

Research Paper

تأثير تدريبات الترويح الرياضي في تطوير بعض القدرات البدنية خلال الفترة الانتقالية لناشئي كرة القدم

محمد عباس حسين¹ ، احمد عريبي الكرطاني² ، جلال كامل عبود³

1 جامعة ديالى كلية - التربية البدنية وعلوم الرياضة mohammed.abbas@uodiyala.edu.iq

2 جامعة ديالى كلية - التربية البدنية وعلوم الرياضة ahmedoreibi100@gmail.com

3 جامعة ديالى كلية - التربية البدنية وعلوم الرياضة jalalalkeal93@gmail.com

This open-access article is available under the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) International License, which allows for unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original work is properly cited

This article has undergone rigorous peer review by distinguished scientific committees and is one of the papers presented at the 1st International Scientific Conference on Sports Sciences 2024, held on August 28-29, 2024.

DOI: <https://doi.org/10.37655/uaspesj.2024.186106>

Submission Date 10/06/2024

Accept Date 18/11/2024

المستخلص

يهدف البحث إلى اعداد تدريبات الترويح الرياضي للتعرف علي تأثيره لبعض القدرات البدنية خلال الفترات الانتقالية لناشئي كرة القدم والوصول الى أعلى مستوى ممكن، ويتم ذلك من خلال التدريبات المناسبة وفق اسس علميه، لذا من الضروري العمل على تنمية وتطوير قدرات الرياضي لمواصلة اللعب وهذا يتطلب عدة متطلبات من اللاعب تكون بدنية ومهارية وخططية حسب النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد من حيث تناسق وتفاعل بمتطلبات أداء اللاعب، وعلى ذلك تم تحديد هدف البحث من خلال:

1- تعرف على تأثير تدريبات الترويح الرياضي في تطوير بعض القدرات البدنية خلال الفترة الانتقالية لناشئي كرة القدم.
وتم تحديد الفرض

1- إن لتدريبات الترويح الرياضي تأثيرا ايجابيا بوجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لبعض القدرات البدنية لناشئي كرة القدم لصالح الاختبارات البعديّة. واستخدم الباحثون منهج البحث التجريبي ذا العينة الواحدة من خلال الاختبارات القبلية والبعديّة. وتكونت عينة البحث من (23) لاعبا من نادي ديالى الرياضي بكرة القدم، والعينة الاستطلاعية من (8) لاعبين خارج عينة البحث، وعمل الباحث على اعداد تدريبات الترويح الرياضي في الفترة الانتقالية لمدة شهرين بواقع ثمانية اسابيع كل اسبوع (3) وحدات تدريبية والتي تعمل على تطوير بعض القدرات البدنية كرة القدم وتم استخدام الحقيبة الاحصائية (spss) من قبل الباحثين للمعالجات الاحصائية. وتوصل الباحثون الى وجود فروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة لصالح البعديّة من خلال نسبة التحسن الحاصلة لدى ناشئي كرة القدم.

الكلمات المفتاحية: الترويح الرياضي، قدرات بدنية، فترة انتقالية، كرة القدم .

The effect of sports recreation training on developing some physical abilities during the transitional period for young football players

Muhammad Abbas Hussein¹, Ahmed Oreibi Seven², Jalal Kamel Abboud³

1 University of Diyala, College of Education and Sports Sciences

2 University of Diyala, College of Education and Sports Sciences

3 University of Diyala, College of Education and Sports Sciences

Abstract

The research aims to prepare sports recreation training and identify its effect on some physical variables during the transitional period for young football players and reach the highest possible level. This is done through appropriate training according to scientific foundations, so it is necessary to work on developing and developing the athlete's abilities to continue playing, and this requires several Requirements of the player are physical, skillful, and tactical, according to the sporting activity practiced by the individual in terms of coordination and interaction with the requirements of the player's performance. Accordingly, the research objective was determined by:

1-Learn about the effect of sports recreation training on developing some physical abilities during the transitional period for young football players.

The assumption has been determined

1-Sports recreation training has a positive effect, with statistically significant differences between the results of the pre- and post-tests of some physical abilities of young football players in favor of the post-tests.

The researchers used a single-sample experimental research approach through pre-

and post-tests. The research sample consisted of (23) players from the Diyala Sports Football Club, and the exploratory sample consisted of (8) players outside the research sample. The researcher worked on preparing sports recreation training in the transitional period. For a period of two months, eight weeks each week, there were (3) training units, which work to develop some physical abilities in football, and the statistical package (SPSS) was used by the researchers for statistical treatments. The researcher found that there were differences between the pre- and post-options in favor of the post-optional choices through the percentage of improvement achieved by the football junior.

