

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

م. امجد عبد كاظم

Amamabab22@utq.edu.iq

م.م. حيدر حسين عباس

Hh8866845@utq.edu.iq

م.م. نور غني حسين

noorghne@utq.edu.iq

جامعة ذي قار/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ نشر البحث 2025/6 /25

تاريخ استلام البحث 2025/3/28

الملخص

هدف البحث إلى التعرف على تأثير تمارينات 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) ناشئاً بكرة القدم ، تم توزيعهم على مجموعتين ضابطة نفذت تمارينات المدرب اما المجموعة التجريبية قامت بتنفيذ التمارينات الخاصة بالمهارة واسلوب المحطات والمعدة من قبل الباحث ، استغرق تنفيذ التمارينات (8) أسابيع بواقع (3) وحدات في الأسبوع الواحد بمجموع (24) وحدة تدريبية وكان زمن التمارين المستخدم (30-35 د) لكل وحدة تدريبية ، واستخلص الباحث بأن للتمارين التي تكون خاصة بأسلوب المحطات لها تأثيراً إيجابياً لدى أفراد المجموعة التجريبية في تنمية بعض المتطلبات منها البدنية ومنها المهارية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين.

الكلمات المفتاحية : تمارينات مهارية خاصة ، اسلوب المحطات ,كرة القدم

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

Mr. Amjad Abdul-Kazem

Amamabab22@utq.edu.iq

Mr. Haider Hussein Abbas

Hh8866845@utq.edu.iq

Mr. Noor Ghani Hussein

noorghne@utq.edu.iq

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

Research received: March 28, 2025 , Research published: June 25, 2025

Abstract

The aim of this research was to identify the effect of specific station-style exercises on developing some of the physical and skill requirements of junior soccer players. An experimental approach 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, while the experimental group performed skill and station-style exercises prepared by the researcher. The exercise took (8) weeks to complete, with (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 station-style exercises had a positive impact on the experimental group members in developing some of the physical and skill requirements of junior soccer players.

Keywords: Special skill exercises, stations method, football

1- التعريف بالبحث .

1-1 مقدمة البحث وأهميته.

كرة القدم هي إحدى الرياضات التي تتمتع بمكانة مميزة بين الرياضات الأخرى من حيث تمتاز بالشعبية إضافة إلى الانتشار على نطاق واسع في مختلف دول العالم. وقد حاول عشاق كرة القدم ذوي الخبرة والتجربة الواسعة في هذا المجال البحث عن أفضل الطرق والأدوات والأساليب العلمية في هذا المجال. إن مسار الأبحاث والتجارب التي أجريت لتطوير لعبة كرة القدم وتحسين مستوى أدائها وزيادة الاستمتاع بها بهدف جذب الآخرين إليها من خلال السعي إلى زيادة كفاءة ممارستها من قبل اللاعبين ولفئاتها العمرية المختلفة في جميع الجوانب (البدينية، التكتيكية، المهارية، النفسية، المعرفية)، لأن لكل جانب أساليب ومناهج خاصة تم استخدامها في عملية الإعداد، أساليب ومناهج علمية تبدأ من صغار السن إلى مستويات أعلى.

لذا تعدّ فئة الناشئين والأشبال من الفئات العمرية المهمة والحساسة في حياة اللاعبين المبتدئين لأنها تعد نقطة البداية في مشوار اللاعب ، وان 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 .

يتطلب الأداء الفني في كرة القدم بمختلف أشكاله وأنواعه توفير ظروف بدنية ومهارية خاصة للاعب كرة القدم. إن عدم توفر هذه المتطلبات لدى اللاعب أو غيابها يشير بوضوح إلى ضعف مستوى

أدائه المهاري. لذلك فإن التنمية المتوازنة لكافة الاحتياجات البدنية للاعبين والمتعلقة بالأداء المهاري تعد من التوجهات الأساسية في العملية التدريبية التي يجب على المدرب الاهتمام بها من خلال وضع تمارين خاصة تهدف إلى تحسين مستوى اللاعب واكتساب المتطلبات البدنية والمهارية المحددة التي يركز عليها الرفع. قدرة اللاعب على أداء الاختبارات المطلوبة.

