



The effect of special exercises to developing some physical abilities and football skills of football for youth

Lec. Amjad Abdul Kazim* 

University of Dhi Qar. College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.

*Corresponding author: amjad.aj@utq.edq.iq

Received: 11-06-2025

Publication: 28-08-2025

Abstract

The value of this study lies in the application of innovative exercises, proposed by the researcher and based on solid scientific foundations. This aims to improve physical fitness, enhance motor flexibility, and hone shooting skills in youth soccer. It also aims to address any weaknesses in these abilities and skills, thus serving the future development of this game. The research problem and through the researcher's observation, he noticed that there is a weakness in the performance of the young player in the skill of scoring and the lack of focus of some coaches on important elements for the young player, including physical abilities and dynamic flexibility. Therefore, the researcher decided to conduct a study of this problem by designing specific exercises, aiming to raise the level of physical competencies and improve performance in scoring in football. The aim of this study is to design specific exercises to develop physical abilities and scoring skills among young soccer players. It is also to identify statistical differences between the pre- and post-tests of the experimental and control groups regarding physical abilities and scoring skills among young soccer players. Also, it is to identify statistical differences between the experimental and control groups. In the post-tests of physical abilities and scoring in youth soccer, the researcher relied on the experimental approach, using the design of two equivalent groups (control and experimental), due to the suitability of this approach to the nature and objectives of the study. The researcher identified the research community, which is the players of the specialized football school in Nasiriyah district, who represent the youth category, and their total number is (25) players. For the exploratory experiment, (5) players were selected. As for the research sample, it was chosen by the researcher. It included (20) players, representing (80%) of the original community. The sample was divided into two groups: a control group and an experimental group, with (10) players for each group. The division was done intentionally, to ensure a balanced distribution of players between the two groups.

Keywords: Special Exercises, Physical Abilities, Scoring Skills, Youth Football.



أثر تمارينات خاصة في تنمية بعض القدرات البدنية ومهارة التهديف في كرة القدم لفئة الشباب

م. أمجد عبد كاظم

العراق. جامعة ذي قار. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Amamabab22@utq.edu.iq

amjad.aj@utq.edu.iq

تاريخ استلام البحث 2025/6/11 تاريخ نشر البحث 2025/8/28

المخلص

تتجسد قيمة هذه الدراسة في تطبيق تمارين رياضية مُبتكرة، مُقترحة من الباحث، والتي تستند إلى أسس علمية راسخة. يهدف ذلك إلى الارتقاء باللياقة البدنية، وتعزيز المرونة الحركية، وصقل مهارة التسديد في كرة القدم لدى فئة الشباب، بالإضافة إلى معالجة جوانب الضعف التي قد تعترض هذه القدرات والمهارات بما يخدم تطور هذه اللعبة في المستقبل، ومشكلة البحث ومن خلال ملاحظة الباحث لاحظ هناك ضعف في أداء اللاعب الشاب في مهارة التهديف وعدم تركيز بعض المدربين على عناصر مهمه للاعب الشاب ومنها القدرات البدنية والمرونة الديناميكية لذلك رأى الباحث إجراء دراسة لهذه الإشكالية عن طريق تصميم تدريبات معينة، تهدف إلى رفع مستوى الكفاءات البدنية وتحسين الأداء في التهديف بكرة القدم. الهدف من هذا البحث هو تصميم تمارين محددة لتنمية القدرات البدنية ومهارات التهديف لدى الشباب في كرة القدم، إلى جانب تحديد الفروقات الإحصائية بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعتين، التجريبية والضابطة، في القدرات البدنية والتهديف لدى الشباب. وأيضاً، تحديد الفروقات الإحصائية بين المجموعتين، التجريبية والضابطة، في الاختبارات البعدية للقدرات البدنية والتهديف بكرة القدم للشباب، اعتمد الباحث على المنهج التجريبي، مستخدماً تصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية)، وذلك لملاءمة هذا المنهج لطبيعة الدراسة وأهدافها. قام الباحث بتحديد مجتمع البحث، وهم لاعبو مدرسة كرة القدم المتخصصة في قضاء الناصرية، الذين يمثلون فئة الشباب، ويبلغ عددهم الإجمالي (25) لاعباً. وللتجربة الاستطلاعية، تم اختيار (5) لاعبين. أما عينة البحث فقد تم اختيارها من قبل الباحث، وشملت (20) لاعباً، مما يمثل نسبة (80%) من المجتمع الأصلي. قُسمت العينة إلى مجموعتين: مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية، بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة. تم التقسيم بالطريقة العمدية، لضمان توزيع اللاعبين على المجموعتين بشكل متوازن.

