

تأثير تمرينات خاصة بأسلوب المحطات في تطوير بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم الناشئين

م. امجد عبد كاظم

حيدر حسين عباس

Hh8866845@utq.edu.iq

نور غني حسين

noorghne@utq.edu.iq

جامعة ذي قار/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ نشر البحث 2025/6 /25

تاريخ استلام البحث 2025/2/18

الملخص

هدف البحث إلى التعرف على تأثير تمرينات خاصة بأسلوب المحطات في تطوير بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الناشئين ، وتم استخدام المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين ، تكونت عينة البحث من (28) ناشئا بكرة القدم ، تم توزيعهم على مجموعتين ضابطة نفذت تمرينات المدرب وتجريبية نفذت التمرينات المهارية الخاصة اسلوب المحطات والمعدة من قبل الباحث ، استغرق تنفيذ التمرينات (8) أسابيع بواقع (3) وحدات في الأسبوع الواحد بمجموع (24) وحدة تدريبية وكان زمن التمارين المستخدم (30-35 د) لكل وحدة تدريبية ، واستنتج الباحث بان للتمرينات الخاصة بأسلوب المحطات أثرا ايجابيا لدى أفراد المجموعة التجريبية في تطور بعض المتطلبات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين .

الكلمات المفتاحية : تمرينات مهارية خاصة ، اسلوب المحطات ، كرة القدم

The Effect of Station-Style Exercises on Developing Some Physical and Skill Requirements for Junior Soccer Players

M. Amjad Abdul Kadhim

Haider Hussein Abbas

Hh8866845@utq.edu.iq

Noor Ghani Hussein

noorghne@utq.edu.iq

University of Dhi Qar / College of Physical Education and Sports Sciences

Research receipt date: February 18, 2025, Research publication date: June 25, 2025

Abstract

The research aimed to identify the effect of specific exercises using the station method on developing some of the physical and skill requirements of junior soccer players. The experimental method with two equivalent groups was used. The research sample consisted of (28) junior soccer players, who were divided into two groups: a control group that performed the coach's exercises, and an experimental group that performed the skill exercises using the station method, prepared by the researcher. The implementation of the exercises took (8) weeks, at a rate of (3) units per week, for a total of (24) training units. The exercise time used was (30-35 minutes) for each training unit. The researcher concluded that the exercises using the station method had a positive effect on the members of the experimental group in Development of some physical and skill requirements for young soccer players.

Keywords: Specific skill exercises, station technique, soccer

1- التعريف بالبحث .

1-1 مقدمة البحث وأهميته.

تعد كرة القدم واحدة من الألعاب الرياضية التي لها مكانة مميزة وبارزة بين الألعاب الرياضية الأخرى من حيث الشعبية والانتشار الواسع في دول العالم المختلفة ، وقد عمل المهتمون بها من أصحاب الاختصاص والخبرة الواسعة في مجال كرة القدم على إيجاد أفضل الطرق والوسائل والأساليب العلمية عن

طريق الأبحاث والتجارب التي قاموا بها لتطوير هذه اللعبة وتحسين مستوى أدائها وزيادة متعتها لجذب الآخرين إليها عبر العمل على رفع كفاءة ممارستها من قبل اللاعبين ، ولمختلف فئاتها العمرية من الجوانب كافة (البدنية ، المهارية ، النفسية ، الخططية ، المعرفية) ، إذ إن لكل واحدة من هذه الجوانب طرائق وأساليب خاصة في عملية الإعداد والتدريب ، كما إن الطرق والوسائل العلمية والأساليب المستخدمة كانت لكل الفئات العمرية ابتداءً من الناشئين حتى المستويات العليا .

لذا تعدّ فئة الناشئين والأشبال من الفئات العمرية المهمة والحساسة في حياة اللاعبين المبتدئين لأنها تعد نقطة البداية في مشوار اللاعب ، وإن هذه الفئة هي القاعدة الأساسية لانطلاق نمو فئة الشباب لذلك يجب الاهتمام بهذه الفئة العمرية من جميع جوانبها لإعداد لاعبين جدد في المستقبل تأهلهم للانتقال إلى مرحلة تدريبية متقدمة ، وأن الاهتمام بعملية الإعداد بشكل جيد في المراحل الأولى من التعلم والتدريب سيجعلهم على استعداد لممارسة كرة القدم بأفضل مستوياتها ومن جميع الجوانب .

