



استخدام تدريبات بدنية خاصة لتطوير كفاءة استقبال الكرة للاعبين كرة القدم (النخبة)

حيدر علي حسين

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

haidar.94@uomustansiriyah.edu.iq

تاريخ الاستلام : 2025/11/11

تاريخ القبول: 2026/2 /10

تاريخ النشر: 2026/4/1



Creative Commons Attribution 4.0 International License هذا العمل مرخص من قبل
ملخص البحث

تهدف هذه الدراسة إلى تحسين اللياقة البدنية والتقنية للاعبين كرة القدم النخبة من خلال تمارين بدنية محددة. موضوع هذه الدراسة هو العلاقة بين جاهزية القوة المتخصصة للاعبين كرة القدم النخبة وتقنياتهم في استقبال الكرة وتميرها بلمسة واحدة. تتمثل فرضية الدراسة في أن تطبيق برنامج تدريب بدني متخصص لمجموعات العضلات الرئيسية في الأطراف السفلية سيؤدي إلى تحسين جودة تقنية لاعبي كرة القدم النخبة عند استلام وتمير الكرة، وسيؤدي أيضاً إلى زيادة ذات دلالة إحصائية في فعالية استلام الكرة لدى لاعبي كرة القدم النخبة مقارنة باستخدام التدريب البدني العام القياسي. تهدف هذه الدراسة إلى تطوير تمارين بدنية محددة لتحسين كفاءة استقبال وتمير الكرة بلمسة واحدة لدى لاعبي كرة القدم المحترفين. تهدف هذه الدراسة إلى إثبات فعالية أساليب التدريب البدني المتخصصة في تحسين عنصر فني محدد، وهو التحكم بالكرة، لدى لاعبي كرة القدم المحترفين. ولا يقتصر الهدف على إثبات الفعالية فحسب، بل يشمل أيضاً تطوير برنامج تدريبي محدد وقابل للقياس للاعبين كرة القدم المحترفين، يمكن تطبيقه لاحقاً في أندية كرة القدم.

الكلمات المفتاحية: تدريبات بدنية ، استقبال كرة ، تجربة تقسي الحقائق ، لاعبي كرة قدم نخبة

Improving Ball Receiving Efficiency through Specialized Physical Training for Elite Football Players

Haidar Ali Hussein

Abstract:

This study aims to improve the physical fitness and technical skills of elite football players through specific physical exercises. The subject of this study is the relationship between the specialized strength readiness of elite football players and their technique in receiving and passing the ball one-touch. The study's hypothesis is that implementing a specialized physical training program for the major muscle groups in the lower extremities will improve the technical

quality of elite football players when receiving and passing the ball, and will also lead to a statistically significant increase in the efficiency of ball reception among elite football players compared to standard general physical training .This study aims to develop specific physical exercises to improve the efficiency of receiving and passing the ball one-touch in professional football players .This study aims to demonstrate the effectiveness of specialized physical training methods in improving a specific technical element, namely ball control, in professional football players .The objective is not only to demonstrate effectiveness but also to develop a specific and measurable training program for professional football players that can be subsequently implemented in football clubs.

Keywords: Physical training, ball reception, Champions' hardening experience, Elite Football Players.

1-1 مقدمة البحث وأهميته

تُحدّد فعالية أنشطة الألعاب التنافسية من خلال تكتيكات اللعب، والاستعداد الفني، والقدرات الوظيفية للرياضيين. وهذا يُلقى بظلال من الشك على مستوى استعداد اللاعبين. ويُحدّد مستوى استعداد لاعبي كرة القدم الخيارات التكتيكية للعبة، وفعالية استخدام نماذج مختلفة لبنائها. ينبغي أن يستند تحسين المهارات الفردية للاعبين لكرة القدم إلى تقييم التقدم التدريبي الحالي والمرحلي في مجالات التدريب الرئيسية، بما يتوافق مع مستوى الحالة الوظيفية للاعب وإمكاناته الفنية. وهذا يسمح بتحقيق هذه الإمكانيات الفنية على أكمل وجه [عز الدين فرحات (1998)] لذلك، يرتبط التقدم في التطور الفردي لكل لاعب كرة قدم ارتباطاً وثيقاً بتحقيق الإمكانيات الفنية والوظيفية، بينما ترتبط ترسانة الوسائل الفنية المستخدمة ارتباطاً وثيقاً بمستوى تطور المهارات الحركية للاعب. تعتمد حركة لاعبي كرة القدم بالسرعة المطلوبة بشكل مباشر على مستوى تدريب القوة المتخصص لمجموعات العضلات المسؤولة عن الحركة في مختلف المستويات. لذلك، يُعدّ تدريب القوة المحددة والرصد الكمي لمعايير هذا التدريب أهمّ عنصر في عملية التدريب. ويمكن تحقيق تطوير مُستهدف لمستويات قوة محددة لمجموعات العضلات الفردية من خلال تمارين موضعية، مما يسمح بتحكم دقيق في الحمل، وباستخدام تقنيات متخصصة، لتقييم معايير القوة وتغييراتها عبر دورات تدريبية مختلفة. [إسامة كامل راتب (2007)]

