Journal of Studies and Researches of Sport Education
spo.uobasrah.edu.iq

The effect of suggested exercises (motor - skill) to improve flexibility and agility for Al-Zawraa Youth Sports Club 2022-2023 football players

Makram Attia Muhammad [1] **hassan jijan sabar** [2]

Baghdad Education Directorate/Al-Rusafa First[1]
Anbar University / College of Physical Education and Sports Sciences[2]

Article information

Article history:
Received 9/2/2024
Accepted 11/3/2024
Available online 15, mar,2024

Keywords:
suggested exercises, skill movement, flexibility, agility, football

Abstract

The research aimed to identify the effect of movement and skill exercises on the flexibility and agility of young players. The experimental method was used. The research community was determined from Al-Zawraa Youth Sports Club players for the age range of (17-19) years for the season (022-2023), numbering 30 players. The sample was conducted intentionally and then divided into two groups, the control group and the experimental group. It was concluded that the use of the training program contributed significantly to the development of the motor abilities of the experimental group. He chose the weekly training undulation method (1-2) for his training curriculum, as the researchers recommend working on developing motor abilities in order to link physical performance. And skills, increasing their effectiveness, paying attention to motor abilities, and giving exercises in the same conditions as the upcoming competitions.

DOI: https://doi.org/ 10.55998/jsrse.v34i2.560©Authors, 2024. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq

تأثير تمرينات مقترحة (حركية – مهارية) لتحسين المرونة والرشاقة للاعبي نادي الزوراء الرياضي للشباب 2022-2023 بكرة القدم

مكرم عطية محمد[1]
مديرية تربية بغداد /الرصافة الاولى[1]

حسن جيجان صبار [2]
جامعة الانبار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة[2]

معلومات البحث

تاريخ البحث :
الاستلام : 2024/2/9
القبول : 2024/3/11
التوفر على الانترنت: 15,اذار,2024

الكلمات المفتاحية :
تمرينات مقترحة ،حركية مهارية ، المرونة ، الرشاقة، كرة القدم

الملخص

هدف البحث الى التعرف على تأثير التمرينات الحركية والمهارية على المرونة والرشاقة للاعبين الشباب واستعمل المنهج التجريبي تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي نادي الزوراء الرياضي للشباب لكرة القدم للعمر المتراوح من (17-19) سنة للموسم (2022-2023) البالغ عددهم 30 لاعب تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبعدها قسموا الى مجموعتين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية و استنتج بان استعمال البرنامج التدريبي ساهم بشكل كبير في تطور القدرات الحركية للمجموعة التجريبية واختار طريقة التموج التدريبي اسبوعياً (2-1) لمنهاجه التدريبي حيث يوصي الباحثان بالعمل على تطوير القدرات الحركية وذلك لربط الاداء البدني والمهاري وزيادة فعاليته والاهتمام بالقدرات الحركية واعطاء تمرينات في نفس ظروف المنافسات المقبلة

DOI: https://doi.org/ 10.55998/jsrse.v34i2.560©Authors, 2024. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah. This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة

تعتبر كرة القدم واحدة من الألعاب التي تتطلب مجهود عملي كبير ، فان معرفة ما يصاحب أداء اللاعب خلال المباراة هو أمر في غاية الضرورة للاطلاع على فاعلية الاسلوب والطرق التدريبية المتبعة ذات التأثير في تطوير أداء اللاعبين نتيجة حدوث تكيفات للأجهزة الوظيفية وبكون حمل التدريب هو الوسيلة الأساسية التي تستخدم خلال البرنامج التدريبي للتأثير على المستويات الوظيفية لأجهزة وأعضاء الجسم البشري لأحداث تقدم واضح بها ، ولهذا أصبح تقنين الحمل التدريبي ضرورة واجبة للارتقاء بالمستوى الرياضي .

