

## تأثير منهج مقترح لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين اندية الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم

د . ماجد عبد الحميد رشيد - جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة [majid.abdulhameed@qu.edu.iq](mailto:majid.abdulhameed@qu.edu.iq)

قبول البحث: ٢٠٢٢/٢/٢٨

استلام البحث: ٢٠٢٢/٢/١٦

### الملخص عربي

يهدف هذا البحث الى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى لاعبي اندية الدوري الممتاز العراقي لكرة القدم ، ولتحقيق ذلك قام الباحث بأعداد برنامج تدريبي مقترح شمل على المتغيرات البدنية الاتية ( التحمل العام، والسرعة الانتقالية، وتحمل السرعة، وتحمل القوة والرشاقة، والقوة الانفجارية ) وتم تطبيقه لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائته لطبيعة الدراسة . حيث تكونت المجموعة التجريبية من (١٠) لاعباً من نادي نفط الوسط في محافظة النجف الاشراف المشارك في الدوري الممتاز العراقي لكرة القدم، وتكونت المجموعة الضابطة من (١٠) لاعباً من نادي الديوانية في محافظة القادسية والمشارك في الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم، وقد تم اختيارهم بطريقة العمدية. وقد أوصى الباحث بتوصيات من أهمها تعميم البرنامج المقترح على لاعبي الاندية المشاركة في الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم للاستفادة منه في رفع مستوى اللياقة البدنية وخصوصاً في مرحلة الاعداد العام والخاص .

الكلمات المفتاحية: عناصر اللياقة البدنية ، للاعبين اندية الدوري العراقي الممتاز

## *The Impact of using a proposed program on the fitness of Iraqi Premier League players*

Dr. Majid Abdul Hameed Rasheed Al-Qadisiya University [majid.abdulhameed@qu.edu.iq](mailto:majid.abdulhameed@qu.edu.iq)

### Abstract

*The study aims to identify the impact of a proposed training program on the physical fitness of the players of the upper levels of the Iraqi Premier League. For this purpose, a proposed training program is prepared, including the following physical variables (general endurance, transitional speed, speed endurance, endurance of strength and agility, and explosive power. The program was applied for a period of (8) weeks, with (3) training units per week. The experimental method is used for its suitability to the nature of the study. The experimental group consists of (10) players from Naft Al-Was at Club in Najaf governorate participating in the Iraqi Premier League. The control group consists of (10) players from Al-Diwaniyah Club in Al-Qadisiyah governorate participating in the Iraqi Premier League, and they were selected in an intentional manner.*

## المقدمة:

يعد التدريب الرياضي الحديث عملية تربوية مخططة ومبنية على أسس علمية حديثة وراقية يهدف من ورائها اختيار أفضل طرق التدريب وتطبيقاتها بأنسب الأساليب والوسائل المتناغمة مع خصائص النشاط الرياضي الممارس للوصول باللاعب الى الاداء المتميز ، وهذا ما تسعى إليه دول العالم المتطورة حيث أن ارتفاع مستوى الاداء يعكس حقيقة التدريب المخطط له بشكل سليم . وتشكل اللياقة البدنية أهمية بالغة في رفع مستوى الأداء الرياضي العام ، إذ دأب خبراء علم التدريب على البحث المتواصل إلى أفضل الطرائق لتنميتها بمختلف الأساليب الحديثة خلافا للطرق التقليدية المستخدمة سابقا.

ومن هذا المنطلق فإن الهدف الاساس لتدريب كرة القدم هو الوصول باللاعب والفريق الى أفضل مستوى بدني ومهاري ممكن أثناء المنافسة ، ولتحقيق هذا الهدف يسعى المدربون الى تدريب وتطوير كل ما يسهم في بناء اللاعب والوصول به الى مستوى مثالي من الاداء ، وعليه تحتل تدريبات الجانب البدني موقع الصدارة في تدريبات كرة القدم لأنها تعتبر من أهم الصفات البدنية على الإطلاق ، فهي كما يشير مفتي أبراهيم (تعد محدداً هاماً في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الأنشطة الرياضية ، فهي تسهم في إنجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني والمهاري ، ولكن تتفاوت نسبة مساهمتها تبعاً لنوع الأداء ، لذا فهي تشغل حيزاً كبيراً في برامج التدريب الرياضي ) ( حماد ، ١٩٩٨ ، ١٢٥ ) .

ونظراً للأهمية الكبيرة التي تحظى بها القدرات البدنية وطرائق تنميتها، فقد اهتم علماء التدريب الرياضي وعرفوها بتعريفات عديدة ومتنوعة تتفق في جوهرها وتتباين في جزئياتها واختلفت الآراء في اختيار الانسب لتدريب لاعبي كرة القدم لاعتبارات عديده منها ان اللاعب كرة القدم له خصوصية في البناء البدني لهذه الصفة المهمة منها ما هو فسيولوجي ومنها ما هو بايولوجي ومنها ما يتعلق بعمر اللاعب التدريبي وحالته البدنية والبيئية .