Keywords: Sports recreation, physical abilities, transitional period, football

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعد كرة القدم من الألعاب الفرقية التي تقام بين مجموعتين والتي هي ذات انتشار واسع في جميع دول العالم ولها شعبية واسعة وتعتمد على القوة والسرعة في دقة للأفراد وهذا يحتم العناية بالقدرات البدنية لهذه اللعبة التي ينبغي على المدرب الاهتمام بها وكيفية تنفيذها، والتي تتطلب استخدام أساليب وتمارين وطرق عدة ومتنوعة تساعد في تطور هذه اللعبة وبكافة الفترات ومراحل التدريب وان استخدام الترويج الرياضية في الفترة الانتقالية يعتبر إضافة معززة لعملية التدريب ويساهم في زيادة تطوير القدرات التي تقوم على أساس تمارين مقارنة لأداء اللاعب ولكن بشدد خفيفة وبدون ضغط على اللاعبين مما يشعر اللاعبين بأنهم في فسيحة رياضية يتخللها التشويق والإثارة وتكون من خلال تمارين خاصة يشترك بها عدد من اللاعبين ونحوي أكثر من مهارة وتنفيذها أثناء الوحدة التدريبية سواء بالكرة وبدونها، إذ تحتوي هذه الدورة التدريبية السنوية على كافة العناصر التدريبية وتتغير التركيبة لعناصر البدنية والمهارية والخطية مع طبيعة كل هدف من الأهداف المطلوب تحقيقها من حيث الفترة التدريبية خلال الموسم التدريبي الكامل، ان التحديد للخطة السنوية يعتمد العناصر التدريبية وهذه العناصر هي محض تغيير لكل من الحجم والشدة والكثافة وبيننا مع الفترات التدريبية بمختلف مراحلها.

وقسم (Bill foran، 2001) الموسم التدريبي الى فترات تدريب ثلاثة وكانت الفترة الأولى للتدريب هي الاعداد بكافة مراحلها والفترة التدريبية الثانية الخاصة بالمنافسة والفترة التدريبية الثالثة هي الانتقالية (1).

وان فترة التدريب الانتقالية هي المرحلة الرابطة ما بين مرحلة المنافسة وبداية الاعداد التدريبي الجديد، لكونها تبدأ الانتقالية بعد الانتهاء من مرحلة المنافسة وتنتهي مع بداية مرحلة جديدة للتدريب، وان الهدف من هذه المرحلة هو التخلص من كل الضغوطات والاحمال سواء كانت بدنية او نفسية او عقلية وكل ما انتجته فترة المنافسة من اجهاد وضغوطات، لغرض تهيئة اللاعب تقبل احمال تدريبية عالية في مرحلة الاعداد، وان الفترة الانتقالية يتم فيها اكتساب الشفاء التام لتهيئة الجسم وايضا تكون عامل مساعد للحفاض على المكتسبات التي حصل عليها اللاعب طول فترة الاعداد والمنافسات دون هدر في قدراته البدنية والمهارية، اما من جانب النفي فان الفترة الانتقالية تعمل على تغلب اللاعب من الشعور بالملل نتيجة الاحمال التدريبية السابقة طوال الموسم التدريبي.

ووضح (عويس الجبالي، 2001) ان اللاعب الذي يفقد لياقته البدنية خلال الفترة الانتقالية يكون من الصعب ان يعود بها خلال فترة قليلة من التدريب مما يجعله بأن يبدأ التدريب من مستوى متدني ثم الصعود تدريجيا وهذا يتطلب وقت اطول، لذلك اهتم المدربون في الفترة الانتقالية لكي يحافظ اللاعب على ما تم اكتسابه من الموسم السابق وتهيئة اللاعب لاستكمال التدريبات في الفترة اللاحقة مع تجاوز الاخطاء السابقة التي واجهها اللاعب والمدرّب (2).

ويرى الباحثون أن اللاعب الذي لا يستفيد من الفترة الانتقالية فهو عرضة للإصابات وان الحمل الزائد في فترات الاعداد يسبب الاجهاد ويؤدي الى شعور اللاعب بالملل، وان انقطاع اللاعب عن التدريب في الفترة الانتقالية سوف يفقد اللاعب الكثير من المكتسبات المهارية والبدنية وحتى الخطية وهذا سوف يؤدي الى هبوط مستوى اللاعب.

وهنا تكمن أهمية البحث في استهداف القدرات البدنية بكرة القدم المهمة المرتبطة ارتباطاً وثيقاً بقدرة اللاعب ، وذلك بوضع (الترويج الرياضي) في تطوير بعض القدرات البدنية خلال الفترة الانتقالية من التدريب الرياضي للاعبين ومعرفة مدى تأثيرها على ناشئي كرة القدم .