كما أن الأداء الفني في كرة القدم بأشكاله المتعددة والمتنوعة يتطلب توفير بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم ، وأن القصور في امتلاك اللاعب لتلك المتطلبات أو افتقاره لها يعكس بوضوح ضعف مستوى الأداء المهاري له ، ومن هنا تعد التنمية المتزنة لجميع المتطلبات البدنية للاعب المرتبطة بالأداء المهاري أحد الاتجاهات الأساسية لعملية التدريب والتي يجب على المدرب أن يراعيها عن طريق وضع تمرينات خاصة تؤثر في تحسين مستوى اللاعب وتكسبه بعض المتطلبات البدنية والمهارية التي يتأسس عليها زيادة قدرة اللاعب للأداء المهاري المتقن .

ومن هنا تبرز أهمية الدراسة من خلال إعداد تمرينات خاصة بأسلوب المحطات كمثيرات تطبيقية لتطوير بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الناشئين ، وهذا بدوره يؤدي إلى تقدم مستوى التدريب بشكل أسرع وأكثر أهمية للمدربين والاقتصاد بالوقت والجهد المبذول .

2-1 مشكلة البحث.

يعد الاهتمام بالجانب البدني والمهاري للاعبين امر بالغ الاهمية وذلك للوصول بهم الى مستوى العالي، ولكن ضعف هذا الاهتمام وعدم تهيئة برامج تدريبية حديثة ومناسبة للاعبين فإنه يؤدي بهم الى انخفاض مستوى الاداء وبالتالي التأثير على نتائج الفرق الرياضية . فلعبة كرة القدم تحتاج الى متطلبات بدنية ومهارية عالية بسبب تطور اساليب اللعب الحديث والسريع طوال فترة المباراة بالاضافة الى استخدام العلوم والمعارف العلمية الحديثة ولكون الباحث لاعباً سابقاً فقد لاحظ عدم وجود تدريبات تعمل على خلق ضغط على اللاعبين الناشئين بنفس الاجواء التي تحدث اثناء المباراة وتكون قريبة للأداء داخل المباراة مما يؤدي ذلك الى ضعف في المتطلبات البدنية والمهارية مما يؤدي الى انخفاضاً في مستوى الاداء عند تطبيق الواجبات المكلف بها اللاعبون في المباراة وهذا ما يؤدي الى هبوط مستوى الاداء عند الناشئين. لذا ارتأى الباحث معالجة هذا الضعف ومن اجل رفع المستوى الاداء الفني للاعب بأستخدام تمرينات خاصة بأسلوب المحطات التي تعمل على تطوير بعض المتطلبات البدنية والمهارية من خلال وضع اللاعب في مواقف مشابه لموقف المباراة اثناء التدريب في محاولة جادة لتحسين المتطلبات البدنية والمهارية للوصول باللاعبين الى مستويات عالية باعتبارهم النواة للمنتخبات الوطنية.

3-1 هدف البحث.

- اعداد تمارين خاصة بأسلوب المحطات لتطوير بعض المتطلبات البدنية والمهارية بكرة القدم للناشئين.
- التعرف على أثر التمرينات الخاصة بأسلوب المحطات في تطوير بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الناشئين.

- التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية.

4-1 فرضية البحث.

- للتمرينات الخاصة بأسلوب المحطات لها الاثر الايجابي على بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الناشئين.

- هناك فروق ذات دلالة احصائية معنوية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في اختبارات التمارين الخاصة بأسلوب المحطات على بعض المتطلبات البدنية والمهارية بكرة القدم للناشئين.

5-1 مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري : ناشئ مدرسة سومر الكروية دون (15) سنة في محافظة ذي قار .

2-5-1 المجال الزمني : من 2025/1/8م ولغاية 2025/5/10م .

3-5-1 المجال المكاني : ملعب المركز التدريبي التخصصي (سومر) في محافظة ذي قار .

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) لملاءمته طبيعة هذه الدراسة وأهدافها .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

حدد الباحث مجتمع بحثه بناشئة مدرسة سومر الكروية بكرة القدم دون (15) سنة في محافظة ذي قار لعام 2025م والبالغ عددهم (40) ناشئاً ، أما عينة البحث فقد تكونت من (28) ناشئاً ، يشكلون نسبة (66.66%) من مجتمع الأصل ، قسموا عشوائياً وبأسلوب القرعة على مجموعتين ضابطة وتجريبية وبواقع (14) ناشئاً لكل مجموعة ، وعينة التجربة الاستطلاعية عددهم (8) فضلاً عن استبعاد اللاعبين الذين لم يحضروا الاختبارات القبلية وعددهم (4) .

2-2-1 التجانس والتكافؤ : من أجل ضبط بعض المتغيرات التي تؤثر على دقة نتائج البحث ومن أجل إرجاع الفروق في التأثير فقط إلى المتغير المستقل قام الباحثان بإجراء التجانس بين أفراد العينة ، والتكافؤ بين مجموعتي البحث ، وكما مبين في الجداول (2،1) .

جدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف في (العمر، الطول، الكتلة)

المعاملات المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي (س)	الانحراف المعياري (ع ⁺)	معامل الاختلاف* %
العمر	سنة	14.35	0.61	4.25%
الطول	سم	152.41	4.22	2.78%
الكتلة	كغم	56.38	1.81	3.31%

• جميع قيم معامل الاختلاف كانت أقل من 30% مما يدل على تجانس العينة في المتغيرات أعلاه

الجدول (2)

يبين نتائج تكافؤ المجموعتين

المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة المحسوب ة	Sig	الدالة الاحصائية
		س	ع	س	ع			
السرعة الانتقالية	ثانية	5,134	0,907	5,188	0,803	0,160	0,874	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة	ثانية	12,076	1,441	13,153	18,818	1,673	0,107	غير معنوي
الرشاقة	ثانية	8,093	1,827	7,609	1,774	0,685	0,500	غير معنوي
التهديف	عدد	7,884	0,718	8,410	0,955	1,587	0,126	غير معنوي

غير معنوي	0,108	1,781	1,391	22,879	1,656	23,881	ثانية	الدرجة
غير معنوي	0,382	0,832	0,890	5,740	0,852	5,426	عدد	الاخمد

3-2 الوسائل والأدوات المساعدة :

1-3-2 الوسائل المساعدة :

المصادر والمراجع العربية والأجنبية - الملاحظة - الاختبارات والقياس .

2-3-2 الأدوات المساعدة :

ميزان طبي ، صافرة ، ساعة إيقاف يدوية ، كرات قدم ، أقماع وشواخص من النايلون ، أهداف صغيرة ، أعلام أو رايات ، سلم ارضي .

4-2 تحديد المتطلبات البدنية والمهارية: تم تحديد المتطلبات البدنية والمهارية الأساسية بكرة

القدم بواسطة استمارة استبيان وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين والذين اكدوا على اختيار المتطلبات البدنية والمهارية (السرعة القصوى، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، التهديف، الدرجة، الاخمد).

2-4-3 تحديد الاختبارات المناسبة.

تم تحديد الاختبارات عن طريق بعمل استمارة وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين وبلغ عددهم (7) خبراء في مجال الاختبارات وكرة القدم والذين اختاروا الاختبارات المناسبة والجدول (3 - 4) يوضح ذلك.

الجدول (3)

يبين اراء الخبراء لغرض تحديد الاختبارات البدنية المناسبة ونسبة كل اختبار

الاختبار الانسب	اختباراتها	المتطلبات البدنية	ت
%00	1- عدو ثلاثين متراً من بداية متحركة	السرعة الانتقالية	1
%00	2- عدو (20) م من البداية المتحركة		
%00	3- اختبار ركض (30)م من البداية العالية		
%72	1- اختبار الجلوس والنهوض والقفز للأعلى في (30) ثانية	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	2
%00	2- الحجل السريع لفترة (8) ثا ولكلا القدمين		
%28	3- اختبار الحجل لأقصى مسافة خلال (10) ثانية		
%100	1- الجري المتعرج على شكل رقم (8)	الرشاقة	3
%00	2- اختبار بارو للرشاقة		
%00	3- اختبار الركض بين الشواخص لمسافة (20)م		

الجدول (4)

يبين اراء الخبراء لغرض تحديد الاختبارات المهارية المناسبة ونسبة كل اختبار

الاختبار الانسب	اختباراتها	المتطلبات المهارية	ت
%100	1- التهديف نحو هدف مقسم الى مربعات على بعد (11)م	التهديف	1
%00	2- اختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التهديف		
%00	3- التهديف نحو هدف مقسم الى مربعات مرقمه من الجانبين		
%72	1- درجة الكرة في خط متعرج (زكزاك)	الدرجة	2
%00	2- الجري بين (5) شواخص ذهاباً واياباً		

%28	3- اختبار الركض المتعرج مع الكرة بين (5) شواخص		
%100	1- التحكم بإيقاف حركة الكرة من الحركة من مسافة (6)م داخل مربع (2)م	الاخمداد	3
%00	2- اختبار الاخمداد الارضي من الحركة		
%00	3- اختبار الاخمداد في مسافة محددة (دائرتين متحدتا المركز)		

3-4-3 مواصفات الاختبارات المستخدمة في البحث :

3-4-3-1 اختبارات المتطلبات البدنية :

1- السرعة الانتقالية: اختبار عدو (30)م من بداية متحركة

الغرض من الاختبار: قياس السرعة القصوى .

