



فاعلية استخدام الشبكة التدريبية في عدد من المتغيرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم للشباب

م.د. هادي احمد خضر

Hadiaa170@yahoo.com

1437 هـ

2016 م

ملخص البحث

في كرة القدم اليوم يحاول كل فريق مراقبة تحركات الخصم وتضييق الفراغ وتقليص الوقت الممنوح لهم للتطلع والتفكير .. واستخدام الشبكة التدريبية في التدريب يقدم لنا حالات مشابهة لما هو في كرة القدم الحديثة، والخطوط التي تحدد هذه المربعات داخل الشبكة تمثل الخصوم ومتى ما خرجت الكرة فإن اللاعب يفقد حيازتها فاللاعب بهذه الطريقة تنمي قدرات اللاعبين في اللعب ضمن مواقف تشدد فيها الرقابة وكذلك قراءة اللعبة قبل الحصول على الكرة، والتدريب في هذه المربعات يقيد حرية اللعب وحرية الحركة وإتقان اللعب فيها تصبح اللعبة أسهل بالنسب للاعبين الجيدين وتكمن اهمية البحث في أن تدريب اللاعبين داخل مساحات مختلفة ومقيدة من الملعب أو ما يسمى (بالشبكة التدريبية) لمعرفة أثر منهاج تدريبي مقترح باستخدام الشبكة التدريبية وبأسلوب التدريب الفتري على تطوير بعض المتغيرات البدنية للاعبين الشباب بكرة القدم الشباب من أجل تحسين المستوى الأدائي والارتقاء به نحو الأفضل، تكمن مشكلة البحث إن تطوير الصفات البدنية والاستجابة للمواقف المتغيرة تحتاج إلى نوعية خاصة تتماشى مع مواقف اللعب المتغيرة باستمرار، أثر استخدام الشبكة التدريبية بأسلوب التدريب الفتري على بعض المتغيرات البدنية للاعبين الشباب بكرة القدم أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث بتصميم المجموعتين المتكافئتين مجتمع البحث من لاعبي نادي زاخو الرياضي في محافظة دهوك بلعبة كرة القدم لعام (2016) تحت (19) سنة والبالغ عددهم (53) لاعباً وتم استخدام عدة وسائل احصائية للحصول على النتائج وتم تحليل النتائج ومناقشتها وكانت اهم الاستنتاجات أحدث المنهاج التدريبية المقترح باستخدام الشبكة التدريبية أثراً إيجابياً في المتغيرات البدنية المعنية بالبحث اما اهم التوصيات التأكيد على استخدام هذا الأسلوب في التدريب خلال فترات الأعداد العامة والخاصة .

الكلمات المفتاحية : الشبكة التدريبية / كرة القدم للشباب



Effective use of training network in a number of physical variables among the young footballer

Hadiaa170@yahoo.com

Abstract

In football today is trying all control opponent moves the team and narrowing the space and reduce the time given to them to look forward and think .. and the use of the training network in the training provides us with situations similar to what is in modern football, and lines that define these boxes inside the network represent litigants and when out of the ball, the the player loses possession playing this way develop the players capabilities to play within the positions emphasizes the censorship as well as read the game before getting on the ball, and training in these boxes restricts freedom of play and freedom of movement and mastery of playing in them will be the game easier proportions players good and lies the importance of research in the players trained inside different restricted areas of the pitch, or the so-called (training network) to see the impact of training curriculum proposal using the training network and style interval training on the development of certain physical variables for players young reel youth football in order to improve performance piece level and raise it for the better, is the research problem that the development of physical attributes and to respond to the positions of the changing need special quality in line with the positions of play constantly changing, the impact of the use of the training network style training interval on some physical variables for players young football researcher used the experimental method for suitability and the nature of the research design groups Equalresearch community of players Zakho Sports Club in the province of Dohuk game football for a year (2016) under the (19) years and totaling 53 players were used several means statistically to get the results were analyzed and discussion of results and was the most important conclusions of the latest proposed training curriculum using training network positive impact on physical variables relevant research the most important recommendations Confirmation to use this method in training during periods of public and private numbers

Keywords : training network/ the young footballer



1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

يشهد عالم كرة القدم اليوم سرعة كبيرة ودقة متناهية في تطبيق المهارات الحركية المختلفة والمتنوعة والتي تحتاج إلى علاقة وثيقة بين اللياقة البدنية والمهارات الحركية ((وباعتبار أن التكنيك العالي والتكتيك الناجح يتربعان على قمتين شاهقتين فإن عناصر اللياقة البدنية تعد الجسر الصلد الذي يربط بينهما))

