

أثر التدريب البليومتري على تحسين بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين نادي ديالى

للشباب في كرة القدم

م.د. مكرم عطية محمد

mkrm9354@Gmail.com

العراق. المديرية العامة لتربية بغداد. الرصافة الاولى

تاريخ نشر البحث ٢٠٢٤/٢/٢٨

تاريخ استلام البحث ٢٠٢٤ /٢/١٠

### الملخص

تعتبر كرة القدم من اهم الالعاب ولها مكانة متميزة بين أنواع النشاطات الرياضية لما تتمتع به من شعبية كبيرة على كافة المستويات والأعمار مما حث الباحث إلى النزول الى ميدان كرة القدم للبحث والاستقصاء للوصول إلى كل ما هو جديد يخدم هذه اللعبة وربط كرة القدم بكثير من العلوم ، ومن خلال الممارسة والتطبيق الميداني للباحث، لاحظ أن كثير من المختصين في المجال الرياضي من المدربين ، أنه هناك قصور واضح لدى اللاعبين الشباب في التدريب البليومتري، أن معظم الدراسات تتناول الشباب والمتقدمين فيما يخص التدريب البليومتري ، وهذا ما دفع الباحث لتصميم برنامج تدريبي بليومتري المتدرج للمستوى الشباب . بهدف تطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية. لذا ارتأى دراسة هذه المشكلة وإيجاد الحلول المناسبة لها. وبهدف التعرف على تأثير البرنامج التدريبي البليومتري على تطوير بعض القدرات البدنية للاعبين الشباب في كرة القدم . وايضا التعرف على تأثير البرنامج التدريبي البليومتري على تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين الشباب في كرة القدم.

الكلمات المفتاحية: التدريب البليومتري ، القدرات البدنية والمهارية ، كرة القدم

**The effect of plyometric training to improving some of the physical and skill abilities of Diyala Youth Club players in football**

Lec. Dr. Makram Attia Muhammad

[mkrm9354@gmail.com](mailto:mkrm9354@gmail.com)

General Directorate of Education in Baghdad Rusafa I , Iraq.

Received: 10-02-2024

Accepted: 28-02-2024

---

**Abstract**

Football is considered one of the most important games and has a distinguished position among the types of sporting activities due to its great popularity at all levels and ages, which prompted the researcher to go to the field of football to research and investigate to reach everything new that serves this game and to link football to many sciences. Through practice and field application, the researcher noticed that many specialists in the field of sports are coaches, that there is a clear deficiency among young players in plyometric training, and that most studies deal with young people and advanced people with regard to plyometric training, and this is what prompted the researcher to design a graded plyometric training program for the level Young . With the aim of developing physical abilities and basic skills. So he decided to study this problem and find appropriate solutions to it. With the aim of identifying the impact of the plyometric training program on developing some of the physical abilities of young football players. And also to learn about the impact of the plyometric training program on developing some basic skills for young football players.

**Keywords:** Plyometric training, physical and skill abilities, football.

١ - المقدمة:

تعتبر كرة القدم من اهم الالعاب و لها مكانة متميزة بين أنواع النشاطات الرياضية لما تتمتع به من شعبية كبيرة على كافة المستويات والأعمار مما حث الباحث إلى النزول الى ميدان كرة القدم للبحث والاستقصاء للوصول إلى كل ما هو جديد يخدم هذه اللعبة ويربط كرة القدم بكثير من العلوم اعطى الدافع المعنوي للباحث بالتقصي لايجاد الحلول الناجحة بربط التدريبات البلومترية مع المهارات الاساسية والقدرات البدنية للحصول على نتائج متميزة تزيد من كفاءة اللاعبين وتقديم مستوى عالي من القدرات البدنية والمهارات الفنية التي يمكن استخدامها اثناء المنافسات .