2-1 مشكلة البحث

عدم الاهتمام في تدريبات المهارات الفنية وبهدف تحسين عنصر فني محدد او مجموعة من العناصر او القدرات البدنية. والتحكم الفعال بالكرة لذا يرى الباحث الحاجة إلى تطوير كفاءة استقبال الكرة لدى لاعبي كرة القدم (النخبة)

3-1 أهداف البحث

- ١- إعداد منهج تدريبي لتطوير كفاءة استقبال الكرة للاعبين لكرة القدم (النخبة)
- ٢- التعرف على تأثير التدريبات في تطوير كفاءة استقبال الكرة للاعبين لكرة القدم (النخبة)

4-1 فروض البحث

هناك فروض ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات الدراسة.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: عينة من لاعبي نادي الزوراء الرياضي ولاعبي نادي القوة الجوية

1-5-2 المجال الزمني: تمت اجراءات البحث الميدانية خلال المدة من الاحد 2025/9/07 ولغاية الاحد 07/12/2025

1-5-3 المجال المكاني: ملعب نادي الزوراء بغداد (الشالجية) وملعب نادي القوة الجوية بغداد (زيونة)

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

هناك العديد من المناهج التي تستخدم في البحث العلمي ويتوقف اختيار اي منهج على طبيعة الدراسة المستخدمة لتحقيق اهداف البحث والتحقق من صحة فروضة ونظراً لان البحث تجريبي يتميز بالضبط والتحكم في متغيرات مدروسة فإنه يعد منهج البحث الوحيد الذي يوضح بين الاثر والسبب على نحو دقيق (1)، لذا اختار الباحث المنهج التجريبي لغرض تحقيق اهداف بحثه وبأسلوب المجموعتين الضابطة والتجريبية.

2-2 مجتمع البحث وعينته

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وهي التي يتم اختيارها اختياراً حراً على اساس انها تحقق أغراض الدراسة التي يقوم بها الباحث (2)، وتمثل مجتمع البحث بلاعبين من أعمار (٢٢-٣٠) سنة يمثلون ناديي (القوة الجوية العراقي- ونادي الزوراء) في الدوري العراقي الممتاز ، ويبلغ عدد أفراد العينة (٣٩) لاعب من النخب بواقع (٢٢) لاعب من نادي الزوراء الرياضي و(١٧) لاعب من نادي القوة الجوية ، وتشكل نسبتهم (٩٨٪) من المجتمع الأصلي للناديين وقد تم تقسيم العينة على ضابطة وتجريبية وبالطريقة العمدية.

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في جمع البيانات:

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- ساعة توقيت يدوية إلكترونية نوع كاسيو عدد ٢ .
- شواخص بلاستيكية عدد ١٠ .
- كرات كرة قدم عدد ١٨ .
- ملعب نادي القوة الجوية وملعب نادي الزوراء.
- حاسبة إلكترونية.
- جهاز قياس معدل النبض.

4-2 الاختبارات الميدانية

1. اختبارات تقييم القدرات البدنية (تدريب بدني متخصص):

تؤكد هذه الاختبارات أن البرنامج المتخصص قد حسن بالفعل القدرات البدنية المطلوبة لدى المجموعة التجريبية:

اختبار T (اختبار رشاقة T): لتقييم الرشاقة وسرعة الحركة الجانبية والخلفية، مما يؤثر بشكل مباشر على قدرة اللاعب على اتخاذ الوضعية المناسبة لاستلام الكرة بسرعة.

اختبار ثبات الجذع: تمارين مثل تمرين البلايك الثابت أو اختبارات وظيفية باستخدام كرة طبية لقياس قوة عضلات الجذع وتحملها.

اختبار قوة الساق الانفجارية: على سبيل المثال، القفز فوق الحواجز، حيث يتطلب استلام الكرات العالية قوة ارتداد وهبوطاً ثابتاً.