ومن هنا أكد على أهمية دراستي عند إعداد تمارين محددة باستخدام أسلوب محطات المقارنة المتعددة لتنمية بعض الاحتياجات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم الشباب. ويؤدي هذا بدوره إلى تحسينات أسرع وأكثر أهمية في تدريب المدربين ويوفر الوقت والجهد.

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 بالضافة 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 مشابهة لموقف المباراة أثناء 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 المهارات البدنية للناشئين الخاصة بكرة القدم.
- 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 للناشئين الخاصة بكرة القدم.

5-1 مجالات البحث.

- 1-5-1 نوع العينة : ناشئ مدرسة سومر الكروية دون (15) سنة في محافظة ذي قار .
- 2-5-1 زمان العينة : من 2025/1/8م ولغاية 2025/5/10م .
- 3-5-1 مكان العينة : ملعب المركز التدريبي التخصصي (سومر) في محافظة ذي قار .

2- منهج البحث والإجراءات الميدانية

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحث في هذا البحث المنهج التجريبي حيث كان هناك مجموعتين المجموعة الأولى هي المجموعة الضابطة اما الثانية فهي التجريبية وكانت تلك المجموعتين متكافئتين وذلك لملاءمته طبيعة هذه الدراسة وأهدافها .

2-2 عينة ومجتمع البحث :

حدد الباحث عينة بحثه بناشئة مدرسة سومر الكروية بكرة القدم دون (15) سنة في محافظة ذي قار لعام 2025م والبالغ عددهم (40) ناشئا ، أما عينة البحث فقد تكونت من (28) ناشئا ، يشكلون نسبة (66.66%) من مجتمع الأصل ، قسموا عشوائيا وبأسلوب القرعة على مجموعتين حيث كان هناك مجموعتين المجموعة الأولى هي المجموعة الضابطة اما الثانية فهي التجريبية، تجريبية وبواقع (14) ناشئا موزعة على كل مجموعة ، اما العينة الخاصة بالتجربة الاستطلاعية عددهم (8) حيث قام الباحث باستبعاد اللاعبين الذين لم يحضروا الاختبارات القبلية وعددهم (4) .

1-2-2 التجانس والتكافؤ:

من أجل تعديل بعض المتغيرات التي تؤثر على دقة استخلاص النتائج و لإرجاع الاختلافات 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)

معامل الاختلاف*	الانحراف المعياري ($\bar{x}$)	الوسط الحسابي (س)	وحدة القياس	المعالجات المتغيرات
%4.25	0.61	14.35	سنة	العمر
%2.78	4.22	152.41	سم	الطول
%3.31	1.81	56.38	كغم	الكتلة

• كانت كل قيمة من قيم معامل الاختلاف أقل من 30% مما يدل على اتساق العينة في المتغيرات المذكورة.

الجدول (2)

يبين نتائج تكافؤ المجموعتين

الدالة الاحصائية	Sig	قيمة t المحسوبة	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
غير معنوي	0,874	0,160	0,803	5,188	0,907	5,134	ثانية	السرعة الانتقالية

غير معنوي	0,107	1,673	18,818	13,153	1,441	12,076	ثانية	القوة المميزة بالسرعة
غير معنوي	0,500	0,685	1,774	7,609	1,827	8,093	ثانية	الرشاقة
غير معنوي	0,126	1,587	0,955	8,410	0,718	7,884	عدد	التهديف
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	الاخماد

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 الحاجيات الجسدية والمهارية: تم تحديد المتطلبات الجسدية والمهارات الأساسية في لعبة كرة القدم عبر استبيان مُعد خصيصاً 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.

حددت اختبارات بواسطة استمارة تم عملها وعرضها على مجموعة من الخبراء

والمختصين وبلغ عددهم (7) خبراء في مجال الاختبارات وكرة القدم والذين اختاروا الاختبارات الملائمة والجدول (3-4) يبين ذلك.