من هذا يهدف هذا البحث الى اعداد منهج تدريبي يؤدي إلى ارتفاع المستويات التنافسية نتيجة الإعداد البدني والإعداد المهاري للاعبين بشكل خاص والفريق بشكل عام عند وضع البرامج التدريبية (البياتي ، يوسف ٢٠٠٤، ص ٢٥٩) .

ولكي نستطيع الوصول إلى أعلى المستويات يجب الاهتمام بجميع الجوانب التي تهتم وتعمل على رفع مستوى الأداء ومن تلك الجوانب الاساسية: الجانب البدني والمهاري والخططي والنفسي فمع علم التدريب الرياضي والقياس والتقييم الرياضي البيوميكانيك الرياضي وعلم النفس الرياضي والطب الرياضي والاصابات الرياضية والعلاج الطبيعي وغيرها من العلوم الاخرى (علاوي، ١٩٩٠، ص٣٦) ويعتقد الباحث انه يؤدي الى حدوث تطور على مستوى الاداء لهؤلاء اللاعبين .

ويشير أبو عبده (٢٠٠١) إلى أن الحالة البدنية للاعب كرة القدم تعتبر أحد الاسس المهمة التي تحدد كفاءة الأداء المهاري والخططي، لان أي خطة مهما بلغت درجة اختيارها يمكن أن تفشل إذا لم توضع القدرات البدنية في الاعتبار، كذلك لا يمكن تنفيذ الاداء المهاري بطريقة آلية بدون امتلاك اللاعب للسمات والخصائص البدنية التي تخدم الأداء الحركي للمهارات الاساسية.

ويرى الباحث أنه من خلال إعداد البرامج التدريبية الخاصة في رفع مستوى عناصر اللياقة البدنية ، وتطبيقها على اللاعبين فإن ذلك يعمل على رفع المستوى البدني والمهاري والخططي والنفسي بشكل ملحوظ، وعلى هذا يؤكد الباحث ومن خلال عمله كمدرّب في الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم، أن التطور مستوى لعبة كرة القدم ووصولها إلى المستويات العالية من خلال التركيز على الجانب البدني والمهاري وبشكل خاص بالجوانب الاخرى والخططي والنفسي.

الغرض من الدراسة:

اعداد منهج تدريبي مقترح لتحسين وتطوير القدرات البدنية الخاصة ( التحمل العام، والسرعة الانتقالية، وتحمل السرعة، وتحمل القوة، والرشاقة، والقوة الانفجارية) للاعبين الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم والذي يرى الباحث انه يقود الى تطور كبير على مستوى القوة والاداء المهاري المركب لهؤلاء اللاعبين ، نظرا لارتباط الاداء الحركي والمهاري للاعب القدرات البدنية باعتبارها مصدر لكل الحركات والانشطة التي يتم تطبيقها وأدائها اثناء ممارسة فعالية لعبة كرة القدم .

الطريقة والاجراءات :

## ٣-١ مجتمع البحث :

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين اندية الدوري الممتاز لكرة القدم المشاركين بالدوري العراقي الممتاز تم اختيار عينة البحث بلاعبين ناديي ( نبط الوسط مجموعته تجريبية وبلغ عددهم ١٠ لاعبين ) و( نادي الديوانية مجموعته ضابطة وبلغ عددهم ١٠ لاعب ) وبالطريقة العمدية ، وأجراء التجانس والتكافؤ للمجموعتين من خلال الطول والعمر والوزن كما هو موضح في الجدول (١) في أدناه .

## الجدول (١)

يبين متغيرات العمر والطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم

1	Age	22 ±1 years
2	Height	185.1 ± 1.5 cm
3	Weight	85.6 ±2.4kg

## ٣-٢ تصميم الدراسة :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملائمته لطبيعة المشكلة واختيرت العينة بطريقة العمدية من لاعبي نادي نفط الوسط ولاعبي نادي الديوانية المشارك في الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم للموسم الرياضي (٢٠٢٠-٢٠٢١) وبلغ أفراد العينة (٢٠) لاعباً وتم توزيعهم عمدياً إلى مجموعتين تجريبية من لاعبي نادي نفط الوسط (١٠) لاعباً وضابطة من لاعبي نادي الديوانية (١٠) لاعباً.

٣-٣ تجانس عينة البحث و تكافؤها :

أجرى الباحث تجانس المجموعات وتكافؤها بالطريقة الإحصائية كي تعزى الفروق الى عامل التجريب وكما موضح في الجدول أدناه (١،٢) استخدام الباحث الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمجموعتين التجريبية والضابطة (Independent-test) كما هو موضح على التوالي في الجداول (٣،٢) في ادناه .