ويشير حسن أبو عبدة (٢٠١٦) بأن القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم تشكل عاملاً هاماً وأساسياً لرفع مستوى الأداء المهارى حيث أن القدرات البدنية تهدف إلى تحديد عناصر بدنية معينة تلعب دوراً بارزاً في إتقان اللاعب للمهارات الأساسية وكرة القدم كأحد الأنشطة الرياضية الجماعية تعد من الرياضات التكنيكية التي تحتوي على عدد كبير من المهارات الحركية التي تحتاج لقدر كبير من الإمكانيات والقدرات البدنية لكي تتم بأسلوب جيد وأداء فني سليم ، وتعتبر الحالة البدنية للاعبى كرة القدم أحد الأسس الهامة التي تحدد كفاءة الأداء المهارى والخططى، لأن أي خطة مهما بلغت درجة اختيارها يمكن أن تفشل إذا لم توضع القدرات البدنية في الاعتبار، كذلك لا يمكن تنفيذ الأداء المهارى بطريقة ألية بدون امتلاك اللاعب للسمات والخصائص البدنية التي تخدم الأداءات الحركية للمهارات الأساسية. (ابو عبده، ٢٠١٦، ص٣٧)

ويذكر (محمد جابر ١٩٩٨) يعتمد التدريب البليومترى على لحظات التسارع التي تحدث نتيجة لوزن الجسم في حركته الديناميكية كما هو الحال في الوثب الرتدادي بأنواعه، أيضاً هذا أل سلوب يساهم في تنمية القوة املمية بالسرعة و بالتالي فانه يحسن الداء الديناميكي خلال اداء الوثب ، لكن حسب احتياجات كرة القدم يجب التركيز على التدريب اليزوتوني أواليزوكينتيك ملا له من خصوصية انقباضات مركزية مباشرة بعد النقباض املركزي ألن مواقف اللعب تحتاج في البداية قوة حركية تخدمها قوة ثابتة في أغلب الأحيان 1مثل: تغطية الكرة والمحافظة عليها عند الاحتكاك . (عبد

الحميد، ١٩٩٨، ص٢)

ويشير محمد عبد الرحيم (٢٠١٠) إلى أنه في السنوات الأخيرة أصبح هناك تأييد كامل من المعهد القومي الأمريكي للقوة العضلية والإعداد البدني، جمعية تقويم الأعضاء لطف الأطفال لاشتراك الأطفال في برامج

المقاومات وتحت إشراف خاص. وهذا التأييد من تلك المؤسسات العلمية وظهور أدوات وأجهزة تدريب الأثقال الحديثة التي وفرت عوامل الأمن والسلامة لممارسي تدريب الأثقال، كذلك حصول العلميين ومؤلفي الكتب العلمية على جرعات علمية عن تدريب المقاومات للبراعم، جعل هذا الخوف والخلاف غير الواقعي يتضاءل تدريجياً بشكل كبير زاد أدراك المدربين والآباء أهمية التدريب بالأثقال. (اسماعيل، ٢٠١٠، ص ١٢-١٣)

يعد الأداء المهاري احد العناصر الأساسية المهمة في عملية تدريب كرة القدم ومستوى إتقان الأداء المهاري من مؤشرات الانجاز بالنسبة للاعب كرة القدم ولاسيما إذا تقاربت متطلبات أداء التمرينات مع مواقف اللعب المختلفة خلال المباريات ، "والأداء المهاري في كرة القدم يمثل مجموعة من الأداء الحركي الفردي بالكرة وبدونها يتطلب تنفيذه من اللاعب قدرات بدنية ومعرفية تتكامل معا لإخراج هذا الأداء بالصورة والشكل المناسب". (البساطي، ١٦٣، ٢٠٠٠)

وهناك علاقة مترابطة بين الأداء المهاري والمبادئ الأخرى للعبة كرة القدم هذا ما أشار إليه (الوحش ومفتي إبراهيم ١٩٩٤) بان "المهارات الأساسية تعد حجر الزاوية في الأداء خلال مباريات كرة القدم وكفاءتها تعتمد إلى حد كبير على الإعداد البدني للاعب كما يبنى عليه الإعداد الخططي" (ابراهيم، ١٩٩٤، ص ٩١)

من خلال تجربة الباحث كلاعب ومدرب في مجال كرة القدم، ومن خلال الممارسة والتطبيق الميداني للباحث، لاحظ أن كثير من المختصين في المجال الرياضي من المدربين ، أنه هناك قصور واضح لدى اللاعبين الشباب في التدريب البلومتري، أن معظم الدراسات تتناول الشباب والمتقدمين فيما يخص التدريب البليومتري ، وهذا ما دفع الباحث لتصميم برنامج تدريبي بليومتري المتدرج للمستوى الشباب . بهدف تطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية. لذا ارتأى دراسة هذه المشكلة وإيجاد الحلول المناسبة لها.