الكلمات المفتاحية: تمارينات خاصة، القدرات البدنية، مهارة التهديف، كرة القدم للشباب

1- المقدمة:

يسعى مدربو وخبراء كرة القدم نحو إيجاد طرق مختلفة ومتجددة لتعزيز قدرات اللاعبين، مما يساهم في الارتقاء بالجوانب البدنية والمهارية والنفسية والخططية. من بين هذه الوسائل، يبرز استخدام التمارين المتخصصة، والتي تكتسب أهميتها من كونها تحاكي بعض المواقف التي تحدث أثناء اللعب، مما قد يساعد في تحسين قدرة اللاعب على التصرف السليم في المباراة. كما أنها تساهم في تطوير بعض المهارات والسمات البدنية لدى اللاعبين.

كرة القدم، هذه اللعبة التي اجتاحت العالم، تمثل حدثاً رياضياً ذا أهمية قصوى، تحظى بشعبية هائلة في كل مكان وعلى جميع المستويات. هذا الشغف الكبير هو ما دفع الخبراء والباحثين إلى بذل جهود حثيثة لتطوير هذه الرياضة، سعياً للارتقاء بمستوى اللاعبين. بالتالي، يتم التركيز على تعزيز الجوانب المختلفة للاعبين، سواء كانت البدنية أو الخططية أو حتى النفسية، إلى جانب صقل مهاراتهم الفردية، بهدف الوصول إلى أعلى مستويات الأداء.

وتلعب القدرات البدنية دوراً هاماً وأساسياً في أي نشاط رياضي ممارس، حيث أن توافر هذا المكون يؤثر إيجابياً على بعض المكونات الأخرى، يعتمد الأداء في جميع الفعاليات الرياضية على تحركات الجسم، وكذلك العضلات التي تُشغل تلك التحركات عبر الانقباض والانبساط بهدف تحريك الأطراف من مكانها. كلما ازدادت قوة العضلات، ازداد تأثير تلك الانقباضات إيجابية. بالإضافة إلى ذلك، تحدد القدرة العضلية مستوى الأداء في الألعاب التي تعتمد على حركة واحدة، بالأخص تلك التي تتطلب القوة والسرعة، أو سرعة الدفع، أو سرعة البدء، مثل التسديد، والتمرير، والدوران. من المعتقد أن تحريك الجسم أو الأداة لمسافة ما يعتمد في الأساس على سرعة انطلاق الجسم أو الأداة.

من هذا المنطلق، تظهر ضرورة استكشاف التمارين المتخصصة، التي يصوغها الباحث استناداً إلى منهجية علمية دقيقة. تهدف هذه التمارين إلى تعزيز اللياقة البدنية، وتحسين المرونة الحركية، وصقل مهارات التسديد في كرة القدم لدى فئة الشباب، والتغلب على جوانب الضعف الموجودة. هذا بدوره يخدم تقدم هذه الرياضة ويزدهر في المستقبل.

وتعتبر القدرة العضلية أحد مكونات القوة العضلية، وتلعب القدرة العضلية دوراً هاماً وأساسياً في أي نشاط رياضي ممارس، حيث أن توافر هذا المكون يؤثر إيجابياً على بعض المكونات الأخرى، أداء أي نشاط رياضي يرتبط بشكل مباشر بحركة الجسد، تلك الحركة التي تديرها العضلات. تتولى العضلات مهمة الانقباض والانبساط، وهي الآلية التي تمكن الأطراف من الانتقال وتغيير أوضاعها. تعتبر قوة العضلات ومرونتها عنصرين حاسمين. فكلما كانت العضلات قوية وقادرة

على التمدد والانكماش بمرونة، زادت كفاءة هذه الانقباضات، وتحسنت بالتالي القدرة على الأداء وبالتالي اداء المهارات بالشكل والقوة المطلوبة.

