرب أدى إلى تطوير بعض المتغيرات البدنية (القوة الانفجارية للرجلين، الرشاقة، المطاولة العامة)، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة.

الكلمات المفتاحية : تمارين بدنية مهارة، المطاولة الخاصة، كرة القدم.



The effect of skillful physical exercises on the development of endurance for some of the physical variables of young soccer players

Dr. Mahmoud Abdel-Galil Abdel-Zahra

dr.mhmood.abdulzahra@atu.edu.iq

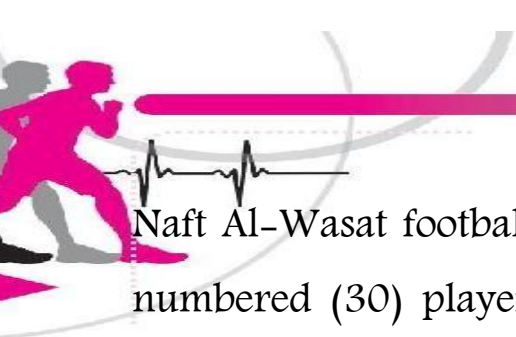
Ministry of Higher Education and Scientific Research – Al-Furat

Al-Awsat Technical University – Technical Institute – Najaf

Abstract.

The research problem lies in: Most of the coaches focus in their training for table tennis, as it is isolated from the skill side, which creates a state of boredom and reduces motivation towards exercising without balls, in addition to not creating situations similar to what happens in the match, which puts the player in some situations that are difficult for him to solve. Simultaneously during the course of the match, and since the player is in constant motion on the field, he needs exercises through which he can develop the special stuttering characteristic and a number of physical variables,

The experimental approach was used for its suitability to the nature of the research. The research community is determined by the youth of



Naft Al-Wasat football club for the football season (2021-2022), which numbered (30) players. As for the research sample, (20) players were selected, representing (66.66%) of the research community. When selecting the research sample, the researcher took into account that all players represent the age group under (19) years.

As for the most important conclusions, they were: the skillful physical exercises using the special table led to the development of all physical variables (the speed table, the strength table for the two legs, the explosive power for the two legs, the strength distinguished by the speed of the two legs, the transitional speed, the agility, the general table), by comparing the results of the tests Tri and post for the experimental group, as well as the curriculum prepared by the trainer led to the development of some physical variables (explosive strength of the two legs, agility, general length), by comparing the results of the pre and post tests of the control group.

Keywords: skillful physical exercises, table tennis, football.



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 وخططياً 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 الخططية) 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 أحد أهم العوامل المؤثرة في مستوى أداء اللاعبين خلال شوطي المباراة، 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 وآخرون، 1989، 97)، 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) وإثبات إن تطوير القابليات البدنية بمعزل عن الجانب المهاري يعد مضيعة للوقت والجهد ويأمل الباحث التوصل إلى نتائج تخدم اللعبة



وذلك من خلال ربط تدريبات المطاولة الخاصة بالناحية المهارية ومعرفة أثرها في عدد من المتغيرات البدنية للاعبى الشباب بكرة القدم .

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 أحياناً 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 اهداف البحث: يهدف البحث إلى الكشف عن:

1. الفروق في عدد من المتغيرات البدنية للاعبى المجموعتين التجريبية والضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي.
2. الفروق في عدد من المتغيرات البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

4-1 فروض البحث :

1. وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المتغيرات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي.
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 نفط الوسط بكرة القدم دون سن (19) سنة.

2-5-1 **المجال المكاني:** ملعب نادي نفط الوسط الرياضي / النجف الاشرف

3-5-1 **المجال الزماني:** المدة من 2021/7/1 ولغاية 2021/9/29

3- منهج البحث إجراءاته البحث الميدانية:

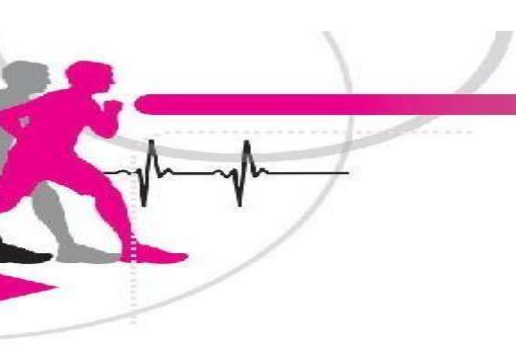
1-3 **منهج البحث :** تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث:

2-3 مجتمع البحث وعينته:

يتحدد مجتمع البحث من شباب نادي نفط الوسط بكرة القدم للموسم الكروي (2021-2022) والبالغ عددهم (30) لاعباً، أما عينة البحث فتم اختيارها (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 مجتمع 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

النسبة المئوية	العدد	العدد والنسبة المئوية المتغيرات
100%	30	مجتمع البحث
66.66%	20	عينة البحث
23.33%	7	عينة التجربة الاستطلاعية
10%	3	حراس المرمى



3-3 الوسائل والأجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

1-3-3 وسائل جمع البيانات :

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

2-3-3 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).