1-2 مشكلة البحث

من خلال ملاحظة الباحثين لناشئي كرة القدم وتجربتهم في تدريب كرة القدم لاحظوا ان الفوز يتطلب الاهتمام بكافة الفترات التدريبية وعدم اهمال الفترة الانتقالية وجعلها فترة سبات للاعبين كرة القدم وهذا ما دفع الباحثين الى أهمية الرياضية بصورة عامة وتدريبات الترويج الرياضي على وجه الخصوص واعتبارها وسيلة اضافية في تطوير اللاعب من خلال تدريبات التسلية والمرح والسرور كافة من ففز وهرولة وتسليق الأماكن العالية ورياضة التسابق على التوازن وغيرها من الألعاب التي لا تتطلب احمال تدريبية عالية لان الهدف هو الحفاظ على ما تم اكتسابها وتطويرها، وهذا سوف يرفع مستوى اللاعب بدنيا ومهاريا، لذا ينبغي ان تتنوع التمارين بما يتلاءم مع اللاعب من حيث تسلسلها وان يتخللها روح التشويق والمنافسة بين اللاعبين من أجل اطفاء عليها صفة ترويحية، وخلال خبرة

¹ Bill f : High_ Performance sport Conditioning , Human Kinetics Pub.,Inc U.S.A,2001..p268.

² عويس الجبالي: التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، الطبعة الثانية، G.M.S، القاهرة، 2001، ص 294-297.

الباحثين في مجال التدريب ومتابعة فرق كرة القدم لاحظوا وجود إهمال في الفترة الانتقالية ويتم منح اللاعبين فترة راحة تامة وهذه الراحة تكون سلبية على لياقة اللاعب ولكونها تتراوح من 6 – 12 اسبوعا ، وان هذه الفترة كفيلة بان تهدر كل المكتسبات الحاصل عليها اللاعب في فترات الاعداد والمنافسات، وهذا ما دعي الباحثين الى اعداد برنامج تدريبات الترويح الرياضي للحفاظ على مكتسبات التدريب لناشئي كرة القدم من خلال الفترة الانتقالية.

3-1 أهداف البحث

1. اعداد برنامج لتدريبات الترويح الرياضي لناشئي كرة القدم.
2. التعرف على تأثير تدريبات الترويح الرياضي في تطوير بعض القدرات البدنية خلال الفترة الانتقالية لناشئي كرة القدم.

4-1 فرض البحث

1. ان لتدريبات الترويح الرياضي تأثيرا ايجابيا بوجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لبعض القدرات البدنية لناشئي كرة القدم لصالح الاختبارات البعدية.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 البشري: ناشئو كرة القدم من نادي ديالي الرياضي.

2-5-1 الزماني: للمدة من 2024/2/10 ولغاية 2024/4/18.

3-5-1 المكاني: ملاعب نادي ديالي الرياضي / محافظة ديالي.

6-1 التعريف بالمصطلحات

- **الترويح الرياضي** : وهي تكون مرتبطة بالسعادة والمرح والسرور، وما يميزها انها تتميز بدمج بين الرياضة والمرح وهذا يعطي دافع كبير للاعبين لممارستها وعدم الشعور بالملل، وايضا تعمل على تنمية القدرات البدنية.

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

استخدام الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته في حل مشكلة البحث، من خلال استخدام اختبارات لقياسات القبلية والبعدية لعينة البحث، فقد تم اتباع التصميم التجريبي ذي المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي.

2-2 مجتمع البحث وعينه

قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي بلاد الرافدين بكرة القدم ، وقد بلغ عدد مجتمع الأصل (23) لاعبا ، أما مجتمع البحث فقد بلغ عددهم (15) لاعبا من مجتمع الأصل يمثلون عينة البحث، أما المجموعة الاستطلاعية وقد بلغ عدد أفرادها (8) لاعبين من نادي ديالي الرياضي خارج عينة البحث وذلك لعدم تواجدهم في مركز المحافظة أكتفى الباحثون بعمل الدراسة الاستطلاعية عليهم.

3-2 تجانس العينة

استخدم الباحثون التحليل الاحصائي من خلال جمع متغيرات النمو من (طول - وزن - السن) ومن ثم عمل تجانس بين اللاعبين، لغرض التأكد من ان العينة متجانسة، وهذا ما يوضحه جدول (1).

جدول (1) يبين وحدة القياس، ومتوسط حسابي، وانحراف معياري، والوسيط، ومعامل الالتواء، لمعدل النمو من (طول ووزن والسن) لأفراد عينة البحث الأساسية.