الادوات : ساعة توقيت , صافرة , تحديد ثلاث خطوط متوازية مرسومة على الارض المسافة

بين الخط الاول والثاني (10) م وبين الخط الثاني والثالث (30) م

وصف الاداء : يقف المختبر خلف خط الاول عند سماع اشارة البدء يقوم بالعدو الى ان يتخطى

الخط الثالث , يحسب زمن المختبر لبدء من الخط الثاني حتى وصوله الى الخط الثالث (30)م

شروط الاداء : يؤدي اكثر من لاعب الاختبار معاً لضمان توافر عامل المنافسة .

طريقة التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في قطع مسافة (30) م من الخط الثاني

حتى الخط الثالث .

2- القوة المميزة بالسرعة: اختبار الجلوس والنهوض والقفز للأعلى في (30) ثانية تكرارات

الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الطرف السفلي.

وصف الاداء : من وضع الجلوس على الارض مد الساقين , اليدين على الارض بعدها ينهض

اللاعب ويقفز في الهواء بالمد الكامل للركبتين, وهكذا يستمر اللاعب لمدة (30) ثانية .

التسجيل : يسجل اللاعب عدد المرات في (30) ثانية.

3- الرشاقة: الجري المتعرج على شكل رقم (8)

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة

الادوات : ساعة إيقاف , خمس شواخص , يرسم مستطيل على أرض الملعب بقياسات (4.80 × 3م) ويثبت في كل زاوية شاخص , وعند تقاطع المستطيل يثبت الشاخص الخامس. **وصف الاداء:** عند سماع شارة البدء يقوم اللاعب بالركض على شكل (8) ويحسب الزمن .

3-4-2 اختبار المتطلبات المهارية :

1- التهديف : التهديف على هدف مقسم الى مربعات على بعد (11) م

الهدف من الاختبار : قياس دقة التهديف . **الأدوات المستخدمة :** شريط قياس , كرة قدم , هدف مقسم بواسطة حبال الى تسع اقسام , بورك لرسم نقطة الجزاء .

طريقة الاداء : يقف المختبر على بعد (11) م من الهدف وعند اعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالتهديف .

التسجيل : تعطى للمختبر (3) محاولات , إذ يتم التسجيل حسب النقاط التي يحصل عليها اللاعب .

2- الدرجة : درجة الكرة في خط متعرج (زكزاك)

الهدف من الاختبار : قياس الدرجة . **الادوات المستخدمة :** (10) شواخص , كرة قدم , ساعة توقيت .

الملعب : توضع (10) شواخص في خط مستقيم والمسافة بين كل شاخص وآخر (2) م والمسافة بين خط البداية واول شاخص (2) م .

طريقة الاداء : يقف اللاعب بالكرة على خط البداية وعند إشارة البدء يجري اللاعب بين الشواخص جرياً متعرجاً حتى يصل الى آخر شاخص ويدور حولة ويعود الى خط البداية بالطريقة نفسها .

التسجيل : يحسب للاعب الزمن لأقرب ثانية من لحظة اعطائه إشارة البدء حتى عودته الى خط البداية.

3- الاخمد: اختبار الاخمد في مسافة محددة (دائرتين متحدتا المركز)

الهدف من الاختبار : قياس مدى مقدرة اللاعب على التحكم في الكرة عن طريق امتصاصها أو التحكم بجميع أعضاء الجسم ما عدى اليدين . **الادوات المستخدمة :** كرة قدم , مساحة من الملعب ترسم فيها دائرتان متحدتا المركز نصف قطر الصغرى (1)م ونصف قطر الكبرى (2)م , يرسم خط طولية (2)م وهو خط رمي الكرة. **طريقة الاداء :** يقف اللاعب في منتصف الدائرة الصغرى وتوضع الكرة على خط رمي الكرة . عند إعطاء إشارة البدء يقوم المحكم برمي الكرة في مسار على شكل قوس للاعب المختبر داخل الدائرة الذي يحاول ان يخمدها والسيطرة عليها باي جزء من الجسم ما عدا اليدين .

القياس : (2) درجة لكل محاولة صحيحة ، (10) درجات مجموع المحاولات الصحيحة (الخمسة).

2-5 التجربة الاستطلاعية : وعلى الرغم من استخدام الاختبار في البيئة العراقية وان المعاملات العلمية متحققة وموثوق بها إلا أن الباحث قاما بإجراء تجربة استطلاعية على عينة من غير عينة البحث ومن مجتمع الأصل وهم (8) ناشئين للتحقق من ثبات الاختبارات من خلال تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها بعد خمسة أيام من التطبيق الأول ، وكذلك التأكد من موضوعيتها من خلال وضع محكمان لتسجيل درجات الاختبارات ومن ثم إيجاد معامل الارتباط بينهما ، وكانت معاملات الارتباط عالية وهو ما يحقق الثبات والموضوعية .