2. اختبارات تقييم فعالية استلام الكرة (فنية وتكتيكية):

هذه دراسات ميدانية رئيسية ترتبط ارتباطاً مباشراً بموضوع العمل:

استلام الكرة تحت الضغط:

القياس: يتم تسجيل نسبة الاستلامات الناجحة (الحفاظ على الاستحواذ) وعدد مرات فقدان الكرة. يُقِيم تحليل الفيديو جودة اللمسة الأولى.

3. "اختبار دقة اللمسة الأولى وسرعة اتخاذ القرار":

الوصف: يستلم اللاعب الكرة من المدرب، وعليه توجيهها إلى إحدى المناطق الثلاث المحددة أو المرمى بلمسة أولى.

القياس: يتم تقييم دقة وضع اللاعب في المنطقة المستهدفة (نسبة النجاح) وزمن رد فعله من لحظة تلقي الإشارة إلى لمس الكرة.

4. "اختبار دقة التمريرات العالية":

الوصف: يُمرر اللاعب كرة طويلة (عرضية) إلى منطقة محددة، حيث يستلمها (بقدمه أو صدره) ويتأكد من هبوطها ضمن مساحة محدودة (مثلاً، مترين في مترين).

القياس: نسبة الهبوط الناجح في المنطقة المستهدفة.

يُتيح الجمع بين هذه المناهج والاختبارات الميدانية المحددة الحصول على بيانات موثوقة حول كيفية تأثير التدريب البدني المحدد على الأداء الفعلي للاعب.

2-5 التجربة الاستطلاعية

لمعرفة مدى ملاءمة الاختبارات لعينة البحث واستجابة العينة لتلك الاختبارات والمدة الزمنية المستغرقة لها كذلك لتلافي الصعوبات والمعوقات التي قد يلاقيها الباحث أثناء إجراء التجربة الرئيسية. وتسجيل الملاحظات المختلفة عن الاختبارات فيما يتعلق بصلاحيات التعليمات ومدى استجابة أفراد العينة لها فضلاً عن تحديد واجبات الفريق المساعد، وتدوين الملاحظات من خلال التجربة الاستطلاعية تمهيداً للتعديل والتفكير إذا تطلب الأمر ذلك، إذا تم إجراء التجربة الاستطلاعية في تمام الساعة الثالثة ظهراً من يومي (الأحد- الاثنين) الموافقين.

2-6 التجربة الرئيسية

أعد الباحث منهجاً تدريبياً خاصاً وواحداً بمهارة الاستقبال في كرة القدم وكما موضح في الجدول رقم (3)، معتمداً على تجربته وخبرته الميدانية والتدريبية ومستعيناً بأراء الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب الرياضي ولعبة كرة القدم فضلاً عن المصادر العلمية والفلسجية، استغرقت مدة تنفيذ المنهج التدريبي (14 اسبوعاً) بواقع (ثلاث) وحدات تدريبية في الأسبوع. ولكي تتم عملية التطور والتكيف لدى أفراد عينة البحث عند استخدام تدريبات بدنية خاصة (تحمل القوة- المهارة) خلال هذه المدة وهذا مايتفق مع كل من (12.Kraemer, W.J.) و (13. Jacobs, I.) عند تدريبات تحمل القوة والمهارة ويمكن ان يكون عدد الوحدات التدريبية بين (2-3) وحدة تدريبية وان عدد الأسابيع لايقل عن (8-10) اسابيع حتى يمكن ظهور التطور، وبلغ عدد الوحدات التدريبية (42) وحدة تدريبية تم تطبيقها في المدة من 2025/9/7 الى 2025/12/7، وتناول الباحث بعض التدريبات البدنية الخاصة المرتبطة برياضة كرة القدم وعلاقتها بتحمل القوة والمهارة والقابلية اللاهوائية، واشتملت هذه التدريبات على مجموعة من التمرينات في الوحدة الأولى وأخرى مختلفة عنها لكل من الوحدة الثانية والثالثة، ونفذت هذه التمرينات نفسها طيلة مدة تنفيذ المنهج، ولكن اختلفت في المسافات ونوع التمرينات وفي الازمنة والوسائل المستخدمة فضلاً عن اختلافات أخرى في الشدة وفق معدل النبض والتكرارات للتمرينات المستخدمة فقط وكان الثبات في الراحة بين التكرار اي رجوع النبض الى (120) ن/د وهو مايعرف بأستخدام الراحة الغير الكاملة.