3-3-3 الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث:

4-3-3 القياسات الجسمية: (قياس طول الجسم، قياس وزن الجسم):

5-3-3 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 الزكزاك بطريقة بارو (3×4.5) متر لقياس الرشاقة الكلية للجسم. (أبوزيد، 2005، 406-407).

✚ اختبار (2000) متر من وضع البدء العالي لقياس المطاولة العامة. (حسانين، 1995، 335).

✚ اختبار ركض (180) متر مرتد لقياس مطاولة السرعة. (الخشاب، 1984، 44).

✚ اختبار القفز العمودي من الثبات لقياس القوة الانفجارية للرجلين. (حسانين وحمدي، 1997، 117).

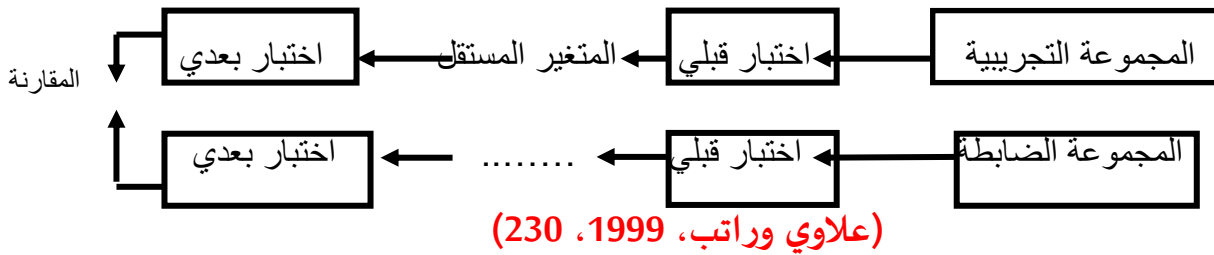
✚ اختبار ثلاث حجلات لأبعد مسافة ممكنة ولكل رجل على حدة لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.



اختبار ثني ومد الرجلين من الركبتين حتى استنفاد الجهد لقياس مطاولة القوة للرجلين.
(عبد الجبار وبسطويسي ، 346، 1987، 350).

6-3-3 التصميم التجريبي:

استخدم الباحث 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



4-3 اجراءات البحث الميدانية :

1-4-3 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.

2-4-3 التجربة الاستطلاعية:

التجربة الاستطلاعية كانت بتاريخ 2021/9/17 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.



اليوم الثاني بتاريخ 2021/9/22 : (اختبار القفز العمودي من الثبات، اختبار ثلاث حجرات

لأبعد مسافة ممكنة ولكل رجل على حدة، اختبار عدو (30) متر من بداية متحركة، اختبار ثني ومد الرجلين من الركبتين حتى استنفاد الجهد).

5-3 تحديد المتغيرات البدنية واختباراتها:

1-5-3 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 مجالي (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	10	10	%100
2	مطاولة السرعة	10	10	%100
3	مطاولة القوة للرجلين	10	10	%100
4	القوة الانفجارية للرجلين	10	9	%90
5	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	10	9	%90
6	الرشاقة	10	9	%90
7	المطاولة العامة	10	7	%70
8	المرونة	10	6	%60
9	القوة الانفجارية للذراعين	10	6	%60
10	مطاولة القوة للبطن	10	5	%50
11	القوة المميزة بالسرعة للبطن	10	4	%40
12	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	10	4	%40
13	مطاولة القوة للذراعين	10	4	%40
14	القوة القصوى	10	2	%20



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

3-5-2 تحديد الاختبارات البدنية:

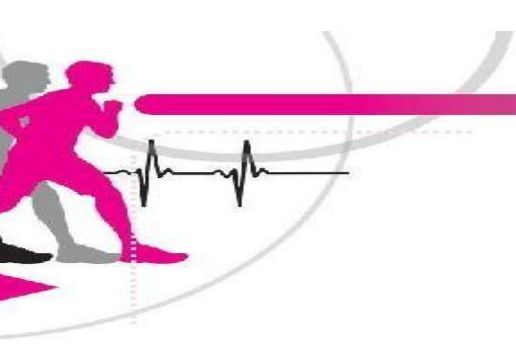
بعد تحليل محتوى المصادر العلمية تم تحديد الاختبارات البدنية الملائمة لعينة البحث والمناسبة لكل صفة بدنية، ثم تم تصميم استبيان (الملحق 2) ضم مجموعة من الاختبارات البدنية الخاصة بالمتغيرات البدنية المختارة، وقد تم توزيع الاستبيان على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال القياس والتقييم وعلم التدريب الرياضي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

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	10	9	90%
2	مطاولة القوة للرجلين	ثني ومد الرجلين من الركبتين حتى استنفاز الجهد	10	10	100%
3	القوة الانفجارية للرجلين	القفز العمودي من الثبات	10	8	80%
4	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	ثلاث حجلات لأكبر مسافة ولكل رجل على حده	10	9	90%
5	السرعة الانتقالية	عدو (30) متر من بداية متحركة	10	8	80%
6	الرشاقة	جري الزكراك بطريقة بارو (3×4.5) متر	10	8	80%
7	المطاولة العامة	ركض (2000) متر من وضع البدء العالي	10	7	70%

وقد تم تحديد الاختبارات البدنية المذكورة في الجدول (3) والتي حصلت على نسبة اتفاق (70%) فأكثر، ولذلك تم اعتمادها في البحث الحالي.



6-3 تجانس مجموعتي البحث وتكافؤهما:

1-6-3 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	0.83	%4.75
الطول	(سم)	173	6	%3.46
الوزن	(كغم)	67	7.98	%11.91

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

2-6-3 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

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

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

7-3 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، 90-89).

1-4 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية ومناقشتها:

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات

البدنية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار أبعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات البدنية
	ع ₊	س ₊	ع ₊	س ₊		
*7.98	1.02	31.83	1.54	34.01	ثانية	مطاولة السرعة
*5.78	11.85	27.10	2.53	27	تكرار	مطاولة 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	المطاولة العامة

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

من خلال الجدول (6) يتبين لنا ما يأتي :

وجود فرق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار أبعدي في جميع المتغيرات البدنية (مطاولة السرعة، مطاولة القوة للرجلين، القوة الانفجارية للرجلين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، السرعة الانتقالية، الرشاقة، المطاولة العامة) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (7.98)، (5.78)، (5.08)، (3.65)، (3.90)، (10.73)، (6.40) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حرية (9) وأمام مستوى معنوية $\geq (0.05)$.

ويعزو الباحث التطور الحاصل في جميع المتغيرات البدنية لدى المجموعة التجريبية إلى فاعلية المنهج التدريبي بأسلوب التمارين البدنية المهارية وباستخدام المطاولة الخاصة، فضلاً عن طريقة التدريب الفتري 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 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 تنمى عناصر اللياقة البدنية للاعبين 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 الفتري في المناهج التدريبية إذ "تتيح للمدرب إمكانية العمل والسيطرة على متغيرات مكونات الحمل الخاص بالتدريب ويؤدي إلى تطور الصفات البدنية". (حسن، 1983، 45)، ويعزو الباحث التطور الحاصل في متغير المطاولة الخاصة (مطاولة السرعة ومطاولة القوة) إلى التمارين البدنية المهارية باستخدام المطاولة 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.

2-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة ومناقشتها:

الجدول (7) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات البدنية

القبليّة و البعدية 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	مطاولة السرعة
2.20	1.61	30.20	4.02	27	تكرار	مطاولة 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	المطاولة 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 أكبر 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 أصغر 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 الباحث 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)، وعلى 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).