وفي كرة القدم اليوم يحاول كل فريق مراقبة تحركات الخصم وتضييق الفراغ وتقليص الوقت الممنوح لهم للتطلع والتفكير .. واستخدام الشبكة التدريبية في التدريب يقدم لنا حالات مشابهة لما هو في كرة القدم الحديثة ، والخطوط التي تحدد هذه المربعات داخل الشبكة تمثل الخصوم ومتى ما خرجت الكرة فإن اللاعب يفقد حيازتها فاللعبة بهذه الطريقة تنمي قدرات اللاعبين في اللعب ضمن مواقف تشدد فيها الرقابة وكذلك قراءة اللعبة قبل الحصول على الكرة ، والتدريب في هذه المربعات يقيد حرية اللعب وحرية الحركة وإتقان اللعب فيها تصبح اللعبة أسهل بالنسب للاعبين الجيدين وتكمن أهمية البحث، فضلاً عن أن تدريب اللاعبين داخل مساحات مختلفة ومقيدة من الملعب أو ما يسمى (بالشبكة التدريبية) لمعرفة أثر منهاج تدريبي مقترح باستخدام الشبكة التدريبية وبأسلوب التدريب الفتري على تطوير بعض المتغيرات البدنية للاعبين الشباب بكرة القدم الشباب من أجل تحسين المستوى الأدائي والارتقاء به نحو الأفضل ومن وجهة نظر الباحث تكمن مشكلة البحث إن تطوير الصفات البدنية والاستجابة للمواقف المتغيرة تحتاج إلى نوعية خاصة تتماشى مع مواقف اللعب المتغيرة باستمرار، ومن هنا ارتأى الباحث إجراء هذه الدراسة باستخدام الشبكة التدريبية والتي تكمن مشكلتها بالإجابة على التساؤل الآتي:- هل أن التدريب باستخدام الشبكة التدريبية وبأسلوب التدريب الفتري يعمل على تطوير المتغيرات البدنية للاعبين الشباب بكرة القدم ؟

2-1 أهداف البحث :

يهدف البحث إلى الكشف عن ما يأتي:-

- 1- إعداد تمرينات باستخدام الشبكة التدريبية بأسلوب التدريب الفتري للاعبين الشباب بكرة القدم
- 2- التعرف على مدى فاعلية استخدام الشبكة التدريبية بأسلوب التدريب الفتري على عدد من الصفات البدنية للاعبين الشباب بكرة القدم .

3 فروض البحث :

- 2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في عدد من الصفات البدنية ولصالح الاختبار البعدي .
- 3- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في عدد من الصفات البدنية ولمصلحة المجموعة التجريبية .

4-1 مجالات البحث:

- 1-4-1 المجال البشري: لاعبي شباب نادي زاخو الرياضي تحت (19) سنة .
- 2-4-1 المجال الزمني: الفترة من 2016/3/15 ولغاية 2016/5/20
- 3-4-1 المجال المكاني: دهوك/قضاء زاخو / ملعب (دلال) .



2-1 منهج البحث: أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث بتصميم المجموعتين المتكافئتين

2-2 عينة البحث

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث بتصميم المجموعتين المتكافئتين يتكون مجتمع البحث من لاعبي نادي زاخو الرياضي في محافظة دهوك بلعبة كرة القدم لعام (2016) تحت (19) سنة والبالغ عددهم (53) لاعباً، أما عينة البحث فتكونت من (41) لاعباً، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية غير المنتظمة، قسموا إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بواقع (16) لاعب لكل مجموعة، بعد أن استبعد الباحث عدداً من لاعبي العينة لغرض تجانسها وهم كالآتي:-

- 1- حراس المرمى وعددهم (2) .
 - 2- اللاعبون المصابون وعددهم (2) .
 - 3- اللاعبون الذين لم يكملوا الاختبارات الميدانية وعددهم (3) .
 - 4- اللاعبون الغائبون وعددهم (2) .
 - 5- لاعبو عينة البحث الاستطلاعية وعددهم (12) .
- وبذلك أصبح عدد لاعبو العينة (32) لاعباً وبنسبة 61.53% من المجتمع الاصيلي .

2-3 الاختبارات المستخدمة بالبحث

اختبارات المتغيرات البدنية:

قام الباحث بتصميم استمارة استبيان ومواصفات الاختبارات البدنية الملحق (1) و(2) لعناصر اللياقة البدنية وتم عرضها على المختصين الملحق (3) في مجال علم التدريب الرياضي ولعبة كرة القدم بهدف تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية وأهم الاختبارات الخاصة بها حسب آراء المختصين وأهميتها في الترتيب وهي كالآتي:-

1- اختبار ركض تحت 30 متر من البدء (13:45)

الهدف من الاختبار : قياس السرعة القصوى في الركض تحت ظروف متغيرة وصف الاداء: يقوم المختبر بالهرولة حتى الوصول لخط البدء والانطلاق باسرع مايمكن .
الادوات : ساعة توقيت، شريط لتحديد البداية، استمارة تسجيل، صافرة
طريقة التسجيل : يتم التسجيل لاقرب 100/1 ثا .