ان اللياقة البدنية من اهم العناصر الذي يعتمد عليها اللاعب داخل الملعب وذلك لمجاراة وقت المباراة بالكامل. وهذا يعتمد على الاشراف من قبل مدرب اللياقة البدنية وما يمتلكه من افكار حديثة في علم التدريب واجهزة متطورة تساعد على رفع اللياقة البدنية للاعبين الشباب فضلا على المحافظة على القابلية البدنية والمهارية والذهنية للاعب حيث كلما ارتفع عنصر اللياقة البدنية للاعب ارتفع التركيز الذهني لدى اللاعبين حيث يرى (Amin Hilal, 2017) ان الغرض الاساسي من التدريب في مرحلة الاعداد والتكوين هو رفع اللياقة البدنية (القوة والسرعة والتحمل والمرونة) واعداده اعدادا بدنيا كاملا .وكذلك المساهمة نسبيا من الاعداد فنيا من حيث المهارات الاساسية وتنفيذ خطط اللعب ان تعلم المهارة لا يتحقق بوجود الدافع فقط من خلال مشاهدة نموذج او عن طريق عن شرح المهارة من قبل المدرب الا اذا تم التدريب عليها فالتدريب والممارسة ضرورية للتعلم ويزداد تفاعل الفرد مع المهارة ويمكنه من السيطرة عليها ويستطيع تنظيم الحركات من خلال عملية التدريب (Maher, 2014) (AbdulRasoul et al., 2019)

ان "تمرينات ترمي الى اعداد المهارات الحركية في الالعاب المختلفة وتنميتها وصول الى اجواء البطولة. وبذلك فان التمرينات تعمل اساسا على تحسين القدرات البدنية المهارية إذا تأخذ شكل الحركة، وتؤدى بعدد قليل من اللاعبين فضلا عن انها وحده تدريبيه يتم خلالها تحسن المستوى وتنمية القدرات العامة (Sumaya, 2011) (Dhurgham & Wael, 2015) (Aldewan et al., 2015)

ان الاعداد البدني والمهاري من اهم المتطلبات في كرة القدم والتي تتجه نحو تطوير الصفات الحركية الاخرى بالإضافة الى قابلية التوافق الحركي وان الاعداد البدني هو البوابة الرئيسية للإنجاز من خلال التدريب المنتظم وبالتالي يؤدي الى اتقان الاداء المهاري ومستوى عالي من الكفاءة والفعالية (Makram, 2020) (Lamyaa & Zulfiqar, 2006) ان الرشاقة تعني " قدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه او اتجاهه أو سرعته سواء كان في الهواء او على الأرض بسرعة مناسبه لمتطلبات الأداء الفني بإيقاع سليم مع التقليل في الجهد. حيث أنها تحتل مكاناً مميزا بين القدرات البدنية الخاصة التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم (BadrKhalaf et al., 2021) مثل (القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة) وتعتبر من أكثر التمرينات استخداماً في مواقف تغيير الاتجاه والسرعة في الجري سواء بدون الكره او بالكرة وفى المحاورة والمهاجمة وضرب الكرة بالرأس والسيطرة على الكرة والتهديف على المرمى مع التقليل بالجهد المبذول أثناء تأدية هذه المهارات" (A. A. et al Hassan, 2016) (Kadhim et al., 2020)

1-2 مشكلة البحث :

ان مجال كرة القدم يعطي المساحة الكاملة للدراسات والبحوث العلمية لتاخذ دورها الكامل في تطوير لعبة كرة القدم من حيث التطور البدني والمهاري والحركي ومن خلال المتابعة الميدانية للباحث في عدة اندية على مستوى الشباب وخاصة في نادي الزوراء الرياضي لوحظ ان هناك تركيز كامل على العامل البدني

والمهاري واهتمام قليل على العنصر الحركي للاعبين وضعف في جانب المرونة والرشاقة لدى اللاعبين وهذا يؤثر تاثيرا كاملا على انهاء الهجمات وخاصة عند الطيران لضرب الكرة من الهواء او الراس وقد يؤثر على الاداء بشكل عام .

1-3 اهداف البحث :

-التعرف على تاثير التمرينات الحركية والمهارية على عنصري المرونة والرشاقة للاعبين الشباب .

1-4 فروض البحث :

1-هناك فروق ذات دلالة احصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة قيد الدراسة .