2-6 التمرينات الخاصة اسلوب المحطات :

بعد الاطلاع على العديد من المصادر العلمية المتوافرة وآراء بعض الخبراء والمختصين في مجال علوم التربية الرياضية وكرة القدم ، وذلك للاستفادة من آرائهم وتوجيهاتهم ، ومن أجل تحقيق أهداف البحث قام الباحث بإعداد تمرينات خاصة اسلوب المحطات مستهدفين منها تطوير بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين بكرة القدم .

2-7 إجراءات البحث الميدانية :

2-7-1 الاختبارات القبلية :

تم إجراء الاختبارات القبلية لاختبارات المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين قيد الدراسة في يوم الجمعة الموافق 4 / 2 / 2025م على ملعب المركز التدريبي التخصصي (سومر) في محافظة ذي قار .

2-7-2 التجربة الرئيسة - التمرينات الخاصة بأسلوب المحطات :

بعد أن قام الباحث بتحديد كافة متطلبات التجربة الرئيسة من خلال تحديد المتطلبات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم الناشئين والاختبارات الخاصة بها ، وإعداد التمرينات الخاصة بأسلوب المحطات وإجراء التجانس والتكافؤ تم البدء بالتجربة الرئيسة في يوم السبت الموافق 2025/2/7 ولغاية 2025/3/28 ولمدة (8) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد في أيام (السبت ، الاثنين ، الخميس) وبمجموع (24) وحدة تدريبية .

- تم تطبيق التمرينات الخاصة بأسلوب المحطات والمعدة من قبل الباحث على المجموعة التجريبية فقط في حين أن المجموعة الضابطة طبقت تمرينات المدرب .
- استغرقت مدة تنفيذ التمرينات الخاصة بأسلوب المحطات للوحدة التدريبية الواحدة مدة زمنية تنحصر بين (30-35) دقيقة من القسم الرئيس.
- تم التركيز خلال الوحدات التدريبية على تطوير المتطلبات البدنية والمهارية من خلال تطبيق التمرينات الخاصة بالأسلوب التدريبي خاص وهو تدريب المحطات حيث تم تنفيذ ثلاث محطات تدريبية في الوحدة التدريبية اليومية وكانت كل محطة تدريبية تتكون من ثلاث تمارين خاصة تراعي المتطلبات البدنية والمهارية قيد الدراسة والي راعى الباحث من خلالها المستوى الفني والبدني والفئة العمرية للعينة كما تم تقنين التمرينات الخاصة في التجربة الاستطلاعية كما استخدم الباحث الشد التدريبي بشكل متدرج من شدة 70% الى شدة 95% .

2-6-3 الاختبارات البعيدة :

بعد إكمال الوحدات التدريبية أجريت الاختبارات البعيدة لبعض القدرات التوافقية ومهارة التمرير بكرة القدم قيد الدراسة في يوم السبت الموافق 2025/3/29 وتحت نفس الظروف التي أجريت فيها لاختبارات القبلية وبوجود فريق المساعد.

2-7 الوسائل الإحصائية :

الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الاختلاف - (t) للعينات المترابطة - (t) للعينات المستقلة.

3- عرض النتائج ومناقشتها .

3-1 عرض ومناقشة النتائج المجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعدية لبعض المتطلبات البدنية والمهارية بكرة القدم للناشئين .

جدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة لبعض المتطلبات البدنية

والمهارية بكرة القدم في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

الدالة	Sig	t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتطلبات البدنية والمهارية
			ع	س	ع	س	
معنوي	0,032	2,271	0,995	4,285	0,907	5,134	السرعة الانتقالية / ثانية
معنوي	0,000	3,879	0,970	13,946	1,441	12,076	القوة المميزة بالسرعة / عدد
معنوي	0,035	2,230	0,812	6,856	1,827	8,093	الرشاقة / ثانية
معنوي	0,001	3,892	1,065	9,271	0,718	7,884	التهديف / عدد
معنوي	0,001	3,588	1,296	21,788	1,656	23,881	الدرجة / ثانية
معنوي	0,001	4,015	0,590	6,581	0,852	5,426	الاخمداد / عدد

- مناقشة نتائج المجموعة الضابطة : من خلال ما تم عرضه في الجدول (5) للمتغيرات البدنية

والمهارية في الاختبارات القبلية والبعدية في المجموعة الضابطة اظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية ويعزو الباحث سبب تطور اللاعبين في هذه المتغيرات في الاختبارات البعدية نتيجة التزام العينة مع المدرب والتكرار والاعادة التي كان ينفذها اللاعبين في الوحدات التدريبية وان التكرارات المستخدمة في الوحدات

التدريبية له دور كبير في تطوير متغيرات البحث ومع التكرار تتكون الخبرة لدى اللاعب وهذا يتفق مع ما ذكر (مفتي ابراهيم) اذ ان تكرار التمارين في الوحدات التدريبية يجعل اللاعب اقل خطأ في الاداء مما يجعل اللاعب يأخذ الوضع الصحيح لأداء المهارة ومن ثم تجنب الاخطاء ، كما يعزو الباحث هذا التطور في الاختبارات البعدية الى المجموعة الضابطة كانت لها تدريباتها الخاصة حسب المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب والاهتمام بكل المتطلبات البدنية والمهارية الاساسية للفريق وحدات تدريبية ذات نماذج فنية والتي تطور القابليات الحركية المطلوبة للفعالية الممارسة.