2- اختبار ثني الجذع من وضع الوقوف (8:130)

الهدف من الاختبار : من الاختبار: قياس مدى مرونة الجذع والفخذ وصف الاداء : يقوم المختبر بالوقوف على مصطبة مقسمة من الاعلى والاسفل بالسنتمترات ينصفها الصفر يثني المختبر الجذع لاسفل ويتم القياس
الادوات: مصطبة محددة بالقياس للاعلى والاسفل، استمارة تسجيل
طريقة التسجيل : يتم التسجيل لابعد نقطة بالسنتمتر

3- اختبار ركض 180 متر (2:132)

الهدف من الاختبار: قياس مطاولة السرعة وصف الاداء: يقوم اثنت من المختبرين بالوقوف على خط البداية وعند سماع الاشارة الانطلاق لغاية خط النهاية

الادوات : صافرة، استمارة تسجيل، شريط لتحديد البداية ونهاية المسافة
طريقة التسجيل يتم التسجيل لاقرب 100/1 ثانية



4- اختبار الركض المتعرج بين الشواخص لمسافة (7) أمتار ذهاباً وأياباً (11:144)

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة
وصف الاداء: وضع شواخص لمسافة 7 امتار وعند سماع اشارة الانطلاق والركض بين الشواخص الى نهاية المسافة

الادوات: شواخص، صافرة، استمارة تسجيل

طريقة التسجيل: يتم التسجيل لاقرب 100/1 الثانية

5- اختبار القفز العمودي من الثبات (3:88)

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الساقين
وصف الاداء: يتم وقوف المختبر بجانب حائط مقسم الى سنتمترات للاعلى وعند اعطاء اشارة للمختبر يتم القياس بوضع اشارة على مكان اعلى قفزة

الادوات: حائط مخطط الى مسافات، استمارة تسجيل

طريقة التسجيل: يتم اختيار اعلى محاولة واحدة من 3 محاولات

6- اختبار الحجل لاقصى مسافة بالتبادل في (10) ثواني. (6:55)

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة
وصف الاداء: تحدد منطقة انطلاق المختبر ثم يقوم بالحجل بالتبادل لايعد مسافة ولمدة عشر ثواني
الادوات: صافرة، استمارة تسجيل، شريط لتحديد بداية الانطلاق

التسجيل: يتم احتساب المسافة التي تم قطعها

7- اختبار الحجل المستمر بالقدمين لقطع أكبر مسافة دقيقة واحدة (7:106)

الهدف من الاختبار: قياس مطاولة السرعة

وصف الاداء: يتم تحديد اشارة البدء ثم عند سماع الاشارة الحجل لأكبر مسافة

الادوات: صافرة، شريط لتحديد البداية، استمارة تسجيل

التسجيل: يتم التسجيل المسافة المقطوعة خلال دقيقة بالمتر

8- اختبار ركض 1000 متر (8:48)

الهدف من الاختبار: قياس المطاولة العامة.

وصف الاداء: يتم تحديد بداية ركض المسافة وعند سماع الاشارة الانطلاق الى نهاية المسافة

الادوات: شريط تحديد البداية، صافرة، استمارة تسجيل

التسجيل: يتم التسجل لاقرب 100/1 من الثانية

2-4 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- حاسبة .

- جهاز المانوميتر الزئبقي .

- جهاز إلكتروني لقياس الطول والوزن .

- ساعات توقيت عدد (3) .

- شريط قياس بطول (30) متر.

- شواخص .

- أعلام .

- موانع .



2-3-1 الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبار القبلي من قبل الباحث وفريق العمل المساعد* على لاعبي عينة البحث قبل البدء بتنفيذ المنهاج التدريبي وذلك لتحديد مستوى عناصر اللياقة البدنية ولمدة ثلاثة أيام للفترة من (29-2016/3/31) وكانت كالآتي:-

اليوم الأول: 2016/3/29

الاختبارات البدنية: السرعة الانتقالية/القوة المميزة بالسرعة

اليوم الثاني: 2016/3/30

الاختبارات البدنية: المرونة/القوة الانفجارية/مطاوله القوة

اليوم الثالث: 2016/3/31

الاختبارات البدنية: الرشاقة/مطاوله السرعة/مطاوله عامة

2-3-2 تنفيذ المنهاج التدريبي:

بعد الانتهاء من الاختبارات القبليّة، قام الباحث بتنفيذ مفردات المنهاج التدريبي بعد عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين* ابتداء من 2016/4/2 وانتهت وحداته التدريبية في 2016/6/2، وقد تضمن المنهاج التدريبي (40) وحدة تدريبية باستخدام الشبكة التدريبية وبأسلوب التدريب الفترى، وقد استغرق تنفيذه (8) أسابيع وبواقع (5) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد زمن الوحدة التدريبية من 70-120 دقيقة إما زمن التدريبات المستخدمة في القسم الرئيسي من 30-35 دقيقة وتم استخدام التدريب الفترى المرتفع والمنخفض حسب أنظمة الطاقة ويمكن مراعاة ما يأتي:-