2-هناك فروق ذات دلالة احصائية لنتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة قيد الدراسة .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 **المجال البشري** : لاعبي نادي الزوراء الرياضي للشباب للموسم 2022-2023

1-5-2 **المجال الزماني** : 2023/1/6 -2023/2/18

1-5-3 **المجال المكاني** : ملعب التدريب لنادي الزوراء الرياضي

2-**منهجية البحث واجراءاته الميدانية:**

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان النمهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث .

2-2 – مجتمع وعينة البحث :

تم تحديد مجتمع البحث من اعبي نادي الزوراء الرياضي للشباب لكرة القدم للعمر المتراوح من (17-19) سنة المسجلين على كشوفات الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم للموسم (022-2023) البالغ عددهم 30 لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية وبعدها قسموا الى مجموعتين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية وكل مجموعة 12 لاعب حيث تم استبعاد لاعبين 2 للإصابة واربعة لاعبين للتجربة الاستطلاعية وقد قام الباحثان باختيار نادي الزوراء الرياضي للشباب ليطبق البرنامج لتدريبي وذلك للأسباب التالية:

1 – تعاون الادارة ودعمهم اللامحدود للباحث

2 – توفر جميع الاجهزة والادوات التي يستخدمها الباحثان

3 – تعاون الجهاز الفني للنادي مع الباحثان

جدول 1

يوضح العينة المستخدمة في البحث

عينة البحث	اللاعبين المستبعدين	سبب الاستبعاد	المتبقي من اللاعبين	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة
30 لاعب	2	للاصابة	24 لاعب	12 لاعب	12 لاعب
	4	تجربة استطلاعية			
المجموع	6 لاعبين				

2-3 تكافؤ المجموعتين:

جدول2

يوضح تكافؤ المجموعتين

المعالم الإحصائية / المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبية	قيمة ت الجدولية	الدلالة
	سَ	ع	سَ	ع			
المرونة	2.07	1.20	2.38	1.21	0.63	2.06	معنوية
الرشاقة	14.46	1.21	13.53	1.49	1.69	2.06	معنوية

اجرى الباحثان تكافؤ لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) يبين لنا جدول رقم (2-2) بان (ت) المحسوبة لجميع متغيرات البحث واعلى قيمة هي (1.69) هي اقل من قيمة ت الجدولية البالغة (2.06) مما يدل بعدم وجود فروق معنوية بين المتغيرات لذا تكون المجموعتان متكافئتان في عنصر المرونة والرشاقة

4.2 تجانس العينة

جدول تجانس افراد العينة التجريبية

المعالم الاحصائية المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
العمر	18.5	18	0	0.04
الطول	163	165	20.43	1.46
الوزن	66.5	67.14	0.41	0.61

جدول تجانس المجموعة التجريبية وكانت النتيجة محصورة بين (3) حيث يتضع التوزيع اعتدالي من اهم العوامل التي تؤثر على النتائج وارجاع الفروق الى العامل التجريبي تجانس عينة الباحثان من حيث (العمر – الطول – الوزن) وان العينة كانت متجانسة في جميع قيم معامل الاختلاف وقريبة من الصفر

2-5 وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية، الملاحظة والتجريب، شبكة المعلوماتية الانترنت

2-6 اختبارات القدرات الحركية وتحمل الأداء المهاري:

2-6-1 ثني الجذع للأمام من الوقوف

الغرض من الاختبار :- قياس مرونة العمود الفقري (قياس المرونة الامامية للجذع)الادوات : صندوق خشبي ارتفاعه (50)سم مسطرة او شريط قياس مقسمة من (0 – 50) سم بالموجب باتجاه الاسفل ومن (0 – 50) سم بالسالب باتجاه الاعلى مثبتة عموديا على الصندوق بحيث يكون رقم (0) موازيا لسطح المقعد ورقم (50) سم موازيا للحافة السفلى للمقعد .