## جدول ( ٢ )

يبين التجانس للمجموعة التجريبية

معامل الالتواء	المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	ت
	الانحراف	المتوسط			
0.75	3.05	22.62	عام	العمر	١
0.75	5.90	1.85	متر	الطول	٢
1.04	3.00	85.05	كغم	كتلة الجسم	٣
0.94	0.17	6.22	دقيقة	التحمل العام (١٥٠٠م)	٤
0.687	5.15	2.40	متر	القوة الانفجارية (رجلين)	٥
0.181	5,35	4.15	دقيقة	السرعة الانتقالية	٦
0.175	0.03	42.00	مرة	تحمل القوة (البطن)	٧
0.921	1.42	7.30	ثانية	الرشاقة	٨
0.489	2.38	27.90	ثانية	تحمل السرعة	٩

## جدول ( ٣ )

يبين التجانس للمجموعة الضابطة

معامل الالتواء	المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	ت
	الانحراف	المتوسط			
0.75	3.08	22/47	عام	العمر	١
0.75	5.73	1.85	متر	الطول	٢
1.04	5.17	89.16	كغم	كتلة الجسم	٣
0.94	0.24	6.27	دقيقة	التحمل العام (١٥٠٠م)	٤
0.990	5.14	2.40	متر	القوة الانفجارية (رجلين)	٥
0.230	5.37	4.16	دقيقة	السرعة الانتقالية	٦
0.143	6.5	40.00	مرة	تحمل القوة (البطن)	٧
0.921	2.32	8.41	ثانية	الرشاقة	٨
0.148	5.54	31.85	ثانية	تحمل السرعة	٩

## ٣-٤ الاختبارات المستخدمة :

تم تحديد الاختبارات من خلال خبرة الباحث والاطلاع على ادبيات التدريب والاختبارات بعد تحديد اسسها العلمية:

- اختبار التحمل العام (جري ١٥٠٠م) .
- اختبار القوة الانفجارية : الوثب العريض من الثبات .
- اختبار السرعة الانتقالية (عدو ٣٠م) .
- اختبار تحمل القوة : الجلوس من قعود (٣٠ثا) لعضلات البطن .
- اختبار الرشاقة : الجري المتعرج .

• اختبار تحمل السرعة : العدو لمسافة (٢٠٠م) .

### ٥-٣ البرنامج التدريبي :

قام الباحث ومن خلال اطلاعه على ادبيات التدريب ومراجعة المراجع والدراسات العلمية، وإلى خبراته في مجال التدريب وكذلك الاخذ برأي اصحاب الخبرة والاختصاص في مجال كرة القدم وتوصل الباحث إلى الشكل النهائي للبرنامج التدريبي المقترح ومراعي الاقتراحات والملاحظات من قبل اصحاب الخبرة الاختصاص في مجال التدريب الرياضي لكرة القدم، قام الباحث بوضع برنامجاً تدريبياً للياقة البدنية الخاصة .

أستغرق البرنامج التدريبي ( ٦ ) أسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبية في الاسبوع بمجموع (٢٤) وحدة تدريبية . تنوعت في تطوير واستهداف تدريب مجمل الصفات والقدرات البدنية العامة والخاصة .

### ٤- الخصائص العلمية للاختبارات الدراسة:

#### ١-٤ الصدق:

يعد معامل الصدق من المعايير العلمية الهامة للاختبار الصادق هو الذي يقيس الظاهرة بدقة التي صمم لقياسها، ولا يقيس شيئاً بدلا منها. ( علاوي ورضوان ٢٠٠٠ ص٢٥٥) حيث استخدم الباحث اسلوبين لإيجاد صدق المحتوى للاختبارات البدنية ومدى ملائمتها للاعبين المستويات العليا أفراد العينة، والأسلوب الأول من خلال استعراض المراجع والكتب الادبية المتعلقة في هذا المجال، وقد وجد الباحث اتفاقا حول صدق هذه الاختبارات والاسلوب الثاني عن طريق الصدق الظاهري حيث قام الباحث باستشارة المحكمين من الأساتذة في الجامعات والمختصين في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة، والتدريب الرياضي، حيث تم توزيع الاختبارات على المحكمين لإبداء آرائهم حول الاختبارات وبعد استرجاع الاختبارات من المحكمين توصل الباحث إلى الشكل النهائي للاختبارات من خلال ما أجمع عليه المحكمين مراعي الاقتراحات والملاحظات المشار إليها .

#### ٢-٤ الثبات:

جميع الاختبارات والادوات المستخدمة في الدراسة الحالية صادفه وثابتة، واستخدمت في الكثير من الدراسات العلمية، وللتأكد على صدق وثبات الاختبارات البدنية المستخدمة في الدراسة استخدمت طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار بفارق زمني خمسة أيام بين التطبيقين واستخراج معامل الثبات، والصدق الذاتي لهذه الاختبارات، وذلك كما أشاره إليه (رضوان، ٢٠٠٠) من خلال احتساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار الآتي :

كما هو موضح في الجدول (٤) في أدناه .

#### جدول ( ٤ )

معاملات الثبات والصدق الذاتي للاختبارات البدنية المستخدمة في الدراسة (n=10)

الصدق الذاتي	الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	الاختبار
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
*0.94	*0.90	0.24	6.27	0.17	6.22	دقيقة	التحمل العام جري ١٥٠٠م
*0.98	*0.97	5.14	2.40	5.15	2.40	متر	القوة الانفجارية (الوثب العريض من الثبات)
*0.89	*0.80	5.37	4.16	5,35	4.15	ثانية	السرع الانتقالية (العدو ٣٠م)
*0.93	*0.88	6.5	40.00	0.03	42.00	مرة	تحمل القوة (الجلوس من الرقود)
*0.96	*0.94	2.32	8.41	1.42	7.30	ثانية	الرشاقة
*0.98	*0.97	5.54	31.85	2.38	27.90	ثانية	تحمل السرعة (العدو ٢٠٠م)

(\*) داله عند مستوى دلالة (a=0.05)، (ر) الجدولية (0.07)، بدرجات حرية (8)

من الواضح أن جدول (٣) أن جميع معاملات الارتباط والثبات كانت عالية وتفي بأغراض الدراسة.