ومن خلال ملاحظة الباحث لاحظ هناك ضعف في اداء اللاعب الشاب في مهارة التهديف وعدم تركيز بعض المدربين على عناصر مهمه للاعب الشاب ومنها القدرات البدنية والمرونة الديناميكية. لذا، رأى الباحث أن يتناول هذه الإشكالية عبر تصميم تمارين مُخصصة. ويهدف ذلك إلى تطوير مستوى اللياقة البدنية، ورفع مستوى التسديد في كرة القدم نحو الأداء الأمثل.

ويهدف البحث الى:

1- إعداد تمارينات الخاصة في تطوير القدرات البدنية والتهديف بكرة القدم للشباب.
2- دراسة الفروق الإحصائية الهامة بين تقييمات ما قبل وبعد تطبيق البرنامج، وذلك للمجموعتين اللتين تم اختيارهما: المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، مع التركيز على القدرات البدنية ومهارات التسجيل في كرة القدم لدى الشباب.

3- تحديد الفروق ذات الدلالة الإحصائية التي تظهر بين المجموعتين، الضابطة والتجريبية، في الاختبارات الختامية بعد انتهاء البرنامج، وذلك فيما يتعلق بالقدرات البدنية وفعالية التسجيل في لعبة كرة القدم لفئة الشباب.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي الذي يعتمد على مجموعتين متماثلتين، هما المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينه:

حدد الباحث مجتمع البحث وهم لاعبو المدرسة التخصصية بكرة القدم في قضاء الناصرية والذين يمثلون فئة الشباب ويبلغ عددهم (25) لاعباً، وتم اختيار (5) لاعبين للتجربة الاستطلاعية أما عينة البحث فقد اختارها الباحث وهم (20) لاعباً يمثلون عينة البحث وبنسبة (80%) من المجتمع الأصلي، وتم تقسيم العينة الى مجموعتين الضابطة والتجريبية بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة بالطريقة العمدية (ضمان توزيع اللاعبين على المجموعتين حسب الاطوال وكتل اللاعبين ومراكز اللعب)

1-2-2 التجانس والتكافؤ:

لضبط المتغيرات التي قد تؤثر على دقة نتائج البحث، وضمان أن تعود الفروق في النتائج إلى المتغير المستقل فقط، قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد العينة، والتكافؤ بين مجموعتي البحث، وكما مبين في الجداول (1،2).

جدول (1) يبين التجانس لعينة البحث في العمر التدريبي والطول والوزن

ت	القياسات والمتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1	العمر	سنة	17.09	1.53	8.95%
2	الكتلة	كغم	74.7	6.26	8.38%
3	طول	سم	179.8	7.10	2.83%

جدول (2) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والقيمة المحسوبة لـ (T) ومستوى الدلالة الإحصائية لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القلبي

نوع الدلالة	Sig	قيمة T المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المعالم الاحصائية الاختبارات
			ع	س	ع	س	
غير معنوي	0.32	1.01	1.91	39.61	2.16	38.68	تحمل القوة
غير معنوي	0.20	1.31	0.19	6.62	0.26	6.48	القوة المميزة بالسرعة
غير معنوي	0.75	0.59	0.19	1.42	0.14	1.38	القوة الانفجارية
غير معنوي	0.67	1.43	3.01	2.20	2.05	19.70	المرونة الديناميكية
غير معنوي	0.89	0.13	3.78	11.90	2.75	11.70	التهدف

2-3 الوسائل والأدوات المساعدة:

2-3-1 الوسائل المساعدة:

- المصادر والمراجع العربية منها والأجنبية.
- الملاحظات.
- 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.

2-4 تحديد بعض القدرات البدنية ومهارة التهديف بكرة القدم وتحديد الاختبار الخاص بكل قدرة بدنية ومهارة التهديف بكرة القدم.

اولا: اختبار تحمل القوة:

اسم الاختبار: "اختبار القفز المستمر بالقدمين لقطع أطول مسافة خلال دقيقة واحدة".