مواصفات الاداء : - يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثيب اصابع القدمين على حافة المقعد والركبتين ممدودتين يقوم المختبر بثني الجذع للأسفل ببطيء الى اقصى مسافة ممكنة اسفل مستوى مشطي القدم والثبات لمدة (2-3)ثانية

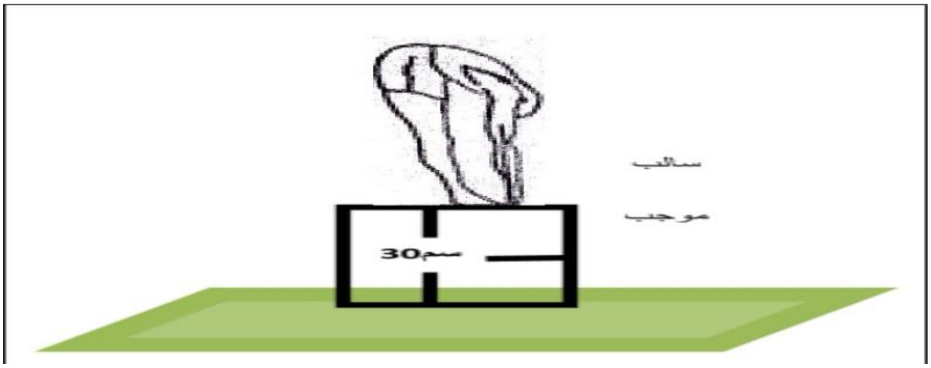
الشروط :

1 – يجب ان تسبق الاختبار مدة الاحماء

2 – تقاس المسافة من نهاية سلاميات الاصابع

3- تعطى لكل مختبر ثلاث محاولات

التسجيل :- تحتسب للمختبر المسافة التي وصل اليها اصبع يده الوسط والاقرب (0 ، 50) سم وتسجل المسافة بالموجب اذا كانت اسفل سطح الصندوق وبالسالب اذا كانت اعلى. (Ali, 2013)

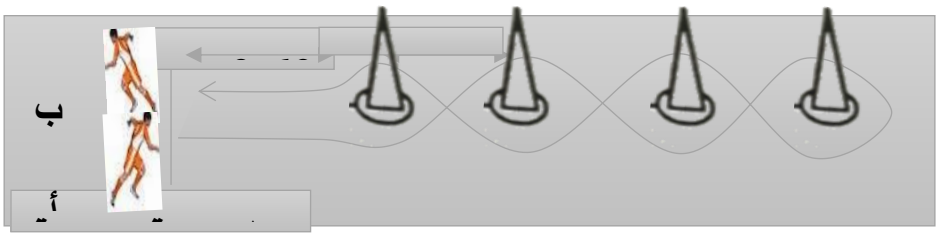


شكل 1

ثني الجذع الى الامام

2-6-2 اختبار الرشاقة

- **اسم الاختبار** : اختبار الجري المتعّرج (zig-zig-run Test).
- **الغرض من الاختبار** : قياس القدرة على تغير الاتجاه في الجري (الرشاقة) .
- **الأدوات المستخدمة:** شريط قياس وساعة توقيت الكترونية، 4 شواخص .
- **الإجراءات** : توضع أربعة شواخص في مواجهة خط البداية إذ يكون الحاجز الأول منها على بعد 3,60م من هذا الخط والمسافة بين كل شاخص آخر 1,80م.
- **وصف الأداء** : يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية وعند الطرف الأيمن للخط عند النقطة (أ) .
  - عند إعطاء المختبر إشارة البدء يبدأ المختبر بالجري بين الحواجز على شكل (8) ، ثُم يدور المختبر حول الشاخص الأخير ، ثم يستمر بالجري بين الحواجز بنفس الطريقة السابقة ،وعندما يصل الى الشاخص الاول ينطلق منه ليقطع خط البداية والنهاية عند الطرف الآخر عند النقطة (ب).
- **تعليمات الاختبار** :
  - يبدأ المختبر الجري من وضع الوقوف عند النقطة (أ) .
  - ينتهي الاختبار بأنْ يقطع المختبر خط النهاية بأقصى سرعة ممكنة عند النقطة (ب).
  - يعطى للمختبر محاولة واحدة فقط .
- **طريقة التسجيل** : درجة كلً مختبر هي الزمن الذي يستغرق في أداء الاختبار منذ لحظة إعطائه إشارة البدء حتى يقطع خط النهاية لأقرب ثانية. والشكل (2-2) يوضح ذلك (Muhammad & Radwan, 1982)