### ٣-٤ الموضوعية:

يرى الباحث أن موضوعية الاختبارات هي عدم تأثير الأحكام الذاتية من قبل المختبرين أي عدم التحيز والتدخل الذاتي من قبل المختبرين حيث يشير (عبد المجيد والياسري ٢٠٠٣ ص٣٥) إلى أن موضوعية الاختبار هي قلة أو عدم وجود اختلاف في طريقة التقويم أداء المختبرين مهما اختلف المحكمون .

وبما أن تعليمات وشروط الاختبار واضحة وأن المختبرين القائمين على التسجيل على دراية واطلاع شامل بهذه الشروط والتعليمات وان هذه الاختبارات لا يوجد اختلاف حول طريقة التقييم والتسجيل فإن هذا يعني أن الموضوعية للاختبارات موجودة بدرجة عالية .

#### ٥- تطبيق الدراسة:

#### ١-٥ الاختبارات القبلية:

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة، وقد كان إجراء هذه الاختبارات بعد إجراء التجربة الاستطلاعية والتحقق من صدق وثبات الاختبارات وقد تم إجراء هذه الاختبارات في الفترة الواقعة بين ( ٢٠٢٠ / ٩ / ٨ - ٢٠٢٠ / ٩ / ١١ ) .

#### ٢-٥ تطبيق البرنامج:

بدأ الباحث ومساعدوه بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية وكانت بتاريخ ١٦ / ٩ / ٢٠٢٠ ولغاية ١٦ / ١١ / ٢٠٢١ .

#### ٣-٥ الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح والذي امتد لمدة (٨) اسابيع تم اخذ البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة خلال المدة الواقعة ما بين ١٩ / ١١ / ٢٠٢١ - ٦ / ١ / ٢٠٢١ .

#### ٤-٥ الوسائل الاحصائية :

تم استخدام برنامج SPSS لأجراء العمليات الاحصائية الملائمة لطبيعة البحث .

#### ٦- عرض النتائج:

#### ١-٦ عرض نتائج قيم المتغيرات للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها:

#### الجدول (٥)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في قيم المتغيرات للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	الدلالة
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
١	التحمل العام (١٥٠٠م)	دقيقة	6.27	0.759	6.22	0.677	3.896	0.004
٢	القوة الانفجارية (رجلين)	متر	2.40	1.476	2.40	1.197	3.250	0.010
٣	السرعة الانتقالية	ثانية	4.16	1.075	4.15	1.317	5.308	0.000
٤	تحمل القوة (البطن)	مرة	40.00	1.337	42.00	0.789	4.294	0.002
٥	الرشاقة	ثانية	8.41	1,067	7.30	0,776	2.270	
٦	تحمل السرعة	ثانية	31.85	1.090	27.90	1.180	3.122	

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث يبين الجدول (٥) الفروق في قيم اختبارات متغيرات البدنية ( التحمل العام والسرعة الانتقالية والقوة الانفجارية وتحمل السرعة وتحمل القوة والرشاقة) في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة اذ اظهرت قيمة (t) المحسوبة فروقاً معنوية في اختبارات ( التحمل العام والسرعة الانتقالية والقوة الانفجارية وتحمل السرعة وتحمل القوة والرشاقة) حيث كانت قيمها (٣.٨٩٦، ٣.٢٥٠، ٥.٣٠٨، ٤.٢٩٤، ٢.٢٧٠، ٣.١٢٢) على التوالي وهي قيمة اكبر من الجدولية (٢.٢٦) عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) ولصالح الاختبار البعدي .

#### ٦-١ مناقشة نتائج قيم المتغيرات البدنية .

من خلال النتائج أعلاه لقيم المتغيرات البدنية المدروسة يرى الباحث ان التطور الحاصل للمجموعة الضابطة في قيم المتغيرات المدروسة يرجع الى طبيعة المنهج المعد من قبل الباحث الذي استطاع عن طريقه التركيز على التمارين البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم بحيث استطاعت هذه التمارين المعدة من قبل الباحث والتي كانت على شكل تمارين متنوعة تركزت على الجوانب البدنية والمهارية التقليدية في مدة الاعداد وهو ما تعتمده أديبات التدريب ، فالتدريب الرياضي كما عرفه ثامر محسن وسامي الصفار انه " الوسيلة المثلى التي يتبعها المدرب في بناء لاعبيه وتعودهم على مواجهة الصعوبات المحتملة في المباراة ( محسن ، ١٩٨٨ ، ١٩ ) ونلاحظ كذلك من الجدول اعلاه ان الفروق في قيم القوة المميزة بالسرعة للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة فبلغت قيمة (T) المحسوبة ( ٣.٨٩٦ ) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث سبب هذا التطور الى تأثير التمرينات التي وضعها المدرب والتي يحتاج تنفيذها الى سرعة عالية في تنفيذ المهارات الاساسية بالكرة او بدونها وبما ان القوة المميزة بالسرعة تتكون من صفتي القوة السرعة فان كل تطور يحصل لأي من هاتين الصفتين ينعكس إيجاباً على القوة المميزة بالسرعة وبما ان من متطلبات الاداء في كرة القدم الحديثة هو الاداء السريع في تنفيذ الواجبات