**ويهدف البحث الى:**

١- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي البليومتري على تطوير بعض القدرات البدنية للاعبين الشباب في كرة القدم.

٢- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي البليومتري على تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين الشباب في كرة القدم..

### فروض البحث:

١. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية والبعديّة في مستوى أداء بعض القدرات البدنية للاعبين الشباب فيكرة القدم لصالح القياس البعدي قيد الدراسة.
٢. توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياسات القبلية والبعديّة في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين الشباب لصالح القياس البعدي قيد الدراسة.

### مجالات البحث

المجال البشري: لاعبي نادي ديالى لشباب والبالغ عددهم ٢٢ لاعب

المجال الزمني: ٢٠٢٢/٣/١ - ٢٠٢٢/٥/١

المجال المكاني: ملعب نادي ديالى

### ٢- إجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة بأسلوب القياس القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

### ٢-٢ مجتمع البحث:

تم اختيار مجتمع البحث من الشباب الذين يمارسون لعبة كرة القدم في محافظة ديالى وبالأخص المسجلين رسمياً في نادي ديالى للشباب

### ٢-٣ عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لتوفير الادوات المستخدمة في البحث، واشتملت عينة البحث على (٢٢) من شباب لاعبي نادي ديالى في كرة القدم حيث أجريت الدراسة الاستطلاعية على (٤) لاعبين من الشباب من خارج عينة البحث. في حين أجريت الدراسة الأساسية على (٢٢) من الشباب المتواجدين في نادي ديالى . والجدول التالي يبين التوصيف الإحصائي للبيانات الأساسية لعينة البحث.

جدول (١)

يبين العدد الكلي لعينة البحث وعدد اللاعبين المستبعدين والعدد المتبقي

المجموعة التجريبية	العدد المتبقي من عينة البحث	سبب الاستبعاد	عدد اللاعبين المستبعدين	العدد الكلي لعينة البحث
٢٢	٢٢	حراس مرمى	١	٢٨ لاعبا
		التجارب الاستطلاعية	٤	
		الإصابة	١	
٦				المجموع

٢ - ٣ الأجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات

٢ - ٣ - ١ الاجهزة والادوات

١. مقياس طبي لقياس الطول والوزن للاعبين.

٢ - كاميرا تصوير فيديو

٣ - ساعة توقيت عدد / ٢ .

٤ - صندوق خشبي ارتفاعه ٥٠ سم .

٥ - كرة قدم قانونيه عدد/ ٢٢ .

٦ - ملعب كرة قدم .

٧ - شواخص، موانع، اعلام، صافره، شريط قياس.

٨ - سلم خشبي .

٢-٣-٢ وسائل جمع المعلومات

١. المصادر عربية

٢- الملاحظة والتجريب

٢-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث

٢-٤-١ اختبار ركض ٣٠م من الوضع الطائر

الغرض من الاختبار : قياس السرعة القصوى .

الادوات اللازمة : منطقة فضاء طولها لا يقل عن ٥٠م ، ساعة إيقاف .

الاجراءات : تحدد منطقة اجراء الاختبار بثلاثة خطوط ، خط بداية أول وخط بداية ثاني المسافة بين

خط بداية الاول والثاني ١٠م وخط النهاية على بعد ٣٠م من الخط الثاني . وحسب ما في الشكل

(عبدكاظم، ١٩٩٠، ص٢٨)

وصف الاداء :

-يبدأ الاختبار بأن يتخذ اللاعب وضع الاستعداد خلف الخط الاول .