الغرض من الاختبار: "قياس قوة التحمل العضلي لعضلات الرجلين".

الأدوات اللازمة: ساحة منبسطة، مجالات الركض، شريط قياس كتان، ساعة الكترونية لحساب الزمن للاختبار.

مواصفات الاداء: بعد اعطاء اشارة البدء يقوم اللاعب بالقفز بالقدمين معاً لقطع أكبر مسافة ممكنة في الدقيقة الواحدة وعند انتهاء الفترة المحددة الزمن (دقيقة واحدة) يقوم المسجل بحساب المسافة التي قطعها اللاعب

تعليمات الاختبار: يكون القفز بالقدمين سوياً، لكل لاعب محاولة واحدة فقط

أداة الاختبار: مسجل يقوم بالنداء على الاسماء أولاً وتسجيل مسافة الاداء ثانياً

التسجيل: تحتسب مسافة الاداء الصحيحة لمدة دقيقة

ثانياً: اختبار القوة المميزة بالسرعة:

اسم الاختبار: الجلوس والنهوض والقفز للأعلى في (30) ثانية تكرارات.
الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الطرف السفلي.
وصف الأداء: من وضع الجلوس على الأرض، مد الساقين، اليدين على الأرض، بعدها ينهض اللاعب ويقفز في الهواء بالمد الكامل للركبتين وهكذا يستمر اللاعب لمدة (30) ثانية.
التسجيل: يسجل اللاعب عدد المرات في (30) ثانية.

ثالثاً: اختبار القدرة الانفجارية:

- اسم الاختبار: اختبار الوثب الطويل من الثبات.
الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين.
الادوات: شريط قياس بالأمتار - جيس (بورك) - خطان متوازيان المسافة بينهما (5م).
وصف الأداء: يقف المختبر خلف خط الارتقاء ثم يبدأ بالقفز بقوة من وضع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً مع ملاحظة ان يكون الارتقاء بالقدمين والهبوط ايضاً. تعطى لكل مختبر محاولتان تسجل أفضلها.
التسجيل: تقاس المسافة من الحافة الداخلية لخط الارتقاء حتى آخر أثر تركه المختبر
رابعاً: اختبار المرونة الديناميكية:

اسم الاختبار: اختبار فليشمان للمرونة الديناميكية.
الغرض من الاختبار: قياس المرونة الديناميكية
الادوات: ساعة توقيت، وحائط.
موصفات الأداء: يرسم علامتا ×، إحداها على الأرض بين قدمي المختبر، والأخرى على الحائط خلف ظهره في المنتصف. عند سماع إشارة البدء، ينحني المختبر إلى الأمام ليلمس علامة × بين قدميه بأطراف أصابعه، ثم يرفع جذعه ويدور إلى جهة اليسار ليلمس علامة × على الحائط خلفه، ثم يعود مرة أخرى للمس العلامة الأرضية، ويكرر الحركة بالدوران هذه المرة إلى جهة اليمين. يستمر المختبر في تكرار هذه الحركات لأكثر عدد ممكن خلال 30 ثانية، مع التأكيد على لمس العلامة الخلفية من كل جهة بالتناوب (يسار ثم يمين)، دون تحريك القدمين أو ثني الركبتين أثناء الأداء.

التسجيل: يُحسب عدد مرات لمس العلامتين خلال مدة 30 ثانية.

خامسا: اختبار التهديد من الدرجة:

- الغرض من الاختبار: قياس التهديد من الدرجة بين الشواخص.
- الأدوات: كرة قدم قانونية، (5) شواخص، ساعة توقيت، مادة البورك.
- اجراءات الاختبار:
- 1- تخطيط منطقة الاختبار (توضع خمسة شواخص يبعد أحدهما عن الآخر (9 اقدام) ويبعد الشاخص عن خط البداية (9 اقدام ايضاً).
- 2- إداري الاختبار: مسجل، يقوم بالنداء على أسماء اللاعبين أولاً وتسجيل نتيجة الاختبار ثانياً.
- طريقة الاداء: يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البداية وعندما تعطى إشارة البدء يقوم اللاعب بالجري بالكرة بالقدم بين الشواخص الخمسة وبعدها يتم التهديد على المربعات وعدد المحاولات 8 مرات لكل لاعب، بحيث تحسب درجات كل كرة من الكرات الثمان كالاتي.
- (3) درجات عند التهديد في مجال رقم (3).
- (2) درجتان عند التهديد في مجال رقم (2).
- (1) درجة عند التهديد في مجال رقم (1).
- (صفر) في بقية مجالات الهدف الأخرى.
- أعلى درجة يحصل عليها الفرد هي (24) درجة من خلال (8) محاولات.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