المطلوبة إذ ان(التناسق داخل العضلات وبينها يساعد على زيادة سرعة الحركة إذ انه عند عمل العضلات المتناسقة تتخذ جهودها للتغلب على المقاومة الخارجية وبسرعة أكبر)(مجيد ، ١٩٩٧ ، ٢٥٦ ) على سبيل المثال ان تطوير السرعة الانتقالية يؤثر وبشكل ايجابي على القوة المميزة بالسرعة لهذا " ينصح مدربي كرة القدم في تنمية المجاميع العضلية الخاصة ان يحصل ذلك بالتزامن مع تطوير صفة السرعة أي تكون باتجاه السرعة أي تنمية القوة السريعة لأهميتها في اللعب " ( أميش ، ١٩٩٠ ، ٣٨ ) . وهذا ما يتفق مع ( كاظم الربيعي ، ١٩٨٨ ) على " ان صفة القوة المميزة بالسرعة يمكن تنميتها عن طريق تطوير القوة او السرعة او كليهما " ( الربيعي ، ١٩٨٨ ، ٩٥ ) وكذلك يعزو الباحث هذا التطور الى الزيادة في سرعة الانقباضات العضلية في تأدية التمرينات المهارية والبدنية التي وضعها المدرب .

فضلاً عن الالتزام في التدريب وهذا ناتج طبيعي للتطور الذي حصل لان مجموع التدريبات التي قام بها المدرب وفق ادبيات التدريب فأنها اشتملت على تنوع اشكال التدريب واهدافه على اعتبار ان المدرب يتجه لتنوع اشكال التدريب كي يحاول ان يخضع لاعبيه لأكثر مجموعة من الاهداف التدريبية ( البدنية والمهارية والخطوية ) وهذه التدريبات تتضمن تنوع في التدريب من مهارة الى قوة الى سرعة الى تحمل وبالتالي يحصل التطور على مستوى هذه الاصعدة من النواحي البدنية والمهارية ومجمل الاداء ، وان جميع التدريبات التي يؤديها الرياضي خلال برنامج التدريب تقود الى حالة الكفاية البدنية للرياضيين " ( راتب ، ٢٠٠٠ ، ٣٨١ ) ، وان كان الباحث يرى ان هذا التطور يكون محدود او مقتصر على جوانب محدودة وبمستويات محدودة .

وهذا ما يراها وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد من ان طريقة التدريب هي "نظام الاتصال المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية " ؛ كما أن طريقة التدريب هي عبارة عن الإجراءات التطبيقية المنظم للتمرينات المختارة داخل الوحدة التدريبية في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي ، وأيضاً هي الوسائل التي يتم بها تنمية وتطوير " الحالة التدريبية " للفرد الرياضي الى أقصى درجة ممكنة ( الفاتح ، ٢٠٠٣ ، ١٣٤ ) .

## ٦-٢- عرض نتائج قيم المتغيرات للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها:-

### الجدول (٦)

يبين الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية في قيم بعض المتغيرات للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	الدلالة
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
١	التحمل العام (١٥٠٠م)	دقيقة	6.27	1.325	6.22	0.437	2.737	0.023
٢	القوة الانفجارية (رجلين)	متر	2.40	1.370	2.40	0.483	3.343	0.009
٣	السرعة الانتقالية	ثانية	4.16	0.789	4.15	0.943	8.573	0.000
٤	تحمل القوة (البطن)	مرة	40.00	1.033	42.00	0.738	6.692	0.000
٥	الرشاقة	ثانية	8.41		7.30			
٦	تحمل السرعة	ثانية	31.85		27.90			

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث يبين الجدول (٦) الفروق في قيم اختبارات المتغيرات البدنية( التحمل العام ، القوة الانفجارية (رجلين)، السرعة الانتقالية، تحمل القوة (البطن)، الرشاقة تحمل السرعة) القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية إذ اظهرت قيمة (t) المحسوبة فروقاً معنوية في الاختبارات البدنية حيث كانت قيمها (٢.٧٣٧ ، ٣.٣٤٣ ، ٨.٥٧٣ ، ٦.٦٩٢) على التوالي وهي قيمة اكبر من الجدولية عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) ولصالح الاختبار البعدي .