- مدة تنفيذ المنهاج التدريبي (8) اسابيع في فترة الإعداد الخاص

- قسمت الى دورتين متوسطتين مدة كل منهما (4) أسابيع وبحركة حمل 3:1

- تضمنت الدورة الأسبوعية (5) وحدات تدريبية

2-4-2 الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ مفردات المنهاج التدريبي، تم إجراء الاختبارات البعدية لمعرفة المستوى الذي وصل إليه لاعبي العينة في المتغيرات البدنية، ولمدة ثلاثة أيام للفترة من 2016/6/7-9 وبنفس التسلسل الذي جرى في الاختبار القبلي، وتم إجراءها تحت نفس الظروف والوقت والمتطلبات لجميع لاعبي العينة، وسجلت النتائج في استمارات خاصة معدة مسبقاً طبقاً للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار .

2-5 الوسائل الإحصائية: (12: 45-46)

- الوسط الحسابي .

- الوسط الحسابي = مج س / ن

- الانحراف المعياري.

$$\text{الانحراف المعياري} = \sqrt{\frac{\text{مج}(س-س)}{ن}}$$

- اختبار (ت) لوسطين مرتبطتين ولعينتين متساويتين بالعدد .

- اختبار (ت) لوسطين غير مرتبطين ولعينتين متساويتين بالعدد .

* انظر ملحق رقم رقم (1)

** انظر ملحق رقم (2)

*** انظر ملحق رقم (3)



3- عرض وتحليل نتائج المتغيرات البدنية ومناقشته: 3-1-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات المتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة:

الجدول (4)

المعالم الإحصائية بالاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة

قيمة (ت) المحتسبة*	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
	±ع	-س	±ع	-س		
0.458	0.332	4.013	0.373	4.184	ثانية	السرعة الانتقالية
0.643	1.368	37.121	1.662	37.366	ثانية	مطاوله السرعة
1.031	2.600	32.312	2.694	31.937	م	القوة المميزة بالسرعة للساقين
*2.142	2.529	28.520	2.276	27.625	سم	القوة الانفجارية للساقين
1.195	6.314	52.500	6.752	51.500	م	مطاوله القوة
1.192	0.766	9.918	0.776	10.112	ثانية	الرشاقة
1.936	2.932	12.750	3.235	12.250	سم	المرونة
*2.203	327.	3.718	0.317	3.982	دقيقة	مطاوله عامة

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (15) قيمة (ت) الجدولية = 2.13 من الجدول (4) يتبين ما يأتي:-

وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية الأتية (السرعة الانتقالية، مطاوله السرعة، القوة المميزة بالسرعة مطاوله القوة، الرشاقة، المرونة) ويعزو الباحث سبب ذلك الى المنهج التدريبي المتبع من قبل المجموعة الضابطة الذي اعتمد على التمارين البدنية التقليدية المتكررة والتي تؤدي بنمط واحد وبأداء ثابت وكذلك لإهمال المنهج المتبع من قبل المجموعة التوزيع الصحيح للحمل حيث لم يعتمد على الأسس العلمية الصحيحة، وكذلك استخدام التمرين المشابهة والخالية من الإثارة ولدت الملل لدى لاعبي المجموعة .

في حين يتبين من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبار (القفز العمودي من الثبات) والذي يقيس القوة الانفجارية للساقين ويعزو الباحث سببه الى أن استمرار لاعبي المجموعة الضابطة في التدريبات اليومية كان له الأثر في تطوير هذه الصفة البدنية والتي يمكن عدّها من أهم الصفات التي يمكن أن يحتاجها لاعب كرة القدم في التسديد وعند المراوغة وعند القفز لضرب الكرة بالرأس وعند الانطلاق السريع وكذلك في التهديف عندما يكون اللاعب قريباً من مناطق الخصوم .

تبين النتائج الفروق المعنوية في اختبار ركض (1000) متر والذي يقيس صفة المطاوله العامة لدى لاعبي المجموعة الضابطة نظراً لمطاوله الجهازين الدوري والتنفسي من أهمية لدى لاعبي كرة القدم لطول زمن المباراة وتعرف بـ ((مقدرة المجموعات العضلية الكبيرة على الاستمرار في عمل انقباضات متوسطة لفترات طويلة من الوقت نسبياً، والتي تتطلب تكيف الجهازين الدوري والتنفسي لهذا النشاط)) (9:7)

والمطاوله ((من أهم مكونات الأداء البدني فهو قاسم مشترك اعظم في معظم الأنشطة الرياضية وخاصة تلك التي تتطلب بذل جهد متعاقب أو متقطع لفترات طويلة)) (11:95)