3-2 عرض ومناقشة النتائج المجموعة التجريبية في الاختبارات القبليّة والبعدية لبعض المتطلبات

البدنية والمهارية بكرة القدم.

جدول(6)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة لبعض المتطلبات البدنية والمهارية بكرة القدم في الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية .

الدالة	Sig	t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتطلبات البدنية والمهارية
			ع	س	ع	س	
معنوي	0,000	6,701	0,481	3,447	0,803	5,188	السرعة الانتقالية / ثانية
معنوي	0,000	6,480	0,772	16,705	1,818	13,153	القوة المميزة بالسرعة / عدد
معنوي	0,000	5,106	0,947	4,760	1,774	7,609	الرشاقة / ثانية
معنوي	0,000	10,459	1,044	12,516	0,955	8,410	التهديف / عدد
معنوي	0,000	9,195	0,708	18,896	0,391	22,879	الدرجة / ثانية
معنوي	0,000	11,972	0,718	9,673	0,943	5,740	الاخماد / عدد

- مناقشة نتائج المجموعة التجريبية : من خلال ما تم عرضه في الجدول (6) للمتغيرات البدنية والمهارية في الاختبارات القبليّة والبعدية في المجموعة التجريبية اظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية في المتغيرات قيد البحث ، ويعزو الباحث

هذه التطور في السرعة الانتقالية الى التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث وباستخدام الاسلوب التدريبي (تدريب المحطات) اثناء مدة التجربة وهذه التمرينات المختارة بصورة علمية وادائها بشدد وحجوم تتناسب العينة (الناشئين) والفترة التدريبية فالاستمرار بالتدريب وتكرار التمارين بصورة علمية صحيحة كان له الدور الواضح في تطوير السرعة الانتقالية ،اذ ان تلك التمرينات تزيد من الاثارة والتشويق لدى اللاعبين فهي تجلب روح السرور والمرح والسعادة وكذلك تساهم في تحسين مستوى السرعة الانتقالية وتعد من افضل الوسائل للأعداد البدني كما ان نوع التمرينات المستخدمة خلال الوحدات التدريبية التي كانت بأسلوب المنافسة بين اللاعبين التي كانت تتطلب من افراد هذه المجموعة التحرك بسرعة وباتجاهات مختلفة ومتابعة مواقف المنافسة والعمل في التغلب على المنافسين وتكرار هذه التمرينات وبأشكال متنوعة وعديدة .اما صفة القوة المميزة بالسرعة يعزو الباحث هذا التطور في هذا المتغير نتيجة استخدام التمارين الخاصة وكيفية التحكم بها عند تطبيقها بأسلوب المحطات كما ان تنوعها وادائها بسرعة عالية واختلاف التمرينات التي استخدم من قبل المجموعة التجريبية في تطوير القوة المميزة بالسرعة حيث هناك علاقة بين القوة والسرعة مما ساعد في تطوير القوة المميزة بالسرعة مما يزيد من قدرات اللاعبين في تطبيق هذه المهارات ، حيث ان اختيار التمارين المناسبة يمكن المدرب من تطوير المتطلبات البدنية ، اذ يذكر (مهند عبد الستار) هناك حقيقة علمية لا بد من الوقوف عندها وهي ان التمرينات المستخدمة في الوحدات التدريبية تؤدي الى تطور الاداء اذا بني على اسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب المشابه او القريبة من حالات اللعب ، كما راعى الباحث الفروق الفردية بين اللاعبين من خلال اختيار التمارين المناسبة لامكانياتهم البدنية والفنية. اما صفة الرشاقة يعزو الباحث هذا التطور الحاصل بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الى التمارين الخاصة المنفذة بأسلوب المحطات والذي تم تطبيقه على العينة لأول مرة في المنهج التدريبي الذي وضع على وفق اسس علمية مدروسة الاثر الايجابي في الحصول على هذه النتيجة وان التمارين المستخدمة اسهمت في زيادة قدرات اللاعبين على التحكم الصحيح في الجسم واجزائه تبعاً للموقف الحركي الخاص بكل مهارة كذلك التخطيط الصحيح في الوحدات التدريبية وخصوصاً عند توزيع حمل التدريب وسلامة المنهج التدريبي المعد من خلال العمل بالوحدات التدريبية المنظمة والمستمرة فضلاً على ان اللاعب لا يستطيع ان يكتسب مهارة معينة من مهارات كرة القدم الا عن طريق امتلاك اللاعب الى صفة الرشاقة والتي اكد (الباحث) عليها في بعض التمارين خلال المنهج مع ربطها بمهارات اخرى كي تكتسب بكل دقة واقتدار وهذا يفسر لنا التأثير المباشر من عملية تطور اللاعبين في الأداء من خلال