### ٦-٢-١- مناقشة نتائج قيم المتغيرات البدنية:

يعزو الباحث ذلك التطور الى طبيعة المنهج التدريبي المقترح المعد من قبل الباحث والذي تضمن تدريب المقاومات لتطوير القوة والذي ادى الى تطوير أشكال القوة الخاصة والعامّة المؤثرة في الاداء البدني والمهاري ضمن متطلبات لعبة كرة القدم ، ولما كانت المتغيرات المهارية تحتاج الى قدرات بدنية عالية لإخراجها وفق المسارات الحركية الصحيحة لتحقيق الدقة والاقتصادية في الحركة ، عليه كان نتائج اختبار(ت) في الجدول (٦) ان البرنامج التدريبي المقترح أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة وبدلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدية ولصالح القياس البعدي، وكانت النسبة المئوية للتغير على النحو التالي : التحمل العام (-) ٩.٩٤) والقوة الانفجارية للرجلين (+) ١.٣)، والسرعة الانتقالية (-) ٣,٧٠)، وتحمل القوة لعضلات البطن(+ ٤٥,٢) والرشاقة (-) ١٠,٢٠)، وتحمل السرعة (-) ٦,١٨) .

وهنا نرى حاله التطور الشامل في الجانب البدني ينعكس على الجانب المهاري بشكل ايجابي و تتضمن عدة أشكال وانواع من المهارات المدمجة في شكل واحد وهو ما يقع ضمن متطلبات لعبة كرة القدم ، (أن اختيار التمرينات المناسبة والموجهة واستخدامها

ضمن أسلوب تدريبي مناسب بوجود التخطيط الجيد يؤدي الى تطوير الصفات البدنية وفي الوقت نفسه تعمل على إتقان اللاعب للمهارات وتنفيذها على وفق متطلبات اللعب الحديث) ( مختار ، ١٩٩٨ ، ٤٦ ) .

وهنا فإن تطور القوة الناتج عن تمرينات القوة والتحمل السرعة لها دور فاعل في اداء واتقان المهارات الاساسية والمهارات المركبة ، فمثلا المهارة الحركية مثل الجري بالكرة والتسديد على المرمى تعتمد على السرعة والقوة المميزة بالسرعة في الجري ومن ثم على القوة الانفجارية لأداء التهديد على المرمى كمرحلة مكملة للمهارة المركبة وعلية فالسرعة العالية تعتمد على قوة العضلة كمصدر لإخراج الانقباض المطلوب وكذلك القوة المميزة بالسرعة وحتى القوة الانفجارية التي تحتاج الى قوة سريعة لمرة واحدة لإخراج اكبر كمية من القوة السريعة لأداء التهديد على المرمى مع المحافظة على اتقان الدقة .

لقد وضع علماء التدريب الرياضي عنصر القوة في قمة هرم القدرات البدنية لكونها من اهم القدرات اذ تعد الاساس في بناء القدرات البدنية الاخرى وتطويرها ولا يخلو اي نشاط رياضي او فعالية رياضية في اعتماها على القوة مع ملاحظة التباين في اهمية هذا العنصر من فعالية الى اخرى وحسب متطلبات الواجب الحركية (العزاوي ، ٢٠١٦ ، ٣ )

ويرى عصام عبد الخالق (ان الاداء المهاري يرتبط بالقدرة البدنية الحركية ارتباطا وثيقا اذ يعتمد اتقان الاداء المهاري على مدى تطوير متطلبات هذا الاداء من القدرات البدنية والحركية الخاصة) ( عبد الخالق ، ١٩٩٢ ، ١٧٢ ) ، والقوة واحده من أهم هذه الصفات البدنية الخاصة والمؤثرة في طبيعة الاداء لذلك يرى الباحث ان هذه تمرينات المقاومة كان لها دور فاعل في تطوير الجانب المهاري اذ ان " جميع التدريبات التي يؤديها الرياضي خلال برنامج التدريب تقود الى حالة الكفاية للرياضيين " (راتب ، ٢٠٠٠ ، ٣٨١) .

### ٣-٦- عرض نتائج قيم المتغيرات للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها :

#### الجدول (٧)

يبين الفروق في الاختبار البعدي في قيم المتغيرات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	الدلالة
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
١	التحمل العام (1500م)	دقيقة	6.27	0.24	6.22	0.17	6.006	0.000
٢	القوة الانفجارية (رجلين)	متر	2.40	5.14	2.40	5.15	2.939	0.009
٣	السرعة الانتقالية	ثانية	4.16	5.37	4.15	5.35	2.343	0.031
٤	تحمل القوة (البطن)	مرة	40.00	6.5	42.00	0.03	2.635	0.017
٥	الرشاقة	ثانية	8.41	2.32	7.30	1.42		
٦	تحمل السرعة	ثانية	31.85	5.54	27.90	2.38		

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث يبين الجدول (٧) الفروق في قيم اختبارات متغيرات القوة المميزة بالسرعة في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة اذ اظهرت قيمة (t) المحسوبة فروقا معنوية في اختبار ( التحمل العام والسرعة الانتقالية والقوة الانفجارية وتحمل السرعة وتحمل القوة والرشاقة) حيث كانت قيمها (٦.٠٠٦ ، ٢.٩٣٩ ، ٢.٣٤٣ ، ٢.٦٣٥ ) على التوالي وهي قيمة اكبر من الجدولية عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) ولصالح الاختبار البعدي .