-عندما يعطي اشارة البدء ، يقوم اللاعب بالجري بسرعة تزايدية تصل أقصى مدى لها عند خط البدء الثاني

-يخصص مراقب يتخذ مكانه عند خط البدء الثاني ويقف المراقب رافعا احدى ذراعيه للأعلى ، وعندما يقطع

متسابق خط البدء الثاني يقوم المراقب بخفض ذراعيه لأسفل بسرعة حينئذ يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة مع

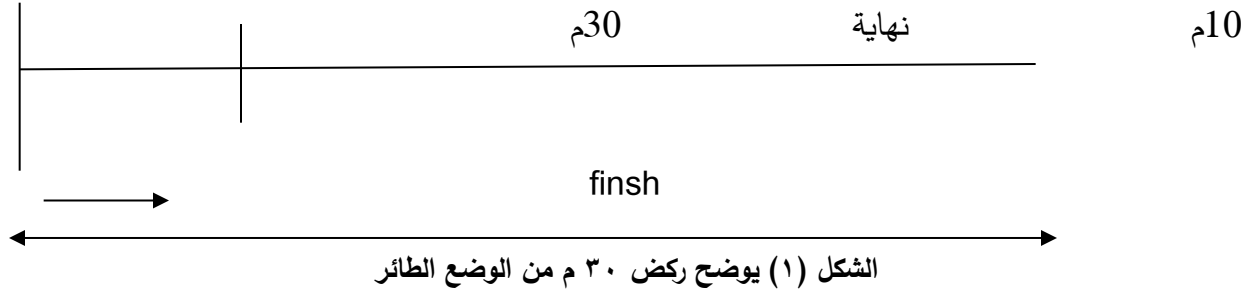
هذه الإشارة .

-عندما يقطع اللاعب خط النهاية يقوم الميقاتي بإيقاف الساعة وحساب الزمن الذي يستغرقه اللاعب ما بين

الإشارة التي يعطيها المراقب ولحظة اجتيازه خط النهاية . يسجل الزمن لأقرب ١/١٠ من الثانية .

الميقاتي

خط البداية الثاني وقوف المراقب



## ٢-٤-٢ اختبار الوثب العريض من الثبات لأقصى مسافة،

- الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين.

- الأدوات المستخدمة: أرض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق، شريط قياس، خط مرسوم على الأرض (خط بداية) شكل (٢-٢)

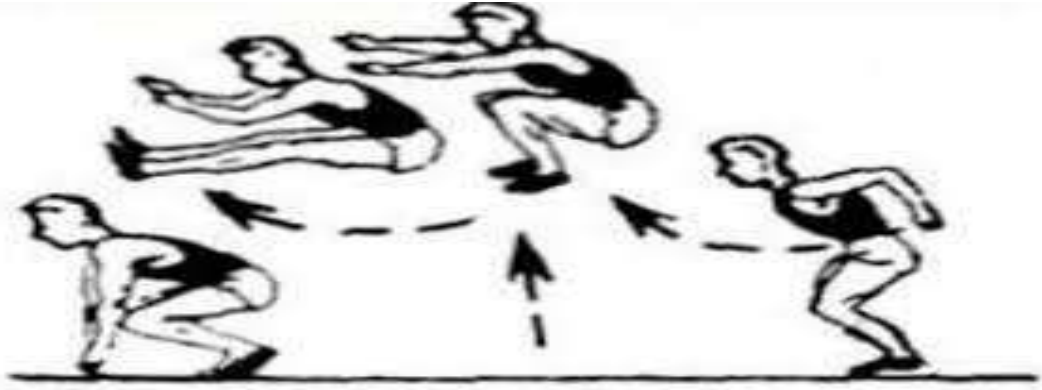
- طريقة الأداء:

يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً، تمرجح الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة، من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة للوثب أماماً أبعد مسافة ممكنة

- أسلوب القياس:

تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر أثر تركه المختبر القريب من خط البداية، أو عند ملامسة الكعبين للأرض، وللمختبر محاولتان تسجل أفضلهما. (حسانين، ١٩٩٩، ص ٤٩٩)





الشكل (٢) يوضح اختبار القوة الانفجارية:.

### ٢-٤-٣ اختبار (الجري المتعرج بالكرة)

هدف الاختبار: الجري السريع بالكرة لقياس الرشاقة مع الكرة .