3-1-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية



الجدول (5)
المعالم الإحصائية بالاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية

قيمة (ت) المحتسبة*	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
	س-	س'	س-	ع±		
4.242	0.345	3.834	0.295	4.138	ثانية	السرعة الانتقالية
*6.822		35.018	2.479	37.581	ثانية	مطاولة السرعة
*6.822	1.893	34.625	2.849	31.875	م	القوة المميزة بالسرعة للسائقين
*3.303	2.750	30.312	2.676	27.312	سم	القوة الانفجارية للسائقين
*2.543	6.177	57.157	6.493	51.187	م	مطاولة القوة
*5.665	0.842	8.185	1.067	9.674	ثانية	الرشاقة
*4.617	2.199	15.687	3.283	12.375	سم	المرونة
*5.425	0.345	3.601	0.399	3.908	دقيقة	مطاولة عامة

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (15) قيمة (ت) الجدولية = 2.13

يتبين من الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي في جميع المتغيرات البدنية المعنية بالدراسة وهذا ما يحققه صحة الفرض الثاني فيما يخص المتغيرات البدنية ويعزو الباحث هذا التقدم الى المنهج التدريبي المستخدم بأسلوب التدريب الفكري بصورة منظمة يعمل على تطوير المتغيرات البدنية، حيث ظهر تطور واضح لدى اللاعبين بسبب انتظامهم واستمرارهم بالتدريب ولان المنهج التدريبي قد بنى وفق أسس علمية صحيحة لان التدريب العلمي المدروس بعد الركيزة الأساسية والوسيلة المثالية في بناء واعداد اللاعبين ولاسيما الشباب منهم وذلك لتعودهم على مجابهة الصعاب التي تعترض طريقهم أثناء المنافسات الرسمية وكذلك عن طريقها يكتسب اللاعب خبرة ميدانية تمكنه من تلافي الأخطاء التي تواجهه في المباريات .

ويعزو الباحث أسباب الفروق المعنوية في اختبارات الركض لمسافة (30) متر من البدء العالي والذي يقيس السرعة الانتقالية واختبار ركض (180 م) مرتد والذي يقيس صفة مطاولة السرعة الى أهمية السرعة للاعب كرة القدم إذ ((لا مكان للاعب بطئ بكرة القدم الحديثة)) ((99:12)) ويرى الباحث إن لاعب كرة القدم يحتاج الى كل أنواع السرعة وحسب المواقف المتنوعة والمتجددة للعب فهو يحتاج الى سرعة الركض لمسافات قصيرة للحاق بالكرة أو احتلال فراغ أو التخلص من الخصم ويحتاج الى سرعة التحول بالكرة عند الدرجة والى سرعة التفكير لاتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب والى سرعة المناولة وكذلك الى سرعة التهديف عندما يكون قريب من مرمى الخصم .

ويتبين من الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات الحجل لاقصى مسافة ممكنة بالقدمين و القفز العمودي من الثبات والحجل لاقصى مسافة (10 ثا) والتي تقيس الصفات البدنية القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للسائقين ومطاولة القوة لهما لهذه الصفات من دور عند لاعبي كرة القدم ((فالقوة العضلية تعد من أهم الصفات البدنية لهما من فاعلية في الحياة العامة)) ((93:13)) ويعزو الباحث هذا التطور الى استخدام الشبكة التدريبية من أجل تسهيل وتنظيم الأداء ويؤكد في هذه التمارين أن يكون الأداء من أماكن مختلفة وبالوقت نفسه وبذلك ينشغل المجموعة ككل .



ويلاحظ من الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبار الركض المتعرج بين الشواخص والذي يقيس صفة الرشاقة وبرى الباحث إن اللاعب القادر على التغير من وضع الى آخر بأقصى سرعة وتوافق يمتلك أقصى درجات اللياقة وتلعب الرشاقة دوراً هاماً بصورة أكبر عند الأداء المهاري المركب للاعب في المواقف المعقدة من المباراة (((85:14) ويعزو الباحث هذه الفروق الى فاعلية تمارينات المنهاج التدريبي المقترح بالشبكة التدريبية في إكساب اللاعبين عدد من الحركات المختلفة وتحت ظروف متغيرة ساهمت في نمو التوافق الحركي وطورت الرشاقة .