#### ١-٣-٦- مناقشة نتائج قيم المتغيرات البدنية :

من خلال النتائج أعلاه يرى الباحث ان التطور في نتائج اختبارات ( التحمل العام والسرعة الانتقالية والقوة الانفجارية وتحمل السرعة وتحمل القوة والرشاقة) البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة يعود الى تأثير المنهج التدريبي المقترح والمعد من قبل الباحث وفق تمرينات المقاومة على متغير القوة المميزة بالسرعة بسبب التطور الملحوظ في صفة القوة أدت الى تطوير المهارات الحركية ، وهذا ما هو المطلوب وفق متطلبات اللعبة المتضمنة أداء حركات متعددة بأشكال متعددة ومسارات مختلفة ، ان التمرينات المهارية تعتمد على قدرات بدنية مميزة كالقوة والتي هي من متطلبات أداء المهارات الاساسية بشكل عام والمهارات الحركية بشكل خاص وهذا بدوره ناتج عن زيادة الترابط بين عمل الجهازين العضلي والعصبي وكلما زادت درجة التوافق بين عمل الجهازين العضلي والعصبي أدى إلى تقليل زمن الأداء وزيادة السرعة، إذ يذكر ( مفتي إبراهيم، ١٩٩٨ ، ٢١٣ ) ( التوافق في العمل بين العضلات المنقبضة والمنبسطة، والانسجام الكامل بين العضلات العاملة والمشاركة في الأداء الحركي أدى إلى زيادة سرعتها وتقليل زمن الأداء .

ومن هذا كله ساهمت وحدات تمارين المقاومة بنسب مختلفة في تحسين نوعية وكم الأداء وبالتالي تطور المهارات الحركية ، أذ أن التقدم في مستوى أداء المهارات التي تتطلب السرعة والدقة وتغيير الاتجاه، والتي تحتاج لفترة زمنية أطول من المهارات التي تتطلب القدرة لتحقيق المسافة، والتوافق والتوازن والإحساس والتحكم ، اذ ان القدرة تتحسن إذا كان التدريب يشمل

أيضاً تمرينات تعمل على تنمية القدرات البدنية الأخرى في الوقت نفسه ومنها القوة ، والعكس صحيح فإن التركيز على تنمية قدرة بدنية واحدة في أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب وهذا ما أشرنا إليه سابقاً. (برع ، ٢٠١٢ ، ٣٥٧ )  
فالقوة المميزة بالسرعة هي قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومة عالية نسبياً من خلال استخدام الانقباضات العضلية السريعة وأن القوة المميزة بالسرعة للاعب كرة القدم تمثل نسبة كبيرة من الزمن المخصص لتنمية القوة العضلية في المناهج التدريبية . ( كماش ، ٢٠١٧ ، ٨٤ )

هناك أهمية لعلاقة قابلية القوة المتميزة بالسرعة والتكنيك الرياضي والقابلية للياقة البدنية ، ويلعب الإحساس الحركي المناسب الناتج من القوة والسرعة المبدولة دوراً كبيراً فتدريب القوة المتميزة بالسرعة يتطلب استخدام التمارين وأشكال الحمل الذي يخص المعايير الحركية التي تشابه تمارين المسابقات لذا يجب تنفيذ تدريب هذه الصفة على شكل تنظيم تكامل تكنيك الألعاب الرياضية (أسماعيل ، ١٩٨٩ ، ٩٣ ) .

فتطور النواحي البدنية شرط من شروط إتقان الاداء المهاري وإتقان المهارة وتنفيذها بدقة كما يشير عصام عبد الخالق " إن الأداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية والحركية الخاصة ارتباطاً وثيقاً إذ يعتمد إتقان المهارات على مدى تطور متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة " (عبد الخالق ، ١٩٩٢ ، ١٧١ ) . وهذا ما يراه الباحث فاعلاً في تدريباته التي أنتهجها في التطوير للياقة البدنية على لاعبي الأندية في الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم .

### الاستنتاجات :

من خلال تطبيق البرنامج التدريبي المقترح المعد لتطوير اللياقة البدنية لدى لاعبي اندية الدوري الممتاز العراقي لكرة القدم توصل الباحث الى مجموعة استنتاجات وهي كالآتي:-

١- للبرنامج التدريبي المقترح والمعد من قبل الباحث تأثير إيجابي على تطوير المتغيرات البدنية الخاصة ( التحمل العام والسرعة الانتقالية والقوة الانفجارية وتحمل السرعة وتحمل القوة والرشاقة) للاعبين الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم .

٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياسين القبلي والبعدي لتأثير البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي على جميع المتغيرات قيد الدراسة .

٣- اظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثير كبير على المتغيرات البدنية واطهر تفوقاً واضحاً على البرنامج التقليدي .

٤- صلاحية البرنامج التدريبي المقترح في تطوير المتغيرات البدنية الخاصة لدى لاعبي اندية الدوري الممتاز العراقي لكرة القدم .