الشكل 2 اختبار الجري المتعرج

2 – 7 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان بمساعدة فريق العمل المساعد بتطبيق التجربة الاستطلاعية للاختبارات والقدرات الحركية لكرة القدم يوم (الاربعاء) الموافق (2023/1/4) على عينة من مجتمع البحث والبالغ عددهم (اربعة) لاعب الهدف منها :

2 – 8 اجراءات البحث الميدانية:

2 – 8 – 1 الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بعد توفير الظروف الملائمة في تمام الساعة الثالثة عصرا كرة القدم واشتملت ما يلي :

1 – يوم الخميس الموافق 5 / 1 / 2023 تم اجراء اختبار المرونة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

2 – يوم الخميس الموافق 5 / 1 / 2023 تم اجراء اختبار الرشاقة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

2-8-2 تجربة البحث الرئيسة:

تم البدء بتطبيق التجربة الرئيسية للبحث يوم الجمعة الموافق 2023/1/6 وانتهت يوم الثلاثاء الموافق 2023/2/21 بواقع ثلاث وحدات تدريبية اسبوعياً وبلغ عدد الوحدات التدريبية 18 وحدة تدريبية بواقع ست اسابيع واستخدم الباحثان جزء من القسم الرئيسي في الوحدة التدريبية ويتراوح الوقت (30 الى 40 دقيقة) لمدة ثلاث ايام اسبوعياً هما (الجمعة ، الاحد ، الثلاثاء) ويتضمن التمرينات امور عديدة منها

1 – مراعاة التشويق والاثارة بين اللاعبين داخل الوحدة التدريبية .

2 – طبقت المجموعة الضابطة البرنامج التدريبي المعد من قبل مدرب الفريق

3 – تم تحديد الراحة بين التكرارات على اساس عودة النبض (110 الى 120 دقيقة)

4 – الشدة المستخدمة لاداء التمرينات من (70% الى 100%) من اقصى قدرة

5 – تم تطبيق التمرينات المستخدمة في مرحلة الاعداد الخاص بطريقة المتوسط والمرتفع الشدة والتدريب التكراري مقسمة على المنهاج التدريبي التي وضعها الباحثان

6 – تم اعطاء ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع وبتشكيل حمل التدريب (2 الى 1) باستخدام التدرج في الاحمال التدريبية .

2-8-3 الاختبارات البعدية:

تم اجراء الاختبارات البعدية بعد الانهاء من التجربة الرئيسية لمجموعتي الضابطة والتجريبية في تمام الساعة الثالثة عصراً على ملعب نادي الزوراء الشالجية الثاني وكما يلي :

1 – يوم الاربعاء الموافق 2023/2/18 تم اجراء اختبار المرونة

2– يوم الاربعاء الموافق 2023/2/18 تم اجراء اختبار الرشاقة

الاسابيع	الوحدات التجريبية				معدل الشدة		طريقة التدريب المستخم
	اولى	الثانية	ثالثة		اسبوعية	نصف شهرية	
الاول	70	74	72		72	%74.5	التدريب الفتري المتوسط والمرتفع الشدة
الثاني	75	79	77		77		
الثالث	80	84	82		82	%84.5	
الرابع	85	89	87		87		
الخامس	90	96	94		94	%96	التدريب التكراري
السادس	96	100	98		98		
معدل شدة المنهاج						%85	

3- عرض نتائج الاختبارات ومناقشتها :

3-1 عرض الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

جدول 3

يبين الاختبار القبلي والبعدي و ت المحسوبة والانحراف المعياري ومستوى الدلالة للمجموعة الضابطة

المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	ت المحسوبة	الدلالة	المجموعة
		س	ع	س	ع					
المرونة	د	2	1	1.58	0.64	1	0.70	5	دالة	ضابطة
الرشاقة	ثا	14.16	1.28	13.25	0.72	1.08	0.86	4.5	دالة	ضابطة

ت الجدولية (2.20) درجة الحرية (11) ومستوى الدلالة (0.05)

يبين الجدول 3 الخاص بالفروق والاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة علماً ان قيمة ت المحسوبة للمجموعة الضابطة (5 – 4.5) للمتغيرات والقدرات الحركية للمرونة والرشاقة وان قيمة ت المحسوبة كانت اكبر من قيمة ت الجدولية (2.20) امام درجة حرية (11) وبمستوى دلالة (0.05) يعني ان الفرق بالدالة احصائياً ولصتالح الاختبارات البعدية .

3 – 2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة :

إن "اللياقة البدنية جزءا من اللياقة البدنية الشاملة والتي تشمل على جميع الجوانب النفسية والبدنية والعقلية والاجتماعية والصحية كما يعبر عنها بمستوى كفاءة الفرد من حيث القدرات البدنية اللازمة لأداء الواجبات الرياضية وان تمتع اللاعب بمستوى عال من هذه القدرات يحقق له الاستقرار النفسي وبالتالي يكون اللاعب ذا استعداد ومعنويات عالية لتقبل جهد التدريب وضغط المنافساتئدة المرجوة منها (Muwafaq, 2011) (Alsaeed et al., 2023)

ان الرشاقة تتواجد في شكلين هما الرشاقة الخاصة والرشاقة العامة وهي قدرة الفرد على تغيير اوضاع جسمه او سرعته او اتجاهه سواء على الارض او في الهواء بدقة او نسيابية بتوقيت سليم يطلق عليه الرشاقة العامة . اما الرشاقة الخاصة هي القدرة على الاداء الحركي في تناسق وتطابق في خواص وتكوين المنافسة في طبيعة الاداء في النشاط (A. A. Hassan, 2013) (Jurani & Aldewan, 2014)

3-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية:

3 – 2- 1 عرض الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبة :

جدول (3-2)

يبين الاختبارات القبلية والبعدية والانحراف المعياري وت المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعة التجريبية

ت الجدولية (2.20) درجة الحرية (11) ومستوى الدلالة (0.05)

المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	ت المحسوبة	الدلالة	المجموعة
		س	ع	س	ع					
المرونة	د	1.83	0.98	3.41	0.95	1.58	0.86	6.58	دالة	تجريبية
الرشاقة	ثا	14.33	0.85	10.91	0.64	3.41	1.11	10.65	دالة	تجريبية

يبين الجدول (3-2) الخاص بالاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية ان قيمة ت المحسوبة (6. 58 ، 10.65) المتغيرات للقدرات الحركية المرونة والرشاقة وان قيمة ت المحسوبة اكبر من قيمة ت الجدولية (2.20) وبمستوى دلالة (0.05) هذا يعني ان الفرق د احصائياً لصالح الاختبار البعدي

3-2-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية :

تؤكد (انشراح ابراهيم المشرفي) ان المرونة هي قدرة الفرد على اداء الحركات الى اوسع مدى طبقاً لقدرة العضلات ومرونة ومدى الحركة التشريحية للمفصل ومداها .كما تعني قدرة الفرد على اداء الحركات الرياضية الى اوسع مدى تسمح به المفاصل حيث يعبر عن المدة الذي يتحرك فيه المفصل تبعاً لمداه الشريحي ويوصف الجسم بالمرونة اذا تغيير حجمه او شكله تحت تاثير القوة المؤثرة عليه (Inshrah, 2010) (Al-Diwan et al., 2022) (Zaki (AbdulHussein et al., 2021

بينما يرى الباحثان ان التمارين المرحب قد ساهمت وبشكل واضح في تطوير القدرات الحركية (المرونة ، الرشاقة) لدى اللاعبين الشباب وكما ساهمت ايضاً في عملية ربط التمارين الاداء البدني م الاداء المهاري وساهمت بتقليل الجهد والوقت باداء التمرينات تماشياً مع ظروف المنافسات

3-3 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية البعدية :

3-3-1 عرض الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

جدول(4)

يبين الاختبارات البعدية و ت المحسوبة ومستوى الدلالة من مجموعتي الضابطة والتجريبية

المتغير	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع		
المرونة	د	3.41	0.95	1.58	0.64	5.38	دالة
الرشاقة	ثا	10.91	0.64	13.25	0.72	2.96	دالة

ت الجدولية (2.07) درجة الحرية (22) مستوى الدلالة (0.05)

يبين الجدول الرقم(4) الخاص بالفروق للاختبارات البعدية بين المجموعتي الضابطة والتجريبية حيث ان قيمة ت المحسوبة (2.96 ، 5.38) لمتغيرات القدرات الحركية المرونة والرشاقة وان قيمة ت المحسوبة اكبر من قيمة ت الجدولية (2.07) وبمستوى دلالة (0.05) لهذا يكون الفرق قد دل احصائياً لصالح المجموعة التجريبية .

3 – 3– 2 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

اذ ان الرشاقة تحتل مكاناً حيوي بين القدرات البدنية الخاصة التي يحتاج اليها لاعب كرة القدم حيث انها تتداخل مع العناصر الاخرى كالرشاقة والمرونة والتوافق بالإضافة الى ارتباطها الوثيق الأداء الحركي ويختلف عنصر الرشاقة بان القدرة التي ترتبط بالقدرات البدنية الاخرى (A. A. Hassan & Bars, 2013)

ان المرونة في واقع تعتمد اساساً على مطاطية العضلات والاربطة المختلفة كما تعتمد بنفس الدرجة على مرونة المفاصل ونوعها ومدى الحركة التشريحية للمفصل باتجاه ومدى الحركة يتحدد طبقاً لنوع المفصل الذي يعمل به وان قدرة المفصل على الوصول الى اقصى مدى له تتوقف على مطاطية العضلة العاملة اي ان العضلات تحدث الحركة في حدود المدى الذي يسمح به المفصل (Al-Mtouri et al., 2018)

وان المرونة ممكن انجازها في اي عمل على شرط يعطى التمرين المناسب في اي عمر وع هذا فان نسبة التقدم لا يمكن ان تكون متساوية في اي عمر بالنسبة للرياضيين وبصفة عامة للأطفال الصفار .

ان العامل الرئيسي المسؤول على هذا النقصان في المرونة هو مع تقدم السن وهي تغيرات معينة تحدث في الانسجة المتجمعة في الجسم ولكن التمرين قد يؤخر فقدن المرونة المتسببة من عملية نقصان الماء بسبب العمر (Inshrah, 2010)

ان التدريب على أساس الشبكة التدريبية المناطق المحددة يمنح أهمية كبيرة في تطوير الأداء الخططي والمهاري للاعبين ويحقق له ظروف متقاربة لما يحصل في المباراة ، على اللاعب أن يركز كثيراً ويراقب الخصم وان يكون قادراً على معرفة وأدراك الحالات والمواقف قبل وبعد استلام الكرة .لكي يكون تصرفه سليم مع ضمان السرعة والدقة في الأداء والتحرك وتغيير الاماكن وأخذ الاتجاهات المناسبة والهروب من المدافعين ولا تقتصر الاستفادة على المهاجمين فقط بل يزيد من خبرات اللاعبين المدافعين في طرق الدفاع المختلفة سواء كانت بطريقة الدفاع رجل لرجل أو تغطية المنطقة أو الزميل، ان استثمار هذه المساحات لتدريب الجوانب البدنية والمهارية والحركية الى جانب القواعد الخططيه من اجل الزيادة في انتباه وتركيز اللاعبين مع تحسين التفكير الخططي لمواقف اللعب المختلفه والقدرة على إصدار القرارات المناسبة و اتخاذ الحل المناسب خططياً للحالات الموجودة في الملعب حيث بالامكان إعطاء تمرينات ضمن هذه المساحات فيها لأكثر من متغير في أثناء الأداء للوصول إلى الفورمه (Kadhum & Al-Dewan, 2021)

ويرى الباحثان ان التمرينات المركبة كانت متشابهة لأداء اللعبين في تطبيقها على الرغم من اختلاف المواقف وحالات اللعب وهذا يساعد اللاعبين بتأدية المباراة بجهد كبير ومسيطر عليه وهذا يدفع اللاعبين بإنجاز المهارات الحركية في اماكن متنوعة ومواقف مختلفة

4 – الاستنتاجات والتوصيات

4 -1- الاستنتاجات:

1 – ان استخدام البرنامج التدريبي التي وضعها الباحثان ساهم بشكل كبير في تطور القدرات الحركية للمجموعة التجريبية

2 – اختار الباحثان طريقة التموج التدريبي اسبوعياً (2-1) لمنهاجه التدريبي بالمجموعة التجريبية حيث اثر تأثيرا فعالاً للمجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة.