3-1-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث في المتغيرات البدنية

(الجدول (6))

المعالم الإحصائية بالاختبار البعدي للمتغيرات البدنية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحتسبة*
		ع±	س-	ع±	س-	
السرعة الانتقالية	ثانية	0.345	3.834	0.332	4.013	*2.924
مطولة السرعة	ثانية	1.830	35.018	1.368	37.121	*4.755
القوة المميزة بالسرعة للسائقين	م	1.893	34.625	2.600	32.312	*2.855
القوة الانفجارية للسائقين	سم	2.750	30.312	2.529	28.000	*2.345
مطولة القوة	م	6.177	57.157	6.314	52.500	*2.161
الرشاقة	ثانية	0.842	8.185	0.766	9.918	*5.347
المرونة	سم	2.199	15.687	2.932	12.750	*3.111
مطولة عامة	دقيقة	0.345	3.601	0.327	3.718	*2.473

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (30) قيمة (ت) الجدولية = 2.042

يتبين من الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في جميع المتغيرات البدنية المعنية بالدراسة ولمصلحة الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وهذا ما يحقق صحة الفرض الثالث ويعزو الباحث ذلك الى فاعلية المنهاج التدريبي المقترح الذي نفذته المجموعة التدريبية باستخدام التدريب الفتري المستند الى جدول (فوكس و ماثيوس) لأنظمة إنتاج الطاقة على أساس الزمن لما فيه من أسس ومميزات وخصائص ومراعاته للأسس العلمية في التدريب0 حيث تم وضع التمارين التي تمتاز بالشدة القصوى في بداية الوحدة التدريبية والتي تعتمد على النظام اللاهوائي، والتمارين التي تعتمد على نظام الطاقة الأوكسجيني والتي تمتاز بالشدة المتوسطة قد نفذت في نهاية الوحدة التدريبية ((ينبغي التركيز في البرنامج التدريبي على نظام الطاقة الذي يراود تطويره أخذين بنظر الاعتبار الزمن وأداء العمل بالطاقة)) (35:15)

ويتبين من الجدول رقم (6) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار صفة السرعة الانتقالية ولمصلحة المجموعة التجريبية وكذلك اختبار صفة مطولة السرعة ويعزو الباحث ذلك الى الأسلوب الذي تم تنفيذه في المساحات المختلفة والى التمارين التي نفذت فيها والى تنوعها ما بين تمارين لتبادل المراكز وجري حر أو جري بالكرة واستخدام الأركاض بشكل قصوى ويؤكد ذلك (علاوي) ((التدريب باستخدام السرعة الأقل من القصوى الى السرعة القصوى، مع مراعاة أن لا يؤدي الى التقلص العضلي ، وأن يتسم الأداء الحركي بالتوقيت الصحيح والانسيابية والاسترخاء (175:13)



ومن خلال الجدول نلاحظ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبيية والضابطة فيما يخص صفة الرشاقة ويعزو الباحث الى فاعلية تمرينات المنهاج التدريبي ومراعاته التدرج في إكساب اللاعبين عدد من الحركات المختلفة وكذلك لاحتواء المنهاج على تمارين الدحرجة بين الشواخص وتمارين معقدة وتمارين مركبة وتمارين فنية أساسية إضافة لتمارين تغيير السرعة والاتجاهات سواء من الركض أو من الركض المتعرج وكذلك تمارين القفز من فوق الموانع ومن ثم لعب الكرة، وينبغي عند تطوير صفة الرشاقة ((العمل على إكساب اللاعبين عدد من التمرينات المختلفة والمتنوعة لأن عملية التدريب لضمان زيادة القدرة الحركية)) (110:11)

وفيما يخص صفة القوة المميزة بالسرعة ظهر تفوق لدى لاعبي المجموعة التجريبيية عند مقارنتهم مع لاعبي المجموعة الضابطة ويرى الباحث أن السبب يرجع الى ارتباط ((والقوة المميزة بالسرعة بدرجة إتقان الأداء المهاري، فكلما ارتفعت درجة الأداء المهاري ارتفع مستوى التوافق بين الألياف وبين العضلات وتحسن التوزيع الزمني والديناميكي للأداء الحركي)) (6:133)، وتبرز أهمية هذه الصفة عند لاعب كرة القدم في الاحتكاك المباشر مع الخصم واثناء ربط المهارات الحركية مع بعضها البعض

ويتبين من الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث التجريبيية والضابطة في اختبار القفز العمودي من الثبات والذي يقيس صفة القوة الانفجارية للسائقين ولمصلحة المجموعة التجريبيية حيث أن القوة تكون مطلوبة من لاعب كرة القدم دائماً حتى يستطيع أن يجاري الخصم وأن يتفوق عليه وحتى يتمكن من التغلب على وزن جسمه عند أداء بعض الحركات كتغيير الاتجاهات وعند الخداع وعند الدوران وعندما يريد التخلص من الخصم أثناء المراوغة و((لكي يستطيع اللاعب أداء المهارة بالطريقة المثالية لا بد أن تكون عضلاته قوية حتى يستطيع أن يبذل الجهد المطلوب خاصة في المباريات تحت ضغط الخصم ليتفوق عليه من جهة ومن جهة أخرى يستطيع أن يؤدي المهارة بالقوة المطلوبة)) (7:66)