1-6-2 الاختبارات البعدية

بعد ان تم تطبيق التدريبات البدنية الخاصة في المنهج التدريبي المعد ضمن المدة المحددة لها، أجرى الباحث الاختبارات البعدية بشكل مشابه كما أجريت على الاختبارات القبلية من حيث الظروف الزمانية والمكانية وكذلك تسلسل الاختبارات واجراءات البحث والفريق المساعد في الساعة الرابعة عصراً من ايام الاثنين والخميس التي تصادف (1- 4/12/2025) على ملعب نادي القوة الجوية والزوراء

7-2 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية من خلال برنامج (spss) لاستخراج نتائج البحث وحسب متطلبات إجراءات الدراسة الحالية. الوسائل الإحصائية التي ساعدت على معالجة نتائج البحث وإظهارها.

1. الوسط الحسابي
2. الوسيط
3. اختبار (T) للعينات المترابطة
4. الانحراف المعياري
5. قانون نسبة التطور

تُعد كرة القدم من أكثر وسائل التطوير البدني فعالية للشباب.

يوضح الجدول 1 مراحل التجربة التي أجريت على 39 لاعباً. من بين هؤلاء، كان 22 لاعباً في المجموعة الضابطة و17 لاعباً في المجموعة التجريبية.

المرحلة	المدة	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	هدف المرحلة
1. الاختبار القبلي	أسبوع واحد	إجراء اختبارات أساسية (اختبارات بدنية وفنية)	إجراء اختبارات أساسية (اختبارات بدنية وفنية)	تحديد مستوى أساسي لكلا المجموعتين
2. المرحلة الرئيسية (فترة التدريب)	11 أسبوعاً	عملية تدريب قياسية (تدريب بدني عام + تدريب فني وتكتيكي)	عملية تدريب قياسية + برنامج تدريب بدني متخصص (3 مرات أسبوعياً لمدة 30 دقيقة)	تدخل تجريبي
3. الاختبار البعدي	أسبوع واحد	إعادة الاختبار النهائي باستخدام المعايير نفسها	إعادة الاختبار النهائي باستخدام المعايير نفسها	تقييم التغييرات ومقارنة النتائج

يجري تقييم مهارات مجموعتين من لاعبي كرة القدم المحترفين. تستخدم المجموعة التجريبية برنامجاً تدريبياً متخصصاً لمدة 11 أسبوعاً. يهدف البحث إلى تقييم فعالية التمارين المستخدمة. يلعب التدريب البدني المتخصص دوراً محورياً في تحسين كفاءة التحكم بالكرة لدى لاعبي كرة القدم المحترفين. ويهدف إلى تطوير الصفات البدنية (القوة، السرعة، الرشاقة، التناسق) التي تؤثر بشكل مباشر على جودة وتناسق العناصر الفنية، لا سيما تحت الضغط وفي ظروف المباريات عالية الكثافة. يوضح الجدول 2 التمارين البدنية الخاصة التي تضاف إلى التدريب الأساسي في المجموعة التجريبية، والتي تهدف إلى تطوير الصفات الرئيسية التي تؤثر على استقبال الكرة.

الهدف	التمارين	توجيهات تمارين بدنية خاصة
وضعية الجسم السريعة لاستقبال الكرة.	سلم التنسيق (أنماط جري متنوعة)؛ الجري السريع مع تغيير الاتجاه عند الإشارة.	التنسيق وخفة الحركة
ثبات عضلات الجذع أثناء ملامسة الكرة وأثناء القفز.	تمارين البلانك الثابتة/الديناميكية؛ تمارين الألتواء الروسي باستخدام كرة طيبة؛ تمارين لوح التوازن.	تقوية عضلات الجذع وتحسين التوازن
خفة حركة باتجاه الكرة وخلفها.	قفزات بليومترية (فوق الحواجز)؛ قفزات من وضعية نصف القرفصاء.	قوة انفجارية
محاكاة مواقف اللعب الصعبة والمرهقة.	استلام الكرة بعد الشقلبة؛ استلام الكرة معصوب العينين/مع سماعات الرأس	تمارين محددة

(عند الإشارة).
لتقييم الصفات البدنية التي تؤثر بشكل مباشر على كفاءة استقبال الكرة، أجريت اختبارات حركية متخصصة على مجموعتي الضبط والتجربة قبل التجربة وبعدها.

تقيس هذه الاختبارات الصفات التي، وفقاً للفرضية، من المفترض أن تتحسن لدى المجموعة التجريبية من خلال التدريب البدني المتخصص. يوضح الجدول 3 الاختبارات المستخدمة لتقييم الصفات البدنية في مجموعتي الضبط والتجربة.