الأدوات اللازمة : كرة قدم قانونية ، ساعة توقيت ، ٥ شواخص

الإجراءات :

١ - تخطيط منطقة الاختبار كما هو مبين في الشكل (٢-٣)

٢ - يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البدء وعندما يعطي إشارة البدء يقوم بالجري بالكرة

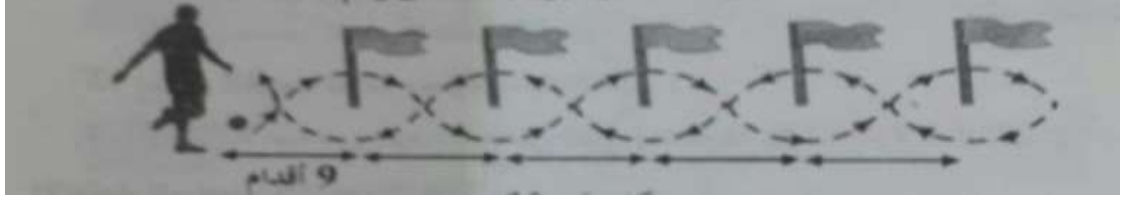
بالقدم بين الشواخص وفقاً بالشكل الموضح بالرسم .

٣ - يعطى كل لاعب محولتين .

٤ - يحتسب الزمن لأقرب ١ / ١٠ من الثانية .

حساب الدرجات : درجت اللاعب هي الزمن الكلي الذي يستغرقه في أداء

المحاولتين (الهيئي، ٢٠١٨، ص٤٩)



شكل (٣)

### الجري المتعرج بالكرة

#### ٢-٥ التجربة الاستطلاعية:

اجرى الباحث برفقة فريق العمل المساعد التجربة الاستطلاعية الاولى للاختبارات البدنية والمهارية في يوم ( السبت ) الموافق ( ٢٠٢٢/٢/٢٦ ) على عينة من مجتمع البحث والبالغ عددهم اربعة لاعبين من خارج عينة البحث .

الهدف منها :

- ١-التأكد من مدى صلاحية موقع الاختبار .
- ٢-التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد لإجراء الاختبارات.
- ٣-معرفة الزمن الذي يستغرقه إجراء الاختبارات.
- ٤-التأكد من الأجهزة المستخدمة في البحث.

#### ٢-٦ الاختبارات القبليّة:

اجريت الاختبارات القبليّة للمجموعتين (التجريبية والضابطة) بعد تهيئة الظروف المناسبة من خلال الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وفريق العمل المساعد في تمام الساعة (الثالثة) على ملعب نادي ديالى الرياضي بكرة القدم اشتملت على:

- ١- يوم ( الاحد ) الموافق ( ٢٠٢٢/٢/٢٧ ) تم إجراء اختبار القدرات البدنية(السرعة والوثب العريض من الثبات ) للاعبين المجموعتين التجريبية و الضابطة .

٢. يوم ( الاثنين ) الموافق ( ٢٠٢٢/٢/٢٨ ) تم إجراء اختبار القدرات المهارية (الرشاقة) للمجموعة التجريبية والضابطة .

## ٢-٧ تجربة البحث الرئيسة:

تم البدء بتنفيذ تجربة البحث الرئيسة في يوم (الثلاثاء) الموافق (٢٠٢٢/٣/١) والتي انتهت يوم (الثلاثاء) الموافق (٢٠٢٢/٤/٢٧) ، وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع حيث بلغ عدد الوحدات التدريبية الكلية ( ٢٤ ) وحدة تدريبية ، وبواقع ٨ أسبوع استخدم الباحث الجزء من القسم الرئيس من الوحدة التدريبية ولمدة ثلاثة أيام وقد تضمنت التمرينات المستخدمة عدة أمور أهمها :

- مراعاة مبدأ التشويق والإثارة في التمرينات البلومترية المستخدمة
- تم استخدام مجموعة من التمرينات البلومترية اشتملت على النواحي البدنية والمهارية.
- طبقت المجموعة الضابطة المنهاج التدريبي المتبع من مدرب الفريق .
- تم تطبيق التمارين المستخدمة في مرحلة الإعداد الخاص
- تشكيل الحمل التدريبي بين الأسابيع ١:٣ أي ثلاثة أسابيع تدرج صعودا وأسبوع نزولا.
- تم إعطاء (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع وبشكل حمل التدريب ١:٢ أي استخدام التدرج في الحمل بواقع وحدتين صعودا ووحدة تدريبية

## ٢-٨ الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تنفيذ تجربة البحث الرئيسة للمجموعتين التجريبية والضابطة في تمام الساعه الثالثة عصرا على ملعب نادي ديالى الرياضي وفق التواريخ الاتية. -  
١. يوم ( الاربعاء ) الموافق ( ٢٠٢٢/٤/ ٢٨ ) تم إجراء اختبار القدرات البدنية (السعة والوثب العريض من الثبات) للمجموعتين التجريبية و الضابطة .