ن=15

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معدل الالتواء
1	السن	سنة	16.21	16.00	2.32	0.54
2	الطول	سم	160.31	160.00	6.29	1.32
3	الوزن	كجم	60.69	60.00	4.56	0.75

2-3 الوسائل والأجهزة و الأدوات المستخدمة

1-3-2 وسائل جمع البيانات

1. المصادر العربية والاجنبية.
2. المقابلات الشخصية.
3. شبكة المعلومات العالمية (الانترنت).
4. استمارات تفريغ البيانات.

2-3-2 أجهزة البحث المستخدمة

1. حاسبة لا بتوب نوع HP.
2. ساعة توقيت عدد(2) نوع sewan.
3. كاميرا ديجيتال لتسجيل الاختبارات نوع (SONY HDD).

3-3-2 أدوات البحث المستخدمة

1. الاختبارات المستخدمة.
2. استمارة تسجيل نتائج الاختبارات المستخدمة.
3. كرات قدم قانونية عدد (12) نوع adidas، حجم (5).
4. شريط لاصق، شواخص عدد (2) بارتفاع(30سم)، شريط قياس طول(50م)، بورد بلاستيك للكتابة، شريط بلاستيك طول (3م)، سجل لتسجيل ، شواخص بلاستيك عدد (10)، صدرية عدد (24).

4-2 تحديد إجراءات البحث

1-4-2 تحديد أهم القدرات البدنية بكرة القدم

تحديد القدرات البدنية من حيث الأهمية بكرة القدم، والتي تتماشى مع فترة التدريب الانتقالية لذا قام الباحثون بعملية الاطلاع على مصادر علمية مهتمة في هذا المجال بكرة القدم وستخلص منها (4) قدرات بدنية. وادراجها في استمارة استبيان وعرضها من قبل الباحثين على مختصين في مجال تدريب الرياضي ملحق (1) من ثم استخرجت النسب المئوية وكما موضح في جدول (2).

جدول (2) ونسبة الاتفاق السادة الخبراء

ت	المهارات	عدد الخبراء	الاتفاق	نسبة الاتفاق
1	الرشاقة	6	6	%100
2	التوازن	6	5	%83
3	القوة الانفجارية	6	6	%100
4	السرعة	6	2	%33

وبعد فرز البيانات تم اختيار بعض القدرات البدنية بكرة القدم التي كانت عليها نسبة اتفاق وكما يلي :

1. الرشاقة نسبة اتفاق (%100)

2. التوازن نسبة اتفاق (%83).

3. القوة الانفجارية بنسبة اتفاق (%100).

2-4-2 اختبارات القدرات البدنية لناشئي كرة القدم المستخدمة بالبحث:

تناول الباحثون بعض الاختبارات التي تم اختيارها من قبل السادة الخبراء، والتي كانت من أجل اختبار بعض القدرات البدنية بكرة القدم.

أولاً: الرشاقة:

اسم الاختبار: جري متعرج بين أربع شواخص (3)

هدف الاختبار: لقياس الرشاقة.

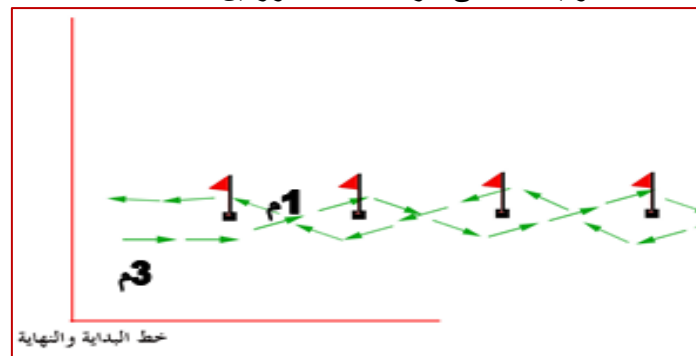
الأدوات المستخدمة: أربع شواخص ، شريط القياس، ساعة توقيت، صافرة.

وصف الاختبار:

من عند خط البداية يقف اللاعب ويبعد 3م عن أول شاخص وعند صافرة البدء ينطلق اللاعب بين الشواخص الأربعة

والتي تكون المسافة بين شاخص وآخر (1م) وكما موضح في شكل (1).

التسجيل: يحتسب زمن الاداء ذهاباً واياباً بأقصى سرعة ممكنة لدورتين



شكل (1) يوضح اختبار الرشاقة جري متعرج بين أربع شواخص.

ثانياً: اختبار القوة الانفجارية:

اسم الاختبار: الوثب العريض من الثبات (4)

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية.

وصف الاختبار: من خط البداية المثبت (1م) ويقف اللاعب خلف خط البداية والقدمان متباعداً قليلاً بحيث تلامس

القدمان خط البداية من الخارج، ويتم قياس مسافة ميدان القفز للأمام وتوضع عليها نقاط كل (5) حتى مسافة (3م)،

يؤدي اللاعب الاختبار من خلال مرجحة الذراعين والوقوف وثني الركبتين والميل للأمام قليلاً وبعدها يؤدي اللاعب

الوثب للأمام بأقصى قوة، مع المحافظة ان تكون القدمان معاً.