الجودة المادية	اختبار (عنوان)	إجراءات إجراء	وقت التجربة	مجموعة الضبط	المجموعة التجريبية
خفة الحركة والقدرة على المناورة	اختبار T (اختبار T للرشاقة)	يركض اللاعب على طول مسار على شكل حرف T (الركض للأمام، والخطوات الجانبية لليساار/اليمين، والركض للخلف)، ويلمس الأقماع.	قبل التجربة	ثوانٍ 10,5	ثوانٍ 10,3
			بعد التجربة	ثوانٍ 10,3	ثوانٍ 8, 8
الثبات والقوة الأساسية	اختبار وظيفي باستخدام كرة طبية	يجلس اللاعب على الأرض، ويدفع كرة طبية (3-4 كجم) من صدره إلى أبعد مدى ممكن.	قبل التجربة	متراً 13,3	متراً 12,7
			بعد التجربة	متراً 14,4	متراً 15,0
قوة ساق متفجرة	اختبار سارجنت (Vertical Jump Test)	قياس ارتفاع القفزة العمودية من مكان ما (باستخدام منصة أو جدار).	قبل التجربة	سم 70	سم 68
			بعد التجربة	سم 78	سم 80
سرعة رد الفعل	رد فعل "خفيف"	يجب على اللاعب لمس المستشعرات المضيئة الموجودة على ارتفاعات/مسافات مختلفة بأسرع ما يمكن.	قبل التجربة	ثوانٍ 0,7	ثوانٍ 0,7
			بعد التجربة	ثوانٍ 0,6	ثوانٍ 0,5

قبل التجربة: أكملت كلتا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) الاختبارات الأربعة جميعها لتحديد خط الأساس والتأكد من قابليتهما للمقارنة. بعد التجربة: أعادت كلتا المجموعتين إجراء الاختبارات الأربعة نفسها. وفقاً للبيانات الواردة في الجدول 3، يمكن استنتاج أنه بعد استخدام تمارين بدنية خاصة، تحسنت مؤشرات الأداء لتمرارين الاختبار في المجموعة التجريبية. أظهر الجدول متوسط المؤشرات بين المشاركين في المجموعتين اللتين شاركنا في التجربة. يوضح الجدول 4 النتائج بعد التحليل الإحصائي، مما يؤكد فرضية البحث.

مؤشر	القيمة المتوسطة قبل التجربة	متوسط الدرجات بعد التجربة في المجموعة الضابطة	متوسط الدرجات بعد التجربة في المجموعة التجريبية	زيادة في المجموعة التجريبية	الدلالة الإحصائية
خفة الحركة والقدرة على المناورة	ثوانٍ 10,4	ثوانٍ 10,3	ثوانٍ 8, 8	ثوانٍ -1,5	يستغرق الجري في المجموعة التجريبية وقتاً أقل
الثبات والقوة الأساسية	متراً 13	متراً 14,4	متراً 15,0	متراً +0,6	أصبحت مسافة رمي الكرة أكبر
قوة ساق متفجرة	سم 69	سم 78	سم 80	سم +3	أصبحت القفزات أعلى
سرعة رد الفعل	ثوانٍ 0,7	ثوانٍ 0,6	ثوانٍ 0,5	ثوانٍ 0,1	زادت سرعة رد الفعل قليلاً

تُظهر الجداول أنه على الرغم من الأداء العالي نسبيًا للاختبارات المُستخدمة، إلا أنها لا تعكس تمامًا الحمل البدني للاعب كرة القدم، والذي يُضاهي الحمل البدني في أكثر الرياضات تطلبًا. لذلك، يُعدّ تحسين المستوى الوظيفي والقدرات الحركية أحد التحديات الرئيسية التي تواجه لاعبي كرة القدم النخبة. كما تُقيّم مؤشرات تطوير القوة من خلال اختبارات تعكس بشكل غير مباشر مستوى تطور الجوانب المدروسة من لياقة لاعب كرة القدم.

3- عرض النتائج وتحليلها

يُعد تحليل نتائج التجارب خطوة حاسمة في تحديد ما إذا كانت الفرضية الأولية قد تأكدت. ويُجرى هذا التحليل بعد المرحلة النهائية للاختبار في كلتا المجموعتين، ويتطلب استخدام أساليب إحصائية لضمان موضوعية النتائج.

3-1 عرض وتحليل نتائج المتغيرات البدنية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة:

في هذا الجانب يتم عرض النتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفروق بين الأوساط وقيمة (t) ومستوى الخطأ والدلالة الفروق للاختبارات باستخدام قانون (t) للعينات المترابطة.