أما ما يخص صفة مطاولة القوة فأنها تعد ((إحدى المؤشرات على كفاءة لاعب كرة القدم في التغلب على المقاومات التي تواجهه في أثناء أداءه للمجهود المتواصل خلال المباراة والتي تكون بدرجات عالية نسبياً)) (13:20)

أما صفة المرونة فهي ضرورية للاعب كرة القدم ليتمكن من حركة مفاصل جسمه بسهولة وبسرعة لأداء الحركات المختلفة والمطلوبة منه وحسب المواقف التي تواجهه في المباريات وبدون هذه الصفة لا يمكن لأي لاعب أن يقوم بأداء المهارات الأساسية بالشكل المطلوب لأن ((المرونة الضعيفة تؤدي الى تكتيك وعمل بدني ضعيف، وكذلك الى أغلب الإصابات الرياضية الشائعة عند لاعبي كرة القدم)) (1:322)

الخاتمة

أستنتج الباحث من خلال الدراسة وبناءً على ما أفرزته المعالجات الإحصائية ما يأتي:-

- 1 - أحدث المنهاج التدريبي المقترح باستخدام الشبكة التدريبية تأثيراً إيجابياً في المتغيرات البدنية المعنوية بالدراسة والمنهاج التدريبي المقترح وبأسلوب التدريب الفكري والمستند على أنظمة إنتاج الطاقة يؤدي إلى تطوير المتغيرات البدنية للاعبين الشباب بكرة القدم والمنهاج المعد من قبل مدرب المجموعة الضابطة لم يؤدي إلى نتائج طيبة لكونه غير منظم ولا يستند إلى الأسس العلمية الصحيحة كما أوصى الباحث التأكيد على استخدام هذا الأسلوب في التدريب خلال فترات الأعداد العامة والخاصة والتأكيد على استخدام التدريب باستخدام الشبكة التدريبية في أثناء الوحدات التدريبية الخاصة بالفئات العمرية المختلفة واستخدام الشبكة التدريبية بأسلوب التدريب الفكري خلال فترة الأعداد الخاص لأنه يؤدي إلى تطوير المتغيرات البدنية



المصادر والمراجع العربية والاجنبية :

- 1- أبو العلا عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية : (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1997)
- 2- زهير قاسم الخشاب؛ خصائص الاختبارات الميدانية لحالة التدريب الخاصة للاعبين كرة القدم للشباب، أطروحة دكتوراه غير منشورة، موسكو ، 1989
- 3- سامي الزهاوي، هه فال خورشيد ؛ اثر تمارين مهارية بدنية مبنية على أسس التدريب الفكري على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل ، 2004
- 4- عبد الرحيم سلامي ، اثر برنامج مقترح من الأسلوب الذهني في بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم ، رسالة الماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل، 2002
- 5- عبد الستار حسن الصراف؛ العاب المضرب التنس - المنضدة الريشة : (بغداد ، مطبعة الجامعة 1987،
- 6- كاظم الربيعي وموفق المولى ؛ الأعداد البدني بكرة القدم: (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988)
- 7- محمد صبحي حسنين واخرون ؛ موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط1: (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998)
- 8- علي جواد سلوم الحكيم؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي: (بغداد ، الطيف للطباعة، 2004)
- 9- موفق مجيد المولى؛ الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، ط1: (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2000)
- 10- محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1999)
- 11- مكي محمود حسين الراوي؛ بعض القياسات الجسمية وعلاقتها ببعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل، 1989
- 12- واثق ناجي ، و بسطويسي احمد ؛ الاختبارات والقياس في المجال الرياضي : (مطبعة التعليم العالي، 1989)
- 13- يوسف لازم؛ المهارات الأساسية في كرة القدم، تعليم- تدريب : (عمان ، دار الخليج، 1999)
- 14- وديع ياسين النكريتي ، حسن محمد العبيدي؛ التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية واستخدامات الحاسوب : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، 1996)
- 15- Fox, and mathews, (1974): interval traninig conditioning for sport ,and genrralfitness. W.b, sanders company. philadelphia



ملحق (1)

يبين أسماء السادة المختصين الذين تم عرض الاستمارة الخاصة بتحديد المتغيرات البدنية واختباراتها

ت	الاسم	اللقب العلمي	الكلية والجامعة
1	الأستاذ لؤي غانم الصميدعي	أستاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
2	الأستاذ احمد قاس	أستاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة زاخو
3	الدكتور مارسيل زيا يلدا	أستاذ مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة دهوك
4	الدكتور طارق حسين محمد	مدرس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
5	الدكتور ازاد احمد خالد	مدرس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة دهوك
6	م. فرمان يوسف يوسف	مدرس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة دهوك
7	م . محمود حمدون	مدرس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
8	م . ابراهيم موسى ابراهيم	مدرس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة دهوك
9	م . فريد عبد القادر سعد	مدرس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة دهوك
10	م . ربيع خلف جميل	مدرس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
11	م . وليد البصو	مدرس مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
12	م . علي حامد	مدرس مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
13	م . محمد خير الدين	مدرس مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
14	محمد يوسف	مدرب	نادي دهوك الرياضي