- التسجيل: يعطى للاعب محاولتين وتحتسب الأفضل من حيث بعد المسافة عند اخر نقطة من جسم اللاعب

والاداء الصحيح وتقاسم بالسنتيمتر.

³ قيس ناجي، بسطويسي أحمد: الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، جامعة بغداد، مطبعة الجامعة، 1984، ص323.

⁴ زهير قاسم الخشاب وآخرون: كرة القدم لطالب كليات وأقسام التربية الرياضية، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، لسنة

1999، ص137.



الشكل (2) يبين طريقة اداء اختبار القوة الانفجارية

ثالثاً: اختبار المشي على عارضة التوازن
الغرض من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على الاحتفاظ بالتوازن⁽⁵⁾
ادوات الاختبار: عارضة التوازن عرض 10سم وبطول 4سم ويكون سمكها 3-4سم ، ساعة التوقيت. وصف الأداء:
مع إشارة البدء يبدأ اللاعب باختبار المشي على عارضة التوازن حتي النهاية ثم يدور للعودة الى نقطة البدء بأقصى سرعة ممكنة دون المساس بالأرض، وعند سقوط اللاعب يسمح له ان يكمل المشي على عارضة التوازن من نفس النقطة التي سقط منها.
التسجيل : بحسب الزمن المستغرق في المشي على عارضة المتوازي.



شكل (3) اختبار المشي على عارضة التوازن لقياس قدرة اللاعب على الاحتفاظ بالتوازن.
5-2 التجربة الاستطلاعية:

اجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية يوم السبت الموافق 10 / 2024/2 لمجموعة من ناشئي نادي ديالى الرياضي بكرة القدم وكان عددهم (8) لاعبين خارج عينة البحث الاساسية، لغرض تطبيق نموذج من البرنامج التدريبي وهو تدريبات الترويح الرياضي واختبارات بعض القدرات البدنية في يوم الاحد الموافق (11 / 2024/2) على الأفراد أنفسهم وتحت الظروف نفسها، وقد اجريت التجربة في تمام الساعة الثالثة عصراً وعلى ملعب نادي ديالى الرياضي وكان الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو كما يلي:

1. التعرف على مدى ملاءمة نموذج تدريبات الترويح الرياضي لأفراد العينة وكيفية استجابة اللاعبين.
2. التعرف على كفاءة الفريق المساعد ومقدرتهم لإدارة الاختبارات.
3. معرفة الوقت المستغرق في اداء الاختبارات.
4. تأكيد من سلامة مكان اقامة الاختبارات.
5. لغرض التعرف على الاخطاء ومعوقات التي يمكن ان تواجه المدرب اثناء تنفيذ البرنامج التدريبي او الاختبارات، لغرض العمل على تجاوزها.

الأسس العلمية للاختبارات:

اولاً: **صدق الاختبار** يعرف (يوسف لام, 2002) هو "الدقة التي يقيس فيها الاختبار الذي وضع هذا الاختبار من اجله"⁽⁶⁾

ثانياً: **ثبات الاختبار** يعرفه (نادر فهمي؛ هشام عامر, 2005) لاستخراج معامل ثبات الاختبار لابد ان يطبق اختبار ثابت وهو يعطي نتائج مقاربه او تكون نفس النتائج اذ اعيد تطبيق الاختبار مرة اخرى او اكثر من مرة ولكن بنفس الظروف والادوات⁽⁷⁾. تم استخدام حساب معامل الثبات بطريقة الاختبار واعادة الاختبار وبينهم مدة زمنية تكون من (3) ايام، وتم استخراج معامل الثبات بطريقة الارتباط البسيط بيرسون وكما مبين بالجدول (3)

⁵ محمد فكري عطا الله: برنامج مقترح لتحسين بعض المنظومة الحسية وتأثيره على الاتزان الحركي والمستوى المهاري لناشئي كرة السلة، ماجستير، غير منشورة، جامعة كفر الشيخ، كلية التربية الرياضية، 2013، ص31.

⁶ يوسف لازم كماش: اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم . عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2002 ، ص 149

⁷ نادر فهمي الزيود وهشام عامر عليان: مبادئ القياس والتقويم في التربية . ط3. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع، 2005، ص145.