٢. يوم ( الخميس ) الموافق ( ٢٠٢٢/٤/٢٩ ) تم إجراء اختبار القدرات المهارية (رشاقة) للمجموعة التجريبية والظابطة

الدالة	ت المحسوبة	ع ف	س~ ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المجموعة
				ع	س~	ع	س~		
معنوي	١1	٠,٢٤	٠,٨٥	٠,٢٤	٣,٤٧	٠,١	٤,٣٢	ثا	تجريبية

٣- عرض النتائج ومناقشتها

٣-١ عرض نتائج اختبار السرعة القصوى (ركض ٣٠ متر)

ضابطة	ثا	٤,٢٥	٠,١١	٤,٢١	٠,١٣	٠,٠٣	٠,١٥	٠,٦٦	غير معنوي
-------	----	------	------	------	------	------	------	------	-----------

الجدول (٢) يبين الاختبارات القبلية والبعديّة والوسط الحسابي والانحراف المعياري للقدرات البدنية (السرعة القصوى)

يتبين من الجدول أن قيم مستوى الخطأ للمجموعة التجريبية بلغت (٠,٠٠٠) وهي أصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) إذاً الفروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبارات البعدية في اختبار السرعة المستخدم من قبل الباحث.

ويعزو الباحث هذا التقدم الى استخدام تمارينات تلعب دوراً مؤثراً في تنمية القوة المميزة بالسرعة لعينة البحث التجريبية فقد تطورت بشكل واضح للمجاميع العضلية العاملة في اختبار ركض (٣٠) متر بداية طائفة يعزو الباحث الفروق المعنوية الى اهمية التمارينات المقدمة من قبل الباحث ساهمت في تحسين السرعة من خلال تأثيرها في العمل العضلي والذي ساهم في انسيابية الحركة للاعب وكذلك إلى أهمية السرعة للاعب كرة

القدم

ويرى (ريسان خريبط مجيد وعلي تركي) ان عنصر السرعة هي المقياس الرئيس للقوة المميزة بالسرعة ومن المنطق أن هذه القدرة لا تظهر الا في الاداء الحركي، وهي تعني القدرة على التركيب بين القوة والسرعة وتميل هذه القدرة مرة إلى السرعة أكثر ومرة إلى القوة القصوى أكثر. ويتوقف ذلك على حجم المقاومة الخارجية

وكذلك على التكوين الخارجي للحركة ."

(مصلح، ٢٠٠٢، ص٥٦)

ويؤكد (السيد عبد المقصود) توقف استخدام القوة المميزة بالسرعة أساساً على إمكانيات استخدام القوة القصوى الموجودة قدر الإمكان ولذلك لا يوجد اختلاف حول مدى أهمية المستوى للقوة القصوى والمستوى للقوة المميز بالسرعة ولكن يتم المبالغة في أهميتها في بعض الأحيان. (عبد المقصود، ١٩٩٧، ص١٢٥)

٣-٢ عرض نتائج الاختبار القوة الانفجارية (الوثب العريض للرجلين )

الجدول (٣) يبين الاختبارات القبلية والبعديّة والوسط الحسابي والانحراف المعياري للقدرات البدنية

(الوثب العريض)

يبين لنا الجدول (٣) ان الفرق في المجموعة الضابطة لاختبار القوة الانفجارية تكون غير معنوية. حيث كانت قيمة ت المحسوبة (١٥٥) وهي تكون بذلك اقل من قيمة ت الجدولية والتي تكون (٢,٢٦) امام درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥). ويبين لنا الجدول الفروق في المجموعة التجريبية لاختبار القوة الانفجارية حيث تكون قيمة ت الامحسوبة (٣,٥) وهي تكون اكبر من قيمة ت الجدولية والبالغة (٢,٢٦) وتكون امام درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) وتكون بذلك