3-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين التجريبية

والضابطة ومناقشتها:

الجدول (8) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة

للاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات البدنية
	الاختبار ألبعدي	الاختبار ألبعدي	الاختبار ألبعدي	الاختبار ألبعدي		
	ع ⁺	س ⁻	ع ⁺	س ⁻		
*5.05	1	34.12	1.02	31.83	ثانية	مطاولة السرعة
*5.25	1.61	30.20	11.85	50.10	تكرار	مطاولة القوة للرجلين
*3.18	3.19	39	0.04	44.20	سم	القوة الانفجارية للرجلين
*3.42	0.37	6.27	0.53	6.84	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
*3.59	0.19	3.85	0.19	3.53	ثانية	السرعة الانتقالية
*4.19	0.60	20.68	0.53	19.62	ثانية	الرشاقة
*2.35	21.28	461.19	23.57	437.49	ثانية	المطاولة العامة

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (18) ، قيمة (ت) الجدولية = 2.10

من خلال الجدول (8) يتبين لنا ما يأتي:

وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار ألبعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية (مطاولة السرعة، مطاولة القوة للرجلين، القوة الانفجارية للرجلين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، السرعة الانتقالية، الرشاقة، المطاولة العامة) إذ كانت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (5.05)، (5.25)، (3.18)، (3.42)، (3.59)، (4.19)، (2.35) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.10) عند درجة حرية (18) وأمام مستوى معنوية $\geq (0.05)$.

ويعزو الباحث أسباب تلك الفروق ولمجمل المتغيرات البدنية (قيد الدراسة) ولصالح المجموعة التجريبية إلى فاعلية المنهاج التدريبي المقترح الذي نفذته تلك المجموعة وما تضمنه من



تمارين بدنية مهارية باستخدام المطاولة الخاصة، فضلاً عن الطريقة التدريبية المستخدمة (التدريب الفتري)، إذ يشير

(مختار، 1978) بأنه يستخدم المدرب التمارين البدنية المهارية لكي يثبت دقة أداء اللاعب للمهارات الأساسية ويربط ذلك بتعلم الخطط مع العمل على تنمية المتغيرات البدنية للاعب (مختار، 1978، 139)، وان لصفة المطاولة الخاصة أهميتها للاعب كرة القدم إذ يتم نصف الشغل المنجز في أثناء المباراة من قبل اللاعب باستخدام الطريقة اللاوكسيجينية فهي توفر للاعب "متطلبات مشابهة في التدريب منها في السباق.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 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 والبعديّة للمجموعة التجريبية.
2. المنهج المعدّ من قبل المدرب أدى إلى تطوير بعض المتغيرات البدنية (القوة الانفجارية للرجلين، الرشاقة، المطاولة العامة)، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة 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 البعديّة بين المجموعتين التجريبية والضابطة.
4. إن المناهج التدريبية بطريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة تتيح للمدرب إمكانية العمل والسيطرة على مكونات الحمل الخاص بالتدريب وتؤدي إلى تطوير المتغيرات البدنية للاعب كرة القدم.



2-5 التوصيات:

1. إمكانية استخدام التمارين البدنية المهارية باستخدام المطاولة الخاصة في تدريب لاعبي كرة القدم الشباب.
2. إمكانية استخدام طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة في تطوير المطاولة الخاصة للاعبين كرة القدم.
3. إمكانية استخدام التمارين البدنية المهارية باستخدام المطاولة الخاصة أثناء الوحدات التجريبية لأنها تؤدي إلى تطوير المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم.
4. إمكانية إجراء بحوث ودراسات مشابهة على ألعاب منظمة أخرى ولفئات عمرية مختلفة.

المراجع المصادر العربية :

1. أبوزيد، 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. حماد، مفتي إبراهيم (2001): التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، الطبعة الثانية، مزيدة ومنقحة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
4. الزهاوي، هه فال خورشيد (2004): اثر تمارين مهارية بدنية مبنية على أسس التدريب الفتري على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
5. هارة (1975): أصول التدريب، (ترجمة) عبد علي نصيف، مطبعة التحرير، بغداد، العراق.
6. 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.
7. الهرهوري، علي صالح (1994): علم التدريب الرياضي، جامعة قازيونس، بنغازي.



8. الوحش، محمد عبده صالح و محمد مفتي إبراهيم (1994): أساسيات كرة القدم، الطبعة الأولى، دار عالم المعرفة، القاهرة، مصر.

9. Epley, Boyed (2007): The Bath to Athletic Power, (Principle 10: Interval Training, www.HumanKinetics).
10. Marty pnda (1988): Plymetric-Aleyitimaye from of Power Training the Physical and Sports Medicine.
11. Wilmor, I., H & Costell, D.L., (1994): Athletic Training and Physical Fitness, Human Kinetics, Champaign, Boston, London.
12. Лаптев ,А,П , Сучили ,А,А (1983); Юный Футболист . М.ФИС.