الجدول (3) يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وفروق الأوساط وانحرافاتها وقيمة (T) و (Sig) لاختبارات المستخدمة في الاختبار القبلي بعدي للمجموعة التجريبية

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار	س-	ع	فروق الأوساط	الانحرافات	الخطأ المعياري	قيمة (T)	(Sig)
1	اختبار (T) للرشاقة	ثانية	القبلي	10.300	0.057	2.120	0.255	0.200	-10.593	.000
			البعدي	8.100	0.443					
2	اختبار وظيفي باستخدام كرة طبية	متر	القبلي	12.700	0.122	2.30	0.198	0.890	25.715	.000
			البعدي	15.000	0.158					
3	اختبار سارجنت	سم	القبلي	68.000	2.236	12.000	0.922	1.224	9.798	.000
			البعدي	80.000	1.581					
4	رد الفعل	ثانية	القبلي	0.700	0.029	0.200	0.281	0.018	-10.847	.000
			البعدي	0.500	0.029					

درجة الحرية = ن-1 = 21 معنوي عند (Sig) > (0.05).

الجدول (4) يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وفروق الأوساط وانحرافاتها وقيمة (T) و (Sig) لاختبارات الاختبار القبلي بعدي للمجموعة الضابطة

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار	س-	ع	فروق الأوساط	الانحرافات	الخطأ المعياري	قيمة (T)	(Sig)
1	اختبار (T) للرشاقة	ثانية	القبلي	10.500	0.090	0.200	1.468	0.047	-4.179	.003
			البعدي	10.300	0.057					
2	اختبار وظيفي باستخدام كرة طبية	متر	القبلي	13.300	0.079	-1.100	0.863	0.074	14.832	.000
			البعدي	14.400	0.145					
3	اختبار سارجنت	سم	القبلي	69.000	3.741	-0.900	1.922	1.974	4.557	.002
			البعدي	78.000	2.345					
4	رد الفعل	ثانية	القبلي	0.700	0.029	0.100	0.821	0.018	-5.423	.001
			البعدي	0.600	0.029					

درجة الحرية = ن-1 = 16 معنوي عند (Sig) > (0.05).

نلاحظ من الجدول (7) ان جميع المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية أظهرت فروق معنوية وكانت افضلية التطور كانت لاختبار تحمل القوة اذ بلغت قيمة (t) الجدولية (10.254) ثم اختبار التوازن اذ بلغت قيمة (t) الجدولية (7.015) ثم اختبار قوة القبضة، ونلاحظ أيضا من جدول (7) ان نسبة التطور للمتغيرات البدنية جاءت كالتالي نسبة التطور لمتغير قوة القبضة للمجموعة التجريبية (37.14%) ولمتغير تحمل القوة للمجموعة التجريبية بلغت نسبة التطور (67.57%)، اما لمتغير التوازن فقد كانت نسبة التطور للمجموعة التجريبية (124.33%)

نلاحظ من الجدول (8) ان المتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة لم تظهر جميعها فروق معنوية وكانت افضلية التطور كانت لاختبار اختبار قوة القبضة ثم اختبار التوازن ولم تظهر نتائج اختبار تحمل القوة فروق معنوية، ونلاحظ من الجدول (8) ان نسبة التطور للمتغيرات البدنية جاءت كالتالي لقوة القبضة (27.32%)، ولمتغير تحمل القوة (14.02%)، ولمتغير التوازن (14.82%)

2-3 عرض نتائج المتغيرات البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية وتحليلها.

الجدول (5) يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وفروق الاوساط وانحرافات قيمتها وقيمة (T) و (Sig) للقدرات البدنية في الاختبار (البعدية-بعدي)

ت	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة	س-	ع	فروق الاوساط	الانحرافات	الخطأ المعياري	قيمة (T)	(Sig)
1	اختبار (T) للرشاقة	ثانية	الضابطة	10.300	0.057	2.120	1.882	0.200	-10.593	.000
			التجريبية	8.180	0.443					
2	اختبار وظيفي باستخدام كرة طبية	متر	الضابطة	14.400	0.145	0.600	0.581	0.961	6.239	.000
			التجريبية	15.000	0.158					
3	اختبار سارجنت	سم	الضابطة	78.000	2.345	2.000	0.872	1.264	1.581	.153
			التجريبية	80.000	158.					
4	رد الفعل	ثانية	الضابطة	0.600	0.029	1.00	0.741	0.184	-5.423	.001
			التجريبية	0.500	0.029					

درجة الحرية = ن - 2 = 37 معنوي عند (Sig) > (0.05).