على الرغم من استخدام الاختبار في البيئة العراقية وان المعاملات العلمية متحققة وموثوق بها إلا أن الباحث قام بإجراء تجربة استطلاعية على عينة من غير عينة البحث ومن مجتمع الأصل وهم (5) لاعبين للتحقق من ثبات الاختبارات من خلال تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها بعد سبعة 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 التمارين الخاصة:

بعد الاطلاع على العديد من المصادر العلمية المتوفرة وآراء بعض الخبراء والمختصين في مجال علوم التربية الرياضية وكرة القدم ، وذلك للاستفادة من آرائهم وتوجيهاتهم ، ومن أجل تحقيق أهداف البحث قام الباحث بتصميم تدريبات خاصة بالمهارات، بهدف تعزيز بعض الكفاءات الجسدية وتحسين القدرة على التسديد لدى الشباب في كرة القدم.

2-7 الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية لاختبارات القدرات البدنية والتهديف بكرة القدم قيد الدراسة في يوم السبت الموافق 2024/9/21 على ملعب المركز التخصصي في محافظة ذي قار.

2-8 التجربة الرئيسة - التمارين الخاصة:

بعد أن قام الباحث بتحديد كافة متطلبات التجربة الرئيسة من خلال تحديد بعض القدرات التوافقية وأنواع التمرينات بكرة القدم والاختبارات الخاصة بها، وإعداد التمرينات المهارية الخاصة وإجراء التجانس والتكافؤ تم البدء بالتجربة الرئيسة في يوم السبت الموافق 2024/9/28 ولغاية 2024/11/23 ولمدة (8) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد في أيام (السبت، الاثنين، الخميس) وبواقع (24) وحدة تدريبية.

- تم تطبيق التمرينات الخاصة المعدة من الباحث على المجموعة التجريبية فقط في حين أن المجموعة الضابطة طبقت تمرينات المدرب.

- تمت المدة لتنفيذ التمرينات الخاصة لكل وحدة تدريبية واحدة مدة زمنية تنحصر بين (30-35) دقيقة من القسم الرئيسي.

- تم التركيز خلال الوحدات التدريبية على تطوير القدرات البدنية ودمجها مع التهديف بكرة القدم من خلال تمرينات خاصة وتغيير مواقع الشباب حسب طبيعة التمرين المهاري والتهديف.

2-9 الاختبارات البعدية:

بعد إكمال الوحدات التدريبية أجريت الاختبارات البعدية لبعض القدرات البدنية ومهارة التهديف بكرة القدم قيد الدراسة في يوم الثلاثاء والاثنين الموافق 2024/11/26 وتحت نفس الظروف التي أجريت فيها لاختبارات القبلية وبوجود فريق المساعد.

2-10 الوسائل الإحصائية:

- الوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- معامل الاختلاف.

- (t) للعينات المترابطة.

- (t) للعينات المستقلة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1-1 عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية والتهديف في كرة القدم، مع مقارنة بين القياسات قبل وبعد التدريب، للمجموعة التي لم تتلقَ تدخلاً (الضابطة)، وتحليلها:

الجدول (3) يبين الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في اختبارات القدرات البدنية والتهديف للمجموعة الضابطة

النتيجة	Sig	T المحسوبة	(قبلي-ضابطة)		(بعدي-ضابطة)		وحدة القياس	القدرات العضلية
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.002	3.29	3.41	40.33	2.16	38.68	متر	تحمل القوة
معنوي	0.003	2.99	0.54	6.81	0.26	6.48	تكرار	القوة المميزة بالسرعة
معنوي	0.003	2.29	0.21	1.56	0.14	1.38	متر	القوة الانفجارية
معنوي	0.002	3.98	0.87	21.10	2.05	19.70	تكرار	المرونة الديناميكية
معنوي	0.002	3.62	2.17	13.50	2.75	11.70	درجة	التهديف