### التوصيات:

في ضوء اهداف البحث ونتائجه يوصي الباحث بما يأتي:

١- تعميم البرنامج المقترح على مدربي اندية الدوري الممتاز العراقي لكرة القدم للاستفادة منه لرفع مستوى اللياقة البدنية خصوصاً في مرحلة الاعداد العام والاعداد الخاص والذي يعمل على رفع المستوى المهاري للفريق .

٢- تعميم البرنامج المقترح على مدربي اندية الدوري الممتاز العراقي لكرة القدم للاستفادة منه في اعداد البرامج التدريبية وتوفير قيم مرجعية للقياسات قيد الدراسة لتقويم البرامج التدريبية والحالة التدريبية ومستوى التطور .

٣- اجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على فئة الناشئين والشباب مثلاً التي من الممكن تطوير مستوى هذه الفئات وعلى مختلف الالعاب الجماعية الأخرى لدراسة فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية المتغيرات البدنية .

### المصادر العربية والاجنبية :

١. أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي القاهرة، ١٩٩٧ .
٢. اسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي ، القاهرة ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ .
٣. أمر الله البساطي، محمد كشك : أمر الله أحمد البساطي : الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم ، الإسكندرية ٢٠٠١ .
٤. ثامر محسن ، سامي الصفار : اصول التدريب في كرة القدم ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٨٨ .
٥. ثامر محسن إسماعيل ، موفق المولى : التمارين التطويرية بكره القدم، دار الفكر الدولي ، عمان ١٩٩٨ .
٦. ثامر محسن، واثق ناجي: في دوري الكرة ٩٩ مشكلة تكتيكية ، مطبعة أركان، ١٩٨٤ .
٧. حسين وبسطويسي، التدريب العضلي الأيزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٧٩ .
٨. مقتي ابراهيم حماد التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط١ ، دار الفكر العربي، ١٩٩٨ .
٩. حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كره القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ١٩٧٨ .
١٠. حنفي محمود مختار؛ المدير الفني لكرة القدم : القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨ .
١١. ريسان خريبط مجيد : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، ١٩٩٧ .
١٢. زهير الخشاب وآخرون : كرة القدم ، دار الكتب للطباعة والنشر جامعه الموصل ، ١٩٩٩ .

١٣. صالح راضي امين : تأثير اهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الانجاز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٠ .
١٤. صالح مجيد العزاوي ، تأثير تمرينات للقوة الوظيفي في تطوير بعض قدرات العضلات العاملة في رياضة الجمناستيك الفني للاعبين الشباب مجله كلية التربية الرياضية – جامعه بغداد – المجلد الثامن والعشرون العدد الرابع ، سنة ٢٠١٦ .
١٥. صلاح الدين محمود علام : تحليل البيانات في البحوث النفسية والتربوية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٥ .
١٦. ضياء الدين برع جواد كاظم ، تأثير تمرينات مركبة (بدنية – مهارية ) في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بكرة القدم ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعه بغداد ، ٢٠١٢ .
١٧. ضياء عادل عباس : تأثير منهج تدريبي لتطوير بعض المهارات المركبة الهجومية لدى ناشئي كرة القدم بأعمار (١٢-١٤) سنوات ، مجلة علوم الرياضة ، ٢٠١٩ .
١٨. طه اسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الاعداد البدني ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٩ .
١٩. عامر سعيد الخيكانى: سيكولوجيه كرة القدم ، مكتبة المجتمع العربي ٢٠١١ .
٢٠. عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، مصر ، دار المعارف ، ١٩٩٢ .
٢١. فرحات رمضان الغالي : الخصائص البيولوجية للاعبين كرة القدم لترشيد انتقاء الناشئين ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١ .
٢٢. قيس ناجي عبد الجبار ، بسطويسي أحمد : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، ط١ ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، ١٩٨٧ .
٢٣. كاظم الربيعي وموفق المولى : الاعداد البدني بكرة القدم ، دار الكتب للطباعة والنشر جامعه الموصل ، ١٩٨٨ .
٢٤. محمد عبده ومفتي إبراهيم : الأعداد المتكامل للاعبين كرة القدم ، دار الكتاب الحديث الكويت ١٩٨٥ .
٢٥. محمد كشك، أمر الله البساطي: أسس الإعداد المهاري والخططي في كره القدم ، مصر جامعه الإسكندرية ٢٠٠٠ .
٢٦. ياسر عبد العظيم : تأثير استعمال بعض الجمل الحركية والنوعية في تنمية سرعة الاداء الحركي لدى بعض ناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧ .
٢٧. يوسف لازم كماش : المهارات الاساسية بكرة القدم ، دار الخليج للنشر والتوزيع ، البصرة ، ٢٠١٧ .
٢٨. وجدي الفاتح، لطفي السيد ، الأسس العلمية للتدريب الرياضي، مصر، دار الهدى للنشر ، ٢٠٠٣ .
29. [www.sovtalbaha.com/vb/show\\_thread.php?t=16834,p1](http://www.sovtalbaha.com/vb/show_thread.php?t=16834,p1) .
30. Bollen, Kenneth A. Structural Equations with Latent Variables ، John Willey & Sons. New York . 1989.
31. Wright S :Correlation and causation , J , Agric , Res ,1921