الدالة	ت المحسوبة	ع ف	س~ ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القيلس	مجموعة
				ع	س~	ع	س~		
دالة	٣,٣	٠,٠٦	٠,٠٦	٠,١٣	٢,٠٧	٠,١	٢,٠١	سم	تجريبية
غير دال	١,٥٥	٠,٢٥١	٠,١٦٥	٠,٠٤٤	٢,١٩	٠,٢٢	٢,٠٢	س	ضابطة

الفروق دالة احصائيا. ويعزو الباحث ان كرة القدم تحتاج الى كثير من التمرينات التي تعمل على تحسين القوة الانفجارية وربطها بالجانب المهاري من اجل الرتقاء بالاداء للاحسن وبما ينسجم مع متطلبات لعبة كرة القدم وأن القوة الانفجارية تستخدم في اغلب الالعاب والانشطة الرياضية . ان استخدام تمرينات القوة العضلية بصورة سهلة ومدمجة ومشاركة بين الجانبين البدني والمهاري وتتضمن هذه التمرينات القفز سوى كان هذا من خلال التمارين او الاحماء او القفز بين الموانع والحبال من اجل تطوير القوة الانفجارية وهذا ما يؤكد (سليمان علي حسين) (أن تمارين القفز تستخدم لزيادة القدرة على الوثب او القفز أي القوة التفجيرية للرجلين).

(حسين ، ١٩٨٣ ، ٣٤٧)

ويذكر (قيس ناجي وبسطويسي احمد ١٩٨٧) " هي إمكانية المجموعات العضلية في تفجير أقصى قوة في أسرع زمن ممكن. (احمد، ١٩٨٧، ص٣٢٤)

حيث يؤكد (سعد محسن ١٩٩٦) " القدرة على تفجير أقصى قوة في اقل زمن ممكن لأداء حركي مفرد أي أنها القوة القصوى اللحظية للأداء ومثال ذلك لحظة القفز أو الرمي أو الانطلاق من البداية في الركض السريع

(اسماعيل، ١٩٩٦، ص٢٤)

٣-٣ عرض ومناقشة نتائج اختبار الرشاقة للمجموعتين التجريبية والضابطة.

الجدول(٤) يبين الاختبارات القبلي والبعدي والوسط الحسابي والانحراف المعياري للقدرات مهارية (الرشاقة)

الدالة	ت المحسوبة	ع ف	س~ ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القيلس	مجموعة
				ع	س~	ع	س~		
دالة	٦,٩٢	١,٥١	٢,٨٤	٠,٤٩	١٠,٤٦	١,٤٩	١٣,٥٣	ثا	تجريبية
دالة	٨,١٢	٠,٦٠	١,٣٠	٠,٣٥	١٣,١٥	١,٢١	١٤,٤٦	ثا	ضابطة

يبين الجدول (٤) الخاص بالفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي في بعض القدرات الحركية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة. حيث ان قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية بلغت (٦,٩٢) اما المجموعة الضابطة فقد بلغت (٨,١٢) في متغيرات بعض القدرات الحركية من خلال عنصر (الرشاقة) وبما ان قيمة (ت) المحسوبة للاختبار للمجموعتين الضابطة والتجريبية كانت أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٦١) امام درجة حرية

(١١) ومستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يعني ان الفروق دالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدي. ويرى الباحث ان الرشاقة من أصعب القدرات البدنية والحركية على الإطلاق، وذلك لكثرة جوانبها الحركية والبدنية، وتمثل الحركة الشاملة لكل القدرات البدنية لأن اغلب المهارات الفنية تحتاج إلى الرشاقة للقيام بالأداء المثالي العالي الدفاع أو الهجوم. ويؤكد (الصراف والمشهداني ١٩٩١) اي أنها تمثل عندهم «القدرة على سرعة التحكم في أداء الحركة وإمكانيات اللاعبين بالاستجابة لظرف غير متوقعة أثناء المنافسة

(المشهداني، ١٩٩١، ص٣٦)

كما عرفها ((قاسم حسن حسين)) الرشاقة الخاصة تعني: «القدرة على إتقان حركات التوافق المعقدة وسرعة تعلم الأداء الحركي وتطويره. واستخدام الأداء وفق متطلبات الموقف الذي يتغير بصورة سريعة ودقة والقدرة على استعادته تشكيل الأداء تبعاً لهذا الموقف السريع» (( قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعة

تغيير الاتجاه سواءً كان ذلك بالجسم كله أو أجزاء منه سواء كان على الارض او في الهواء.