من خلال الجدول (3)، أظهرت نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة وجود فروق ذات دلالة إحصائية، بعد معالجتها باستخدام اختبار (T) للعينات المترابطة. وتشير البيانات إلى أن هذه الفروق كانت لصالح الاختبارات البعديّة، حيث كان مستوى الدلالة أقل من (0.05)، مما يدل على وجود تأثير إيجابي واضح بعد تطبيق التجربة.

3-1-2 عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية والتهديف في كرة القدم، مع مقارنة بين القياسات قبل وبعد التدريب، للمجموعة التي لم تتلقَ تدخلاً (الضابطة)، وتحليلها:

جدول (4) يبين هذا الجدول دلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في اختبارات بعض القدرات البدنية ومهارة التهديف لدى أفراد المجموعة التجريبية، مما يعكس مدى التطور الذي طرأ بعد تطبيق التمرينات الخاصة المعتمدة في البحث

النتيجة	Sig	T المحسوبة	(بعدي-تجريبية)		(قبلي-تجريبية)		وحدة القياس	القدرات العضلية
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.006	3.08	3.34	43.38	1.91	39.61	متر	تحمل القوة
معنوي	0.000	5.33	0.49	7.51	0.19	6.62	تكرار	القوة المميزة بالسرعة
معنوي	0.000	4.72	0.15	1.79	0.19	1.42	متر	القوة الانفجارية
معنوي	0.000	4.55	2.12	25.50	3.01	20.20	تكرار	المرونة الديناميكية
معنوي	0.000	3.62	3.48	17.80	3.78	11.90	درجة	التهديف

من خلال الجدول (4) ظهرت النتائج للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية وتم معالجة النتائج احصائياً بواسطة اختبار (T) للعينات المترابطة، ومن خلال الجدول اعلاه ظهر ان هنالك فروق احصائية ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية وذلك لان مستوى دلالة اقل من (0.05).

3-1-3 عرض نتائج اختبارات بعض القدرات البدنية والتهديف بكرة القدم في القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية وتحليلها:

جدول (5) يبين دلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في اختبارات بعض القدرات البدنية والتهديف للمجموعة التجريبية

النتيجة	Sig	T المحسوبة	(بعدى-تجريبية)		(بعدى-ضابطة)		وحدة القياس	القدرات العضلية
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.006	3.08	3.34	43.38	3.41	40.33	متر	تحمل القوة
معنوي	0.000	5.33	0.49	7.51	0.54	6.81	تكرار	القوة المميزة بالسرعة
معنوي	0.000	4.72	0.15	1.79	0.21	1.56	متر	القوة الانفجارية
معنوي	0.000	4.55	2.12	25.50	0.87	21.10	تكرار	المرونة الديناميكية
معنوي	0.000	3.62	3.48	17.80	2.17	13.50	درجة	التهديف

من خلال الجدول (5) ظهرت النتائج للاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية تم معالجة النتائج احصائياً بواسطة اختبار (T) للعينات المستقلة، ومن خلال الجدول اعلاه ظهر ان هنالك فروقاً احصائية ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية وذلك لان مستوى دلالة اقل من (0.05).

2-3 مناقشة النتائج:

يعزو الباحث هذا التطور الحاصل في نتائج القدرات العضلية (تحمل القوة ، القوة المميزة بالسرعة ، القوة الانفجارية) للتمرينات الخاصة التي استخدمها الباحث ضمن التمرينات الخاصة التي أعدت على الاسس العلمية للتدريب الرياضي بالرجوع إلى آراء أهل الخبرة والمتخصصين في التدريب الرياضي بكرة القدم، مع الأخذ بعين الاعتبار الترابط بين عناصر حمل التدريب، وذلك بتعديل شدة التدريب بين الرفع والخفض، وتغيير حجم التدريب بين الزيادة والنقصان، مع التركيز على دور المدرب في التقيد الدقيق ببنود المنهج التدريبي الموضوع حيث كانت التمرينات المؤثرة في تطوير القدرات العضلية (تمرين A,F,I,L)، وتم استخدام هذه التمرينات بالأسلوب البليوميترك الذي من شأنه يعمل على تدريب العضلات على الانبساط والإطالة بهدف انتاج اكبر قوة في اقصر زمن ممكن وحسب الهدف التدريبي، وبالمثل، تعزز القدرات العضلية التي تولد ردود أفعال متفجرة آنية في الانقباضات. هذه اللحظات الحركية، حيث تُنفذ فيها التمارين، تتطلب سرعة عالية، مع مراعاة التدرج في زيادة الحمل، والتركيز على الخصوصية، وتعزيز الاستشفاء، والتحول المستمر.

ويرى كل من (جيمس وروبرت، 1985) أن التنامي الهائل في سمة القدرة التفجيرية يرجع إلى تدريبات البليوميترك، التي تحولت إلى أداة لتطوير أداء الجهاز العصبي العضلي، بهدف الاستجابة بقوة وسرعة أكبر عند القيام بحركات تتطلب بذل جهد عضلي يتبعه مباشرة تقلص في نفس العضلة. كذلك تتحسن القوة كنتيجة للتدريب المنظم، خاصةً إذا تضمن هذا التدريب قفزات مناسبة، ووسائل تدريبية للقفز تتناسب مع قدرات اللاعبين، مع مراعاة التدرج في هذه الأحمال بما يتوافق مع تطور قدراتهم.

اما التحسن الحاصل في القوة المميزة بالسرعة نتيجة تمارين مركبة قوة والسرعة فإذا كان الغرض من التدريب هو القوة فيكون على حساب تردد الخطوات أما إذا كان الغرض هو تطوير السرعة فيكون على حساب القوة وهنا يتم المبدأ المراد الوصول إليه وهو تنمية القدرة السريعة أو القوة المميزة بالسرعة والتي هي مركب من القوة والسرعة في تنمية القدرة العضلية لدى اللاعبين في إنتاج حركات سريعة في كل لحظة وهذا ما تدرب عليه عينة المجموعة التجريبية في استخدام بعض التمارين القوة بتطوير القوة المميزة بالسرعة مثل تمرين التبادل بالقدمين على السلم الارضي وهذا أكده (أبو العلا احمد عبد لقاح، 1997) من سمات تطوير القوة المتسمة بالسرعة كونها تجسيدا للقدرة. القدرة هنا تعني المقدرة على حشد أكبر عدد من الألياف العضلية بسرعة في بداية الأداء الحركي. لذا، يلزم أداء تدريبات يتم فيها زيادة الثقل في مستهل الحركة، ثم تخفيفه في مراحلها التالية.

كما يرى الباحث ان التطور الحاصل في القوة الانفجارية للرجلين نتيجة لبعض تمرينات البليوميترك المستخدمة من ضمن التمارين الخاصة بما أن هذه التدريبات تُسهم بشكل مباشر في تعزيز القوة الانفجارية للأطراف السفلية، وذلك عند تطبيقها ضمن خطة تدريبية مُحكمة، وبتناغم مع عناصر حمل التدريب. لقد كان لهذه

التمارين دورٌ حيوي في تحقيق التناغم بين الألياف العضلية والمجموعات العضلية الفاعلة، مما أسفر عن تحسين القوة الانفجارية للرجلين. هذه التمارين، التي استُخدمت خصيصًا لتقوية هذه القدرة، عملت على زيادة القوة الداخلية، والتي تتجلى في قوة الانقباض العضلي وصلابة الأربطة في توليد القوة العضلية. يؤيد هذا الرأي (مفتي إبراهيم) بقوله: "كلما زاد التوافق بين المجاميع العضلية المشاركة في الاداء الحركي زادت القوة العضلية على حساب الزمن".

يرى الباحث أن تحسن السمة (المرونة الحركية) يعود إلى التدريبات (المحددة) التي قام بإعدادها وتنفيذها بشكل متقن من قبل المجموعة المبحوثة. تضمنت هذه التدريبات تمارين السحب من وضعية الوقوف بالتناوب على القدمين، ثم الاستلقاء على الظهر، ورفع القدمين خلف الرأس، وتجاوز الحواجز بالقدمين، والدرجة الأمامية. كانت هذه الأنشطة تهدف إلى تحسين الجوانب المهارية في كرة القدم، مما ساهم في عمل المفاصل والأربطة ضمن النطاقات الحركية المتنوعة، كل حسب مداه الطبيعي كذلك التمدد الصحيح للعضلات عند أداء المهارات المختلفة للاعب كرة القدم، حيث ان للمرونة "خصوصياتها في كرة القدم لأنها من القدرات المهمة للأداء الحركي وتشكل مع القدرات الحركية (التحمل، السرعة، القوة، الرشاقة) الركائز الأساسية الذي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي الجيد، فان المرونة من متطلبات الحركة على التمدد الصحيح للعضلات عند أداء المهارات المختلفة وهي الأساس للتدريب على قابلية الرشاقة والقوة العضلية والسرعة، وحماية اللاعب من الإصابة بالتشنج وبالتمزق العضلي".

يذكر كمال جميل الربضي "ان الرياضي الذي يمتاز بمرونة جيدة سوف تساعده مرونته على استخدام بقية عناصر اللياقة البدنية الأخرى بجهد قليل وبزمن قصير وهذا يؤدي الى تحسين مستوى الانجاز وتطويره". بالإضافة إلى ذلك، يرى الباحث أن العلاقة بين قوة الأداء وتوقيته تنشأ من زيادة المستوى في عينة الدراسة. ويتحقق ذلك عبر تطبيق التمارين المخصصة لتطوير هذه القدرات. وهكذا، يعتبر تحليل مستوى القوة الانفجارية أداة لتقييم مدى فعالية التمارين المستخدمة وتنوعها فهذه الصفات مهمة للاعب كرة القدم وبالأخص الناشئين، "فالقوة الانفجارية مهمة وضرورية جدا في منافسات الألعاب ذات الحركات الثلاث التي تؤدي لمرة واحدة كما في العاب الرمي، القفز، أو في الألعاب الفريقية جميعها والمتضمنة الحركات الخاصة".

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1-أظهرت التدريبات المخصصة نتائج إيجابية على أفراد المجموعة التي خضعت للتجربة، وذلك من خلال تحسن بعض القدرات الجسدية ومهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم الشباب.
- 2-أظهرت المجموعة التجريبية، التي اتبعت التمارين المصممة من قبل الباحث، تفوقاً ملحوظاً على المجموعة الضابطة، التي مارست التمارين التقليدية للمدرب، وذلك في تطوير القدرات البدنية ومهارة التسديد لدى نفس الفئة العمرية من لاعبي كرة القدم.

4-2التوصيات:

- 1-يتحتم تطبيق التمارين المصممة من قبل الباحث، وهذا بهدف تنمية بعض القدرات البدنية وتعزيز مهارة التسديد لدى اللاعبين الشباب في كرة القدم.
- 2-يجب إيلاء الاهتمام لتضمين التمارين البدنية في التدريب، وذلك بهدف تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم خلال الوحدات التدريبية.

المصادر

- ابو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
- أبو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، 1997 .
- امر الله احمد البساطي : قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته الاسكندرية ، دار المعارف ، 1998.
- ثامر محسن (وآخرون): الاختبارات والتحليل بكرة القدم ، مطبعة جامعة الموصل ، الموصل ، 1991.
- ريسان خريبط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج1، جامعة البصرة، مطابع التعليم العالي، 1989.
- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد؛ الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي. (بغداد: مطبعة التعليم العالي، 1987.
- كمال جميل الربضي، التدريب الرياضي للقرن لحادي والعشرين، عمان نشر بدعم من الجامعة الاردنية.
- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ج 2 ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 .
- مفتي ابراهيم حمادي : الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم : دار الفكر العربي، القاهرة ، 1994.
- John & Nelson, 1989, practical Measurements For Evaluation in Physical Education Minnesota . Burgess Publishing Co
- Peen, X., G. 1994: The effect of depth jump and weight training on vertical jump Research quarterly, sports medicine .