ثالثاً: موضوعية الاختبارات عرفتھا (ليلی السید، 2001) هي "مدى تحرر المحكم من العوامل الذاتية" (8).
الجدول (3) لمعامل ثبات وموضوعية الاختبارات

ت	اختبارات	معامل ثبات	الدلالة الإحصائية	معامل الموضوعية	الدلالة الموضوعية
1	الركض المتعدد الجهات (بتغيير الاتجاه)	0.86	معنوي	0.88	معنوي
2	القفز العريض من الثبات بكلتا القدمين للامام	0.87	معنوي	0.82	معنوي
3	المشي على عارضة المتوازي	0.85	معنوي	0.89	معنوي

جدول (3) يبين قيمة جدولية بمستوى دلالة (0.05) وبدرجة الحرية (4) هي (2.776) وهذا أقل من قيم (ت) المحسوبة وهذا يعني ان الفروق معنوية .

2-6 اجراءات البحث الميدانية

2-6-1 القياسات القبلية

أجريت القياسات القبلية يوم الاثنين الموافق 2024 / 2 / 19، في بعض القدرات البدنية (رشاقة – قوة انفجارية - توازن) على ملعب نادي ديالى الرياضي بكرة القدم – محافظة ديالى لعينة البحث.

2-6-2 اجراءات تجربة البحث الرئيسية:

تم تطبيق (برنامج تدريبات الترويج الرياضي) على عينة البحث يوم الثلاثاء الموافق 2024/2/20 ولغاية يوم الاثنين الموافق 2024/4/15 وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع ،اذ استغرق تطبيق المناهج ثمانية اسابيع، بمجموع (24) وحدة تدريبية إذ كان تطبيق تدريبات الترويج الرياضي عبارة عن ألعاب صغيرة وزمن الوحدة الكلي (60دقيقة) من قبل مدرب الفريق وبإشراف الباحثين، وقد تم اضافة تمارينات البرنامج الترويج الرياضي قيد البحث الذي أعده الباحثون لعينة البحث، وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج والذي كان موقعه في الجزء الرئيسي بواقع (35-40) دقيقة وحسب متطلبات التدريب وقد تمت مراعاة التدرج في تطبيق التمارينات من قبل الباحثين إذ لجا إلى الأساليب العلمية والأسس التدريبية المعتمدة في المصادر بعلم التدريب الرياضي ومن بين هذه الأسس مبدأ التدرج في شدة الأحمال التدريبية للجرعات التدريبية، إذ بلغت أقصى شدة هي 60% وأقل شدة هي 40% فترتي منخفض الشدة، وان فترة التدريب الانتقالي ينبغي ان تكون التدريبات منخفضة الشدة وتتمتع بالمرح والسرور والتشويق.

2-6-3 القياسات البعدية

بعد الانتهاء من تطبيق (برنامج تدريبات الترويج الرياضي) على مدى ثمانية اسابيع أجريت القياسات البعدية لاختبارات (الرشاقة والقوة الانفجارية والتوازن)، واجري القياسات على ملعب نادي ديالى بكرة القدم – محافظة ديالى، وتم استخدام كافة الاجراءات الاختبارات القبلية من حيث مكان الاختبار والزمان واذا الاختبار المستخدمة وحتى من حيث تسلسل اداء الاختبارات والاستعانة بالفريق المساعد نفسه وكل هذا الضبط لعدم حدوث مؤثر خارجي يحرف النتائج الحقيقية للبحث ، وكما يأتي: تم اجراء قياسات القدرات البدنية المستخدمة بالبحث (رشاقة والقوة الانفجارية والتوازن) على توالي يوم الخميس الموافق 2024/4/18 على أفراد عينة البحث لنادي ديالى الرياضي بكرة القدم.

2-7 الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث:

استخدم الباحثون الوسائل الإحصائية الأكثر ملاءمة للبحث والتي تحقق أهداف البحث وفروضه، من خلال استخدام الحقيبة الاحصائية (spss) .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض نتائج اختبار بعض القدرات البدنية (رشاقة – قوة انفجارية - توازن) لأفراد مجموعة البحث وتحليلها

جدول (4) بين الاوساط الحسابية وانحرافات المعيارية والخطأ المعياري في الاختبارات القبلية والبعدية

الخطأ المعياري	القياس البعدي		الخطأ المعياري	القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية الاختبارات البدنية
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.067	0.262	11.350	0.058	0.224	12.422	ثانية	الرشاقة
0.013	0.054	1.958	0.017	0.067	1.836	سم	القوة الانفجارية
0.051	0.197	11.197	0.050	0.194	12.542	ثانية	التوازن

الجدول (5) يبين الإحصاءات الاستدلالية بين الاختبار (القبلي- بعدي) متغيرات البحث

الفدرات البدنية	وحدة القياس	س- ف	ع ف	هـ	T	نسبة الخطأ	نسبة التحسن %
الرشاقة	ثانية	1.072	0.320	0.082	12.943	0.000	16,787
القوة الانفجارية	سم	-0.022	0.047	0.012	-9.923	0.000	13,288
التوازن	ثانية	1.080	0.268	0.069	15.555	0.000	11,606

⁸ ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية. ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2001، ص 169

يوضح جدول (4) و(5) ان قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية لأفراد عينة البحث تبين بوجود فروق بين الاختبارات ولمعرف الفروق استخدم الباحثون t-test لاستخراج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى وكانت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.145) تحت مستوى دلالة (0.05) و بدرجة حرجة (14) هذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي .

2-3 مناقشة النتائج

من خلال ما عرض من النتائج في الجداول السابقة (4) و(5) حيث اثبتت النتائج فاعلية تدريبات الترويح الرياضي في تطوير بعض القدرات البدنية لناشئي كرة القدم من نادي ديالى الرياضي. ويرى الباحثون ان كلا الاعداد والبدني هي وسيلة لتحقيق التكامل الرياضي ، فكلما تحسنت القدرات البدنية كانت كفاءة اللاعب في تصاعد بالمستوى للاعبين وان الفترة الانتقالية لا تقل اهمية عن بقية الفترات من اعداد عام وخاض لغرض المحافظة على مكتسبات التدريب التي حصل عليها اللاعبون، ان التطور الحاصل لأفراد العينة وعزها الباحثون نتيجة فاعلية تدريبات الترويح الرياضي في الفترة الانتقالية.

وهذا يتفق مع الباحثين مع ما اشار اليه كل من (أمرالله البساطي، 1997) ، و(مفتي ابراهيم، 2010) ان التدريب الرياضي عملية تهدف للوصول باللاعب لأعلى مستوى ممكن، كما ينبغي على المدرب الرياضي عند وضع البرامج التدريبية أن تحتوى تلك البرامج على التشويق والمتعة والسرور والاثارة لتجنب الملل لدى اللاعب الناشئ التي تشابه متطلبات الاداء الحركي بالنشاط الرياضي الممارس ، وباستخدام المجموعات العضلية نفسها⁹ ، وفي الاتجاه العام للعبة نفسها البدني⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾.

ويؤكد ذلك (حسن ابو عبدة، 2017) ان في كرة القدم الحديثة يلعب الأداء البدني الدور الكبير لتحقيق النتائج الابدائية لصالح افراد الفريق وهذا يؤثر بصورة مباشرة على عملية الاتقان والنجاح لطريقة اللعب للفريق، وهذا يعمل على ارباك الفريق المنافس ويفقده المقدرة على مجريات المباراة والاداء الصحيح. ويؤدي الى سيطرة الفريق المهاجم بفضل مستوى اللياقة البدنية العالية مما يجعله صاحب كلمة الفصل في السيطرة على مجريات المباراة وينتج له احراز الاهداف والظفر بالفوز⁽¹¹⁾.

وان الاسلوب المتبع في تطبيق تدريبات الترويح الرياضي كان له تأثير واضح في تطوير (الرشاقة والقوة الانفجارية والتوازن) لكون ان الية عمل هذا الاسلوب وطريقة تنفيذه تعمل على تطوير القدرات المستخدمة بالبحث وذلك بسبب التنوع بالقدرات اذ يتم استخدام تدريبات هدفها اخراج اللاعبين من جو التدريب العنيف الى تدريبات منخفضة الشدة ويتخللها متعة وسرور ومنافسة وهي اقرب الى المرح بين اللاعبين، وهذا الاسلوب هو احد اساليب التدريب بعمل بطريقة التدريب الفترى منخفض الشدة ، وهذا ما اكده (بسطويسي احمد، 1999) بأن " التدريب الفترى منخفض الشدة يهدف الى تنمية القدرات البدنية الخاصة مثل الرشاقة والقوة الانفجارية والتوازن⁽¹²⁾.

وهذا يتفق مع ما اشار اليه (عبد الناصر القومى) نقلاً عن (فوكس وآخرون: 1989) في إشارتهم إلى أن " التدريب يعني اشتمال الحركات المشابهة لطبيعة الاداء في النشاط الرياضي الممارس". كما يتعلق هذا التطور بأساليب التدريب والطريقة التنظيمية المتبعة في تنفيذ أسلوب التدريب، إذ أن لكل أسلوب من اساليب التدريب خصائصه ومميزاته من حيث (الشدة، الحجم، الكثافة)، وقد استخدم الباحثون طرق التدريب المعروفة في تطوير بعض القدرات البدنية لناشئي كرة القدم⁽¹³⁾.