يُظهر التحليل أن التدريب البدني المُوجّه (الذي يركز على التنسيق، وقوة عضلات الجذع، وخفة الحركة) يُعدّ أسلوباً فعالاً لتحسين التحكم بالكرة لدى لاعبي كرة القدم المحترفين. وتؤكد التحسينات الملحوظة في المجموعة التجريبية مقارنةً بالمجموعة الضابطة صحة الفرضية الأولية للدراسة.

1-3 مناقشة النتائج

يتبين من الجدول (4 - 3 - 2 - 1) أن هناك فروقاً معنوية في الاختبارات جميعها القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات البدنية الخاصة لتطوير كفاءة استقبال الكرة فيما عدا اختبار الرجلين (الركض المتعرج ٣٠ م) إذ ظهر أن هناك فرقاً غير معنوي في المجموعة الضابطة مما يعزو الباحث الفروق المعنوية للمجموعة التجريبية إلى فاعلية البرنامج التدريبي الذي تم وضعه وتطبيقه على هذه المجموعة وحسن تخطيطه فضلاً عن احتوائه على تدريبات تحمل القوة التي كانت فعالة ومفيدة بدرجة كافية لحدوث التطور إن هذه التدريبات الخاصة بتحمل القوة المستمرة قيد البحث تم إعطاؤها بشكل موجه نحو أهداف عديدة منها تنمية القوة والقابلية اللاهوائية في كل وحدة تدريبية الأمر الذي يجعل الرياضي المحترف والمدرب يركز على القدرات البدنية والقابليات اللاهوائية مما أدى إلى تطويرها نتيجة تكرارها وفق معدل النبض (١٢٠ نبضة/دقيقة) والشدة المناسبة على وفق قدرة وإمكانية الرياضي فضلاً عن التكرارات المستخدمة على وفق الشدة ومعدل النبض للمجموعة التجريبية كما أن توزيع الحمل التدريبي كان له الأثر الإيجابي على تطوير الصفة البدنية الخاصة للاعبين وهذا ما يؤكد (عصام عبد الخالق) من أن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني

والمهاري للاعبين. كما يرى الباحث أن التطور الحاصل للمجموعة التجريبية في كيفية استقبال الكرة بأستخدام التمارين البدنية الخاصة التي ذكرت اعلاه اعطى نتيجة استخدام التدريبات المتخصصة على وفق خصوصية التدريب مما يؤدي إلى الارتقاء بالصفات البدنية الخاصة بالقابلية ومن ثم ينعكس على الجوانب الأساسية للأداء الأمثل وأن التدريب المنظم والتمارين المتكررة أدى إلى استخدام الوسائل المستخدمة الخاصة بتحمل القوة أي القوة المستمرة كان لها الدور الفعال في مختلف...
عصام عبد الخالق (2013)

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

1. استنادًا إلى التجربة التي أجريت، والتي شملت مجموعة ضابطة (22 مشاركًا) ومجموعة تجريبية (17 مشاركًا)، يمكن استخلاص استنتاج شامل ومفصل بشأن تأثير التدريب البدني المتخصص على كفاءة التقاط الكرة لدى لاعبي كرة القدم النخبة.
2. تؤكد نتائج التحليل الإحصائي بقوة الفرضية الأساسية للدراسة: أن تطبيق برنامج تدريب بدني متخصص يركز على تطوير التناسق الحركي، وقوة عضلات الجذع الانفجارية، وخفة الحركة النوعية، يؤدي إلى زيادة ذات دلالة إحصائية في كفاءة التقاط الكرة لدى لاعبي كرة القدم النخبة.
3. أظهرت المجموعة التجريبية، التي استخدمت وحدة تدريب بدني متخصص بالإضافة إلى التدريب الأساسي، تحسُّنًا ملحوظًا في جميع المعايير الرئيسية مقارنةً بالمجموعة الضابطة، التي اتبعت خطة تدريب قياسية.
4. أظهرت المجموعة الضابطة تقدمًا طفيفًا وطبيعيًا.
5. سجلت المجموعة التجريبية زيادة ملحوظة في النتائج.