الجدول (3)

يبين اراء الخبراء لغرض تحديد الاختبارات البدنية المناسبة ونسبة كل اختبار

الاختبار الانساب	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 النسب	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- دحرجة الكرة في خط متعرج (زكزاك)	الدحرجة	2
%00	2- الجري بين (5) شواخص ذهاباً واياباً		
%28	3- اختبار الركض المتعرج مع الكرة بين (5) شواخص		
%100	1- التحكم بايقاف حركة الكرة من الحركة من مسافة (6)م داخل مربع	الاخماد	3

	(2)م		
%00	2- اختبار الاخمد الارضي من الحركة		
%00	3- اختبار الاخمد في مسافة محددة (دائرتين متحدتا المركز)		

3-4-3 مواصفات الاختبارات المستعملة داخل البحث :

3-4-3-1 اختبارات المتطلبات البدنية :

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

المعدات المطلوبة: ساعة توقيت، صافرة، ثلاث علامات أرضية متوازية. تفصل بين الخطين الأول والثاني مسافة (10) أمتار ثم (30) متراً على التوالي.

بروتوكول الاختبار: عند صدور أمر البدء، يبدأ المشارك في السباق، من موقعه قبل العلامة الأولى. يبدأ المؤقت عند عبور العلامة الثانية، ويستمر حتى يعبر العلامة الثالثة. يتركز التوقيت على مسافة (30) متراً.

بيئة الاختبار: يتضمن التقييم مشاركة عدة مشاركين في وقت واحد، مما يعزز عنصر المنافسة. جمع البيانات: تُسجل بدقة المدة اللازمة لقطع المشارك مسافة (30) متراً، من الخط الثاني المحدد إلى الخط الأخير المحدد.

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

غرض الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة الى عضلات الطرف السفلي.

وصف الاداء : من وضع الجلوس على الارض مد الساقين , اليدان 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

الأدوات: ساعة توقيت، خمس علامات، ارسم مستطيلاً على الأرض مع القياسات.

(4.80 × 3 م) يتم تثبيت علامة واحدة في كل زاوية ويتم تثبيت علامة خامسة عند تقاطع

المستطيل.

وصف الوظيفة: عند سماع إشارة البدء، يعمل المشغل على شكل رقم (8) ويحسب الوقت.

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 : تحدد للمختبر ثلاث محاولات، وتحسب النقاط اثناء التسجيل.

2- الدرجة : درجة الكرة في خط غير متوازي (زكزاك)

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

الميدان: موقع (10) علامات في خط مستقيم، والمسافة بين جميع العلامات حتى آخر (2) متر، والمسافة بين خط البداية وأول (2) علامة متر.

طريقة اللعب: يقف اللاعب على خط البداية مع الكرة. عندما يتم إعطاء إشارة البداية، يركض اللاعب بين العلامات بطريقة متعرجة حتى يصل إلى نهاية العلامة. ويدور ويعود إلى خط البداية بنفس الترتيب. **التسجيل:** يحسب للاعب الزمن لأقرب ثانية من لحظة اعطائه إشارة البدء حتى عودته إلى خط البداية.

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

غرض الاختبار: قياس قدرة اللاعب على التحكم بالكرة عن طريق التقاطها أو التحكم بجميع أجزاء الجسم ما عدا اليدين. الأدوات المستخدمة: كرة قدم، مساحة من الملعب ترسم عليها دائرتان متحدتا المركز نصف قطرها أصغر متر واحد ونصف قطرها أكبر من مترين، يرسم خط طوله مترين وهو خط رمي الكرة. **طريقة اللعب:** يقف اللاعب في منتصف الدائرة الصغيرة ويتم وضع الكرة على خط الرمي. عندما تعطى إشارة البداية، يقوم الحكم برمي الكرة بشكل قوسي نحو اللاعب الموجود داخل الدائرة، والذي يحاول إيقافها والسيطرة عليها بأي جزء من الجسم ما عدا اليدين.

التسجيل: نقطتان لكل محاولة صحيحة، عشر نقاط لإجمالي (خمس) محاولات صحيحة.

2-5 التجربة الاستطلاعية: وعلى الرغم من استخدام الاختبار في البيئة العراقية وان المعاملات

العلمية متحققة وموثوق بها إلا أن الباحث قاما بإجراء تجربة مسحية على عينة، وليس عينة البحث، وأنا العينة الرئيسية 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 محكمات 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 بكرة القدم الناشئين قيد الدراسة في يوم الجمعة الموافق 2025/ 2 / 4م على ملعب المركز التدريبي التخصصي (سومر) في محافظة ذي قار.

2-7-2 التجربة الرئيسية - التمرينات الخاصة باسلوب المحطات :

وبعد أن حدد الباحث جميع متطلبات التجربة خلال تحديد الاحتياجات البدنية والمهارية للاعبين بكرة القدم الناشئين وإجراء اختباراتهم وإعداد التمرينات بطريقة المحطة وإجراء التجانس والتكافؤ بدأت التجربة الرئيسية من يوم السبت الموافق 2025/2/7م ولغاية 2025/3/28م 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 تتحصر بين (30-35) دقيقة من القسم الرئيس.
- تم التركيز خلال الوحدات التدريبية على تطوير المتطلبات البدنية والمهارية من خلال تطبيق تمرينات محددة باستخدام أسلوب تدريبي خاص وهو تدريب المحطات حيث تم تنفيذ ثلاث محطات تدريبية في الوحدة التدريبية اليومية وقد تضمنت كل محطة تدريبية ثلاث تمرينات محددة راعت الاحتياجات البدنية والمهارية للدراسة ومن خلالها راعى الباحث المستوى الفني والبدني والفئة العمرية للعينة. وقد تم أيضاً توحيد التمارين المحددة في التجربة الاستكشافية.
- تم التركيز على المهارات البدنية وتم تطويرها من خلال الوحدات التدريبية وطبقت التمرينات الخاصة بنمط التدريب خاص وهو تدريب المحطات حيث تم اجراء ثلاث محطات تدريبية في كل وحدة تدريبية اليومية وكانت كل محطة تدريبية تتكون من ثلاث تمارين خاصة تراعي المتطلبات البدنية والمهارية قيد الدراسة والي راعى الباحث من خلالها المستوى الفني والبدني تم توحيد الفئة العمرية للعينة والتمارين المحددة في التجربة التجريبية كما استخدم الباحث الشدد التدريبية بشكل متدرج من شدة 70% الى شدة 95% .

2-6-3 الاختبارات البعدية :

أجريت الاختبارات البعدية وذلك إكمال الوحدات التدريبية للتأكد من القدرات التوافقية ومهارة التمرير بكرة القدم قيد الدراسة في يوم السبت الموافق 2025/3/29م وتحت نفس الظروف التي أجريت فيها لاختبارات القبلية وبوجود فريق المساعد. بعد الانتهاء من وحدات التدريب سيتم إجراء اختبارات لاحقة لبعض القدرات التقليدية ومهارة إلقاء الشعر في نفس ظروف الاختبارات السابقة وبحضور الفريق وتم ذلك في يوم السبت الموافق 2025/3/29م

2-7 الوسائل الإحصائية :

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

3- عرض النتائج ومناقشتها .

3-1 عرض ومناقشة نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارات الأولية واللاحقة لبعض المتطلبات البدنية والمهارية للمبتدئين.

جدول (5)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t لبعض المتطلبات البدنية والمهارية للمرحلة الأولى في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

الدالة	Sig	t المحسوب	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	الدحرجة / ثانية
معنوي	0,001	4,015	0,590	6,581	0,852	5,426	الأكمام / عدد

- مناقشة نتائج المجموعة الضابطة : الجدول (5) يوضح المتغيرات البدنية والمهارية قبل وبعد الاختبار في المجموعة الضابطة. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي. ويرجع الباحثون نمو اللاعبين في هذه المتغيرات بعد التجربة إلى التزام المدرب بالنموذج والتكرارات والأحمال التي استخدمها اللاعبون في جلسات التدريب. ويشيرون أيضاً إلى أن التكرارات المستخدمة في جلسات التدريب لها تأثير كبير على تطور متغيرات البحث وتواتر خبرة اللاعب. ويتفق مفتي إبراهيم على أن تكرار التمارين أثناء جلسات التدريب سيجعل اللاعب يقع في أخطاء أداء أقل ويسمح له باتخاذ الوضع الصحيح لتنفيذ المهارة وبالتالي تجنب الأخطاء ، كما يعزو الباحث هذا التحسن في الاختبارات البعدية إلى المجموعة الضابطة التي خضعت لتدريب خاص وفق برنامج تدريبي أعده المدرب مع الاهتمام بجميع الاحتياجات البدنية والمهارية الأساسية للفريق وتدريب الوحدات بنماذج فنية تنمي القدرات الحركية اللازمة للنشاط الممارس.

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 والبعدي 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 : يوضح الجدول (6) المتغيرات البدنية والمهارية في الاختبار

القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وأشارت النتائج إلى وجود فرق دال إحصائياً بين صدق الاختبار

القبلي والبعدي والبعدي في متغيرات البحث ، والسبب 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 التدريبية في تطوير القوة المميزة بالسرعة حيث هناك علاقة بين القوة والسرعة مما ساعد في تطوير القوة المميزة بالسرعة مما يزيد من قدرت اللاعبين في تطبيق هذه المهارات.

وبما أن اختيار التمارين المناسبة يمكن أن يحسن من الاحتياجات البدنية للمدرب (مهند عبد الستار) فهناك حقيقة علمية يجب أن أستقر عليها وهي أن التمارين المستخدمة في الوحدات التدريبية تؤدي إلى تطوير الأداء إذا كانت مبنية على أسس علمية في تنظيم العملية التدريبية واستخدام الحمل المناسب على غرار مواقف اللعبة، لأن الباحثين لاحظوا وجود فروق فنية فردية بين اللاعبين في اختيار التمارين الرياضية عند اختيار التمارين والتدريب. وفيما يتعلق بخاصية الرشاقة يعزو الباحثون هذا التحسن بين الاختبارات الأولية واللاحقة للمجموعة التدريبية إلى التمارين الخاصة التي أجريت بطريقة المحطة والتي طبقت على العينة لأول مرة في أسلوب التدريب والتي ثبت علمياً أثرها الإيجابي في تحقيق هذه النتيجة. وان التمارين المستخدمة اسهمت في زيادة قدرت 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 خلال وحدات التدريب يؤكد (محمد صبري وآخرون) على أن الإنسان لا يستطيع إتقان اللعبة وإتقان المهارات دون ممارسة. لذلك فإن هذا التقدم لن يزيد من كفاءة المهارة وإتقانها إلا بالممارسة. كما أن ممارسة مهارة معينة مع وجود التزام حركي يؤدي إلى زيادة الخبرة وتنمية المرونة. لذلك فإن الممارسة هي المتغير الأكثر أهمية في عملية التدريب على المهارات المعقدة وحتى البسيطة. كذلك يعزو الباحث الفروق المعنوية في التهديف ان التمرينات الخاصة التي استخدمها الباحث حفزت اللاعب على مضاعفة جهده لينافس ذاته من جهة او الآخرين من جهة اخرى وتعد المنافسة عنصراً تعزيزياً تظهر اثاره في التدريب ويؤكد (علي عبد الجسماني) هذا أيضاً ويرى أن ممارسة المهارات بشكل تنافسي هي إحدى الطرق التي تزيد من القوة الدفاعية للاعب وهي أحد المبادئ المهمة التي تجعل ممارسة المهارات الحركية في وحدة تدريبية أكثر من كافية. ، 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 إن تكرار التمارين له تأثير مهم ومباشر على نمو الجودة، لأن التكرار يؤدي إلى تصحيح مسار الأداء لتحقيق أفضل إنجاز، ونحن نتفق مع (قاسم الزام) بأن التعلم يزداد مع التكرار، وهذا التكرار يزيد من فهم المسار الصحيح حتى يصل الرياضي إلى أعلى قمة في إنجازه. ، اما الاخاماد يعزو الباحث هذا التطور الى ان التمرينات الخاصة

المنفذة بأسلوب تدريب المحطات التي استخدمها الباحث أدت 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 بالأداء يتحقق عن طريق الممارسة والتكرار وتلافي الاخطاء ويتم ذلك عن طريق التكرارات التي يؤديها اللاعبين الناشئين بتوجيه وارشاد المدرب .

3-3 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 النهائية: من خلال ما قدم في الجدول (7) للمتغيرات البدنية والمهارية في الاختبارات النهائية للمجموعة الضابطة والتجريبية، أظهرت النتائج وجود اختلافات ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات وللمجموعتين الضابطة والتجريبية و لصالح المجموعة التجريبية.

إذ يعزو الباحث هذا التحور في المتغيرات البدنية والمهارية للاختبارات النهائية للمجموعتين الضابطة والتجريبية إلى التطور الحاصل في المتغيرات قيد البحث نتيجة لطبيعة التدريبات المستخدمة أثناء العملية التدريبية المعتمدة على أسس علمية من حيث شدة التمرين وعدد التكرارات وفترات الراحة، كما كان لاختيار التمارين التي تم تطبيقها بأسلوب المحطات الأثر الكبير في تطوير متغيرات البحث، حيث ظهر أثر التدريب على نتائج الاختبارات النهائية بشكل واضح؛ حيث إن استخدام التدريبات التي تتفق في طبيعة أدائها مع الشكل العام لأداء المهارات المتخصصة يؤدي إلى نتائج أفضل في اكتساب المتغيرات البدنية. وهذا يتماشى مع أسس علم التدريب الرياضي التي تشير إلى أن التدريب المخطط على حسب الأساليب العلمية السليمة ومبدأ التصاعد التدريجي يكون له تأثير إيجابي على اللاعبين. أشار الباحث في الجدول (7) إلى تفوق أفراد المجموعة التجريبية في المتغيرات الجسدية على أفراد المجموعة الضابطة. ويعتقد الباحث أن هذا التطور يعود إلى فعالية التدريبات التنافسية التي استخدمها الباحث في العملية التدريبية مما

أدى إلى تحسن مستوى هذه المتغيرات الجسدية نتيجة لطبيعة هذه التمرينات البدنية والتنظيمية والتخطيطية في تطوير قدرات اللاعبين. - كرة القدم - مهمة للغاية لكل من المدرب واللاعبين من حيث عدد جلسات التدريب واستخدام أساليب التدريب المتنوعة. وان العملية التدريبية عملية بناءية تعمل على تطوير القدرات البدنية وتنميتها وصولاً 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 فعلاً في تطوير المتغيرات قيد البحث ، ويعزو الباحث سبب تطور وتطور المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة الى عدة اسباب هي التأثير الفعال والايجابي الى التمرينات المطبقة بأسلوب المحطات حيث بنيت هذه التمرينات على اسس علمية صحيحة كما تميزت بعنصر التشويق والاثارة والتنوع في ادوات اللعب وهذا ساهم في تطوير المتطلبات البدنية والمهارية في كرة القدم .

4- الاستنتاجات والتوصيات.

4-1 الاستنتاجات :

1- كان للتدريبات الثابتة تأثير إيجابي على أفراد المجموعة التجريبية في توليد بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الناشئين.

2- إن المجموعة التجريبية التي استعملت تدريبات خاصة بالمحطات أعدها الباحث تفوقت على المجموعة الضابطة التي استخدمت تدريبات المدرب في تطوير بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب.

4-2 التوصيات:

- 1- ضرورة استخدام أساليب تدريبية خاصة تعتمد على محطات معدة مسبقاً لتنمية بعض الاحتياجات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب.
- 2- ضرورة التركيز على استخدام التمارين الثابتة لتنمية المهارات الأساسية لكرة القدم في حصص التدريب.

المصادر

- 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 إبراهيم: 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 .