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

1. ان تدريبات الترويح الرياضي لعينة البحث ساهمت في تطوير بعض القدرات البدنية خلال الفترة الانتقالية لدى ناشئي نادي ديالى الرياضي بكرة القدم.
2. ان تدريبات الترويح الرياضي خلال الفترة الانتقالية تحافظ على القدرات البدنية المحتسبة وتمنع هبوط المستوى لدى لاعبي نادي ديالى الناشئين بكرة القدم.

2-4 التوصيات

1. الاهتمام بتطوير القدرات البدنية والمهارية كافة للاعبين في كافة الاندية ومن ضمنها نادي ديالى الرياضي بكرة القدم من خلال تنوع الاساليب التدريبية.
2. استخدام تدريبات الترويح الرياضي في الفترات الانتقالية للاعبين بكرة القدم.
3. استخدام هذا الاسلوب على كافة الألعاب الرياضية التي تتطلب قدرات بدنية عالية
4. اجراء دراسات مشابهة لفئات عمرية مختلفة باستخدام تدريبات الترويح الرياضي وتأثيرها في القدرات البدنية.
5. الاهتمام في الفترة الانتقالية فهي عامل مساعد في عملية التطور في الجانب البدني والمهاري.

⁹ أمرالله البساطي: التدريب، والاعداد البدني في كرة القدم ، دار المعارف الاسكندرية 1997، ص89.

¹⁰ مفتي ابراهيم حماد: المرجع الشامل في التدريب الرياضي ، دار الكتاب الحديث، القاهرة، 2010، ص67.

¹¹ حسن السيد ابو عبدة: الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم ، ط5 ، الاسكندرية، 2017، ص39.

¹² بسطويسي احمد: اسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفك العربي ، القاهرة، 1999، ص86.

¹³ عبد الناصر القدومي: دراسة مقارنة بين أثر استخدام التمرينات البليومترية والتدريب الاعتيادي على القدرة اللاؤكسجينية لدى لاعبي الكرة طائرة للمرحلة الثانوية، بحث منشور ، جامعة النجاح للأبحاث والعلوم الانسانية، العدد 12، 1999، ص11.

المراجع

- أمر الله البساطي: التدريب, والاعداد البدني في كرة القدم , دار المعارف الاسكندرية 1997.
- بسطويسي احمد: اسس ونظريات التدريب الرياضي , دار الفك العربي , القاهرة, 1999.
- حسن السيد ابو عبده: الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم , ط5 , الاسكندرية, 2017.
- زهير قاسم الخشاب وآخرون: كرة القدم لطلاب كليات وأقسام التربية الرياضية , ط2 , الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر , لسنة 1999.
- عبد الناصر القدومي: دراسة مقارنة بين أثر استخدام التمرينات البليومترية والتدريب الاعتيادي على القدرة اللاأوكسجينية لدى لاعبي الكرة طائرة للمرحلة الثانوية, بحث منشور , جامعة النجاح للأبحاث والعلوم الانسانية, العدد 12, 1999.
- عويس الجبالي: التدريب الرياضي النظرية والتطبيق, الطبعة الثانية, G.M.S, القاهرة, 2001.
- قيس ناجي, بسطويسي أحمد: الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي , جامعة بغداد , مطبعة الجامعة, 1984.
- ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية. ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر, 2001.
- محمد فكري عطا الله: برنامج مقترح لتحسين بعض المنظومة الحسية وتأثيره على الاتزان الحركي والمستوى المهاري لنادي كرة السلة, ماجستير, غير منشورة, جامعة كفر الشيخ, كلية التربية الرياضية, 2013.
- مفتي ابراهيم حماد: المرجع الشامل في التدريب الرياضي , دار الكتاب الحديث, القاهرة, 2010.
- نادر فهمي الزبيد وهشام عامر عليان: مبادئ القياس والتقويم في التربية . ط3. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع, 2005.
- يوسف لازم كماش: اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع, 2002.
- Bill f : High_Performance sport Conditioning , Human Kinetics Pub.,Inc U.S.A, 2001..p268.

الملاحق

ملحق (1) اسماء السادة الخبراء في كرة القدم

ت	الاسم	اللقب العلمي	مكان العمل	التخصص
1	قصي حاتم الساعدي	استاذ مساعد	جامعة - ديالى	تعلم - كرة القدم
2	علي خليفة بريص	استاذ مساعد	جامعة - ديالى	تدريب - كرة القدم
3	باسم خضير	استاذ مساعد	جامعة - ديالى	تدريب - كرة القدم
4	باسم جبار منصور	استاذ مساعد	جامعة - ديالى	تدريب - كرة القدم
5	تركي هلال كاظم	مدرس	جامعة - ديالى	تدريب - كرة القدم
6	طارق حميد سلطان	مدرس مساعد	كلية بلاد الرافدين الجامعة	تدريب - كرة قدم