الوحدات التدريبية وهذا ما يؤكد (محمد صبري وآخرون) ان الفرد لا يستطيع اتقان لعبة من الالعاب ومهارة من المهارات الا بممارستها فأن هذا التطور لاتزداد كفاءته وينمو اتقانه للمهارة الا بالممارسة، والممارسة على مهارة معينة ضمن واجب حركي يؤدي الى زيادة الخبرة واحداث تطور في الرشاقة لذلك فأن الممارسة تعد اهم متغير في عملية التدريب للمهارات المعقدة وحتى البسيطة كذلك **يعزو الباحث** الفروق المعنوية في التهديد ان التمرينات الخاصة التي استخدمها الباحث حفزت اللاعب على مضاعفة جهدة لينافس ذاته من جهة او الآخرين من جهة اخرى وتعد المنافسة عنصراً تعزيزياً تظهر اثارة في التدريب ويؤكد ذلك (علي عبد الجسماني) اذ يرى ان ممارسة المهارة في صورة منافسة تعد من الاساليب التي تزيد من استثارة دافعية اللاعب وهي من المبادئ المهمة التي تجعل ممارسة المهارات الحركية افضل كفاية في الوحدة التدريبية، اما صفة الدرجة **يعزو الباحث** هذا التطور الى تأثر التمارين الخاصة بأسلوب المحطات المستخدمة وفاعليتها للارتقاء بمستوى هذه المهارة ، فضلاً عن احتوائها على تمرينات متنوعة لها طبيعة مشابهة لظروف اللعب التي تحدث اثناء المباراة ، كذلك التغير في طبيعة التمرين او طريقة اداء او الهدف منه يساعد في زيادة المتعة والتشويق عند الاداء مما يشجع اللاعب للأقبال نحو التدريب ،كما ان التكرار في التمرينات كان له الاثر المهم والمباشر في تطوير صفة الدرجة لان التكرار يؤدي الى تصحيح مسار الاداء للوصول الى افضل انجاز، وهذا ما يتفق معه (قاسم لزام) اذ ان التعلم يتصاعد مع التكرار ويقابل هذا التكرار الادراك للمسار الصحيح الى ان يصل اللاعب الى اعلى قمة او انجاز ، اما الاخمد **يعزو الباحث** هذا التطور الى ان التمرينات الخاصة المنفذة بأسلوب تدريب المحطات التي استخدمها الباحث ادت الى معرفة اللاعب الى نتيجة اداء بعد كل تمرين مما يؤدي الى تثبيت الاستجابات الصحيحة وهذا ما يساعده في اكتسابه للمهارات ، اذ يرى (محمد الحيلة) ان معرفة النتائج تساعد على التعلم وتشد من انتباه اللاعب ورغبته في التعلم وتزيد من ثقة اللاعب بنتائجه وتدفعه لتركيز جهوده نحو الافضل. كذلك الاستمرارية في التدريب وتكرار التمارين بصورة علمية وصحيحة فالتقدم والتطور بالاداء يتحقق عن طريق الممارسة والتكرار وتلافي الاخطاء ويتم ذلك عن طريق التكرارات التي يؤديها اللاعبين الناشئين بتوجيه وارشاد المدرب .

3- عرض ومناقشة نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية في بعض المتطلبات البدنية والمهارية بكرة القدم.

جدول (7)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة لبعض المتطلبات البدنية والمهارية بكرة القدم في الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية .

الدالة	Sig	t المحسوب	المجموعة التجريبية (الاختبار البعدي)		المجموعة الضابطة (الاختبار البعدي)		المتطلبات البدنية والمهارية
			ع	س	ع	س	
معنوي	0,012	2,732	0,481	3,447	0,995	4,285	السرعة الانتقالية / ثانية
معنوي	0,000	8,020	0,772	16,705	0,970	13,946	القوة المميزة بالسرعة / عدد
معنوي	0,000	6,052	0,947	4,760	0,812	6,856	الرشاقة / ثانية
معنوي	0,000	7,843	1,044	12,516	1,065	9,271	التهديف / عدد
معنوي	0,000	7,058	0,708	18,896	1,296	21,788	الدرجة / ثانية
معنوي	0,000	11,999	0,718	9,672	0,590	6,581	الاخماد / عدد

- مناقشة نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية : من خلال ما تم عرضه في الجدول (7) للمتغيرات البدنية والمهارية في الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة و التجريبية اظهرت

النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارات وللمجموعتين الضابطة و التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

إذ يعزو الباحث هذا التطور في المتغيرات البدنية والمهارية للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة ،التجريبية الى التطور الحاصل في المتغيرات قيد البحث نتيجة لطبيعة التمرينات المستعملة أثناء العملية التدريبية المبنية على أسس علمية من حيث شدة التمرين وعدد التكرارات و فترات الراحة, كما اختيار التمارين التي تم تطبيقها بالسلوب المحطات كان لها الاثر الكبير في تطوير متغيرات البحث بحيث ظهر أثر التدريب على نتائج الاختبارات البعدية بشكل واضح حيث أن استخدام التمرينات التي تتفق في طبيعة أدائها مع الشكل العام لأداء المهارات التخصصية يؤدي إلى نتائج أفضل في اكتساب المتغيرات البدنية وهذا يتفق مع مبادئ علم التدريب الرياضي التي تشير إلى إن التدريب المبرمج على وفق الصيغ العلمية الصحيحة ومبدأ الزيادة بالتدرج يكون له أثر إيجابي على اللاعب، وقد لاحظ الباحث في جدول(7) تفوق أفراد المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية على أفراد المجموعة الضابطة ، إذ يعزو الباحث هذا التقدم إلى فاعلية تمرينات التنافسية المستعملة من قبل الباحث في عملية التدريب والتي أدت إلى رفع مستوى هذه المتغيرات البدنية لما تحتويه هذه التمرينات من طابع بدني و مهاري وخططي عملت على تطور قدرات اللاعبين ، اذ تؤكد المصادر العلمية ان التقنين الجيد للشدد التدريبية وفي درجاتها المختلفة والمرتبطة بنوع اللعبة التخصصية - لعبة كرة القدم- غاية في الأهمية لكل من المدرب واللاعب عند اعداد المناهج التدريبية وعند استعمال أساليب التدريب المختلفة وان العملية التدريبية عملية بنائية تعمل على تطوير القدرات البدنية وتميئتها وصولا الى تحقيق أفضل أداء ويذكر (مفتي إبراهيم) انه "كلما اقتربت ظروف التمرين من ظرف المنافسة (المباراة) كان التمرين أكثر فائدة للاعب ويحقق أهداف الوصول لمستوى أداء المباراة ،وهذا ما ساعد فعلا في تطوير المتغيرات قيد البحث ، ويعزو الباحث سبب تطور وتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة الى عدة اسباب هي التأثير الفعال والايجابي الى التمرينات المطبقة بالسلوب المحطات حيث بنيت هذه التمرينات على اسس علمية صحيحة كما تميزت بعنصر التشويق والاثارة والتنويع في ادوات اللعب وهذا ساهم في تطوير المتطلبات البدنية والمهارية في كرة القدم .

4- الاستنتاجات والتوصيات.

4-1 الاستنتاجات :

- 1- للتمرينات الخاصة بأسلوب المحطات أثرا ايجابيا لدى أفراد المجموعة التجريبية في تطور بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الناشئين.
- 2- تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت تمرينات خاصة بأسلوب المحطات المعدة من قبل الباحث على المجموعة الضابطة التي استخدمت تمرينات المدرب في تطوير بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الناشئين .

4-2 التوصيات:

- 1- ضرورة تطبيق تمرينات خاصة بأسلوب المحطات المعدة من قبل الباحث في تطوير بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الناشئين.
- 2- ضرورة التركيز على استخدام تمرينات خاصة بأسلوب المحطات لتطوير المهارات الأساسية بكرة القدم أثناء الوحدات التدريبية.

المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

- ثامر محسن وآخرون: الاختبارات والتحليل بكرة القدم، الموصل ،مطبعة جامعة الموصل، 1991.
- زهير الخشاب وآخرون: كرة القدم ، ط2 ، الموصل ،دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.
- محمد عبده صالح ومفتي ابراهيم: اساسيات كرة القدم، ط1، القاهرة، مؤسسة مختار للنشر والمعرفة، 1994.
- محمد صبري وآخرون : علم النفس التجريبي، الرياض ،المطابع الاهلية، 1978.
- محمد محمود الحيلة : التصميم التعليمي نظرية وممارسة، ط1، عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع، 1999.
- أبو العلا وأحمد نصر: فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1993 .
- ريسان خريط : التدريب الرياضي ، الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988.
- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.



- 3) Radcliffe, James C, & Farentinos, Robert C. High-powered Plyometrics: Human
(Kinetics, 1999, p13