((حسين، ١٩٩٨، ص٥٠))

ومن هنا يرى الباحث أن الرشاقة في لعبة كرة القدم لها أهمية خاصة، إذ تتطلب هذه اللعبة إلى استجابات سريعة من خلال تغيير جوانب اللاعب بالتقدم والرجوع في حالة الدفاع أو الهجوم ، حيث تتطلب كرة القدم

السرعة في تغيير اتجاه الحركة، في حالة الهجوم أو الدفاع في كل المهارات تحتاج الى رشاقة لدى

اللاعب من أجل الوصول الى مستوى اللاعب المتكامل كي يؤدي دوره بشكل ممتاز

#### ٤-الاستنتاجات والتوصيات

##### ٤-١ الاستنتاجات :

١- استنتج الباحث ان البرنامج التدريبي المقترح كان له اثر على بعض القدرات البدنية المستخدمة في البحث

٢- استنتج الباحث ان البرنامج التدريبي المقترح كان له الاثر الواضح على أداء بعض المهارات الاساسية في كرة القدم .

٣- التمرينات البلومترية التي استخدمها في البرنامج كان لها الاثر الايجابي الواضح بحسين القدرات البدنية والمهارية للاعبين الشباب

٤- تحديد التدرج في الاحمال التدريبية (٣-١) شهريا (٢-١) اسبوعيا ساعد في تحسن اداء اللاعبين اثناء المنافسات .

##### ٤-٢ التوصيات :

١- يوصي الباحث بضرورة تطبيق البرنامج التدريبي البليوميتري لتحسين القدرات البدنية والمهارية للشباب في كرة القدم

٢- يوصي الباحث باستخدام الطرق الحديثة في التدريب البلوميتري بما يتناسب مع اعمار اللاعبين في الملعب التدريبي .

٣- تطبيق البرنامج التديبي البلوميتري على كافة الالعب الجماعية التنافسية وليس كرة القدم فقط

#### المصادر



- حسن ابو عبدة: الاعداد البدني للاعبي كرة القدم، الفتح للطباعة والنشر، الاسكندرية، ٢٠١٦.
- محمد جابر عبد الحميد: تأثير بعض أنواع التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأ المعارف، دار الاسكندرية مصر ١٩٩٨.
- أمر الله البساطي ، محمد كشك ، أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم (ناشئ-كبار) ، الإسكندرية ، دار المعارف ، ٢٠٠٠ .
- محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم ، أساسيات كرة القدم ، ط١، القاهرة، دار علم المعرفة، ١٩٩٤.
- محمد عبدالرحيم : تدريب القوة العضلية وبرامج الأثقال للصغار، منشأة المعارف، ٢٠١٠.
- محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية والبدنية ، ج ١ ، ط ٤ ، ( القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٩).
- حميد عبد النبي عبد الكاظم : برنامج تدريبي مقترح للقوة المميزة بالسرعة وأثرها في انجاز ركض ٤٠٠ متر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٠ .
- موفق اسعد الهيبي : الاختبارات والتكتيك في كرة القدم ، مطبعة دجلة ٢٠١٨ .
- ريسان خريبط مجيد وعلي تركي مصلح : نظريات تدريب القوة ، مطبعة جامعة بغداد ، ٢٠٠٢ .
- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي - تدريب وفسولوجيا القوة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
- موفق مجيد تامولى : الاعداد الوظيفي بكرة القدم ، ط١، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، ١٩٩٩.
- سليمان علي حسين : المدخل الى التدريب الرياضي ، الموصل ، مديرية مطبعة الجامعة، ١٩٨٣،
- قيس ناجي و بسطويسي احمد ؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧) .
- سعد محسن إسماعيل . تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد . أطروحة دكتوراه . بغداد . ١٩٩٦.
- عبد الستار حسن الصراف ومصطفى إبراهيم المشهداني ؛ كرة الطاولة ومهاراتها في التدريس ، ط ١ ، وزارة التربية ، ١٩٩١ .
- قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة ، ط١، مصر، دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٩٨.
- عادل عبد البصير ؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، القاهرة دار المعارف ، ١٩٩٩.