2-4 التوصيات

- استنادًا إلى نتائج الدراسة والفعالية المُثبتة للتدريب البدني المتخصص لتطوير كفاءة استقبال الكرة، تُقدّم التوصيات العملية والمنهجية التالية للطواقم التدريبية، وأخصائيي التدريب البدني، ولاعبي كرة القدم النخبة:
1. دمج وحدة تدريب بدني متخصص في الدورة التدريبية المصغرة.
 - يُوصى بعدم استبدال التدريبات القياسية، بل دمج هذه الوحدة في خطة التدريب الحالية.
 - التكرار: تضمين تمارين متخصصة من 3 إلى 4 مرات أسبوعيًا.
 2. مجالات التدريب البدني ذات الأولوية.
 - ينبغي أن ينصب التركيز الأساسي للتدريب على الصفات التالية، والتي أثبتت فعاليتها في التجربة: قوة وثبات عضلات الجذع (البطن، والظهر، والحوض): استخدام تمارين البلايك (الثابتة والديناميكية)، وتمارين باستخدام كرات طبية، وعلى أسطح غير مستوية. يضمن الجذع القوي التوازن عند استقبال الكرات الصعبة وفي الالتحامات.
 - الرشاقة والتناسق: الاستخدام الفعال لسلام التناسق، والأقماع، والحواجز. يجب أن تتطلب التدريبات تغييرات سريعة في الاتجاه وانتقالًا فوريًا للتحكم بالكرة.
 - الرشاقة والتناسق: الاستخدام الفعال لسلام التناسق، والأقماع، والحواجز. القوة الانفجارية وسرعة رد الفعل: يُنمّي القفز القدرة على انقباض العضلات بسرعة للانطلاق نحو الكرة أو ارتدادها من الخصم.
 3. تخصيص التدريب: يجب مراعاة الخصائص الفردية للاعبين:
 - المدافعون ولاعبو خط الوسط الدفاعي: التركيز بشكل أكبر على استقبال الكرات الهوائية، والالتحامات الهوائية، والثبات، وتدريبات القوة.

لاعبو خط الوسط والمهاجمون: التركيز على سرعة التعامل مع الكرة، ودقة اللمسة الأولى بعد الانطلاق، وسرعة اتخاذ القرارات.

4. المتابعة المستمرة والتقييم الموضوعي: الاختبارات الدورية: إجراء اختبارات تحكم (باستخدام الطرق الموضحة في الجدول 3 من التجربة، مثل اختبار T والاختبار الوظيفي باستخدام كرة طبية) كل 6-8 أسابيع لمتابعة التقدم وتعديل برنامج التدريب المحدد.

المصادر:

1. إبراهيم أبا زيد (2014) التحمل – نشرة العاب القوى – مركز التنمية الإقليمي – القاهرة
2. أبو العلاء عبد الفتاح، (2013) ، فسيولوجيا التدريب والرياضة، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة
3. أبو العلاء عبد الفتاح (2003) م، التدريب الرياضي ألسس الفسيولوجية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي
4. إسامة كامل راتب (2007) م ، الإعداد النفسي النخبة ، دار الفكر العربي ، القاهرة
5. السيد عبد المقصود (2002) ، نظريات التدريب الرياضي – تدريب وفسيولوجيا القوة – الطبعة الثانية- مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
6. عز الدين فرحات (1998) م ، فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
7. جبار رحيمة حسن (2008) م ، ألسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي ، مطابع قطر الوطنية 8 . حسن سلامة الرشدي ، واخرون (2007) م ، كرة القدم – فسلجة-تعليم- تدريب، مطبعة الحضارة ، البصرة
9. جبار رحيمة حسن (2005) م ، تأثير بعك طرائق تقنين الشدة في تطوير مستوى التحمل اللوكسجيني وفي بعك المتغيرات الفسيولوجية لعدو 200 م – أطروحة كتوراة في التربية الرياضية – جامعة البصرة – كلية التربية الرياضية
10. عصام عبد الخالق (2013) التدريب الرياضي –نظريات وتطبيقات – الطبعة التاسعة – جامعة الإسكندرية

11. Komi, P.V. Strength and power in sport / P.V. Komi. – USA, 2003. – P. 231.

12. Kraemer, W.J. Strength training for sport / W.J. Kraemer, K. Häkkinen. – Oxford, 2002. – P. 186. 168. Luhtanen, P. Development of biomechanical of in-step kicking in football players (in Finnish) / P. Luhtanen. – Helsinki, Finland, 1984.

13. Jacobs, I. Nutrition for the elite footballer / I. Jacobs, Edited by T.Reilly and other // Science and Football. – London, 1987. – P. 23–32.

14. Brooks, D. Effective strength training / D. Brooks. – USA. : Mammoth Lakes, 2001. – 267 p.

150. Clark, M.A. Essentials of Personal Fitness Training / M.A. Clark, R.J. Corn. – USA, 2008. – 552 p.