الملحق (2)

يوضح أسماء السادة أعضاء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	المهنة	العنوان الوظيفي
1	السيد نوزاد علي محمد	مدرب	نادي زاخو الرياضي
2	السيد يونس سعيد عبدالله	مشرف	نادي زاخو الرياضي
3	السيد خالد عبد الله صالح	مدرب	نادي زاخو الرياضي
4	السيد ملات محمد قادر	اداري	نادي زاخو الرياضي
5	السيد رائد خسرو محمد	اداري	نادي زاخو الرياضي

الملحق (3)

يبين نموذجين للوحدات التدريبية بالشبكة التدريبية
الهدف/القوة المميزة بالسرعة/مطاوله السرعة/ مطاوله

الأسبوع: الأول

المساحة: 10×10متر

عامة

المناوله - الإخماد

الوحدة التدريبية: الثالثة

الوقت: 90 دقيقة

الأجهزة والأدوات : موانع / علم / كرات القدم

أقسام الوحدة	الزمن	التمارين	الوقت	التكرار	الراحة	المرادفة	الأشكال والملاحظات
القسم الإعدادي (الإحماء)	15 د	تمارين لتهيئة الجهازين الدوري والتنفسي				المرادفة	
القسم الرئيسي	70 د	(4) لاعبين و(4) موانع، كل مانع في جانب من جانبي المساحة، (أ) يناول الكرة إلى (ج) ويركض ليقفز من فوق المانع ليحل خلف (د)، و(ج) يناول الكرة إلى (ب) ليركض نحو الموانع ليقفز من فوقها ليحل خلف (ب) وهكذا	20 ثانية	12	60 ثانية	300 ثانية	
	26 د	في كل ركن من اركان المساحة لاعب، (أ) يلعب الكرة مناوله قطرية إلى (ج) الذي يقوم بإخمادها ومناولتها إلى (ب) والذي يلعبها عرضية إلى (د)، كل لاعب بعد مناولته للكرة يرض من خلف العلم على يساره ليعود لمحلته	60 ثانية	6	180 ثانية	300 ثانية	
	24 د	ينتشر اللاعبون على الخطوط كل (4) لاعبين على خط واحد بعد بدء التمرين يركض اللاعبون باتجاه عقرب الساعة، بينما يقف المدرب والمساعد في منتصف المساحة ويناولان الكرات الى اللاعبين على أ، تعاد بلمسة واحدة	180 ثانية	4	180 ثانية	180 ثانية	
القسم الختامي	(5) د	تمارين تهدئة					

الهدف/الرشاقة/مطاوله السرعة/ مطاوله عامه

الأسبوع: السادس

المناولة – الدرجة – التهديف

المساحة: 20×20متر

الوحدة التدريبية: الأولى

الوقت: 110 دقيقة

الأجهزة والأدوات: أعلام/كرات قدم

الاشكال والملاحظات	الراحة	التكرار	الوقت	التمارين	الزمن	اقسام الوحدة
	الراحة البينية			تمارين لتهيئة الجهازين الدوري والتنفسي	د. (15).	القسم الإعدادي (الإحماء)
	300 ثانية	12	20 ثانية	لاعبان (أ) و(ب) و(ج) يركض بسرعة مدحرجا الكرة أمامه و(ب) يحاول اللحاق به (أ) يحاول تغيير اتجاه الدرجة ويختار الطريق الملتوي بين الأعلام ثم يرجع إلى محله (ج) وهكذا يستمر التمرين	د. 90	القسم الرئيسي
	300 ثا	8	60 ثانية	(3) اعلام كما في الشكل المجاور على شكل مثلث (أ) يناول الكرة إلى (ب) الذي يناولها بال مباشر إلى (ج) والذي يلعبها بال مباشر إلى (د) الذي يعيدها إلى (أ)، كل لاعب بعد مناولته للكرة يركض من خلف العلم على يساره ليعود لمحله	د. 34	
	180 ثانية	6	180 ثانية	فريقان أحدهما ينتشر حول المربع والأخر داخل المربع والكرات مع اللاعبين الذين حول المربع ، بعد بدء التمرين يحول اللاعبون اصطياد أكبر عدد من اللاعبين المنتشرون في الداخل، يعاقب اللاعب الذي تلمسه الكرة بالدوران حول المساحة، اللاعب الذي لا يتحرك يعاقب ، آخر لاعب من الدين داخل المربع هو البطل	د. 36	
				تمارين تهدئة	د. (5).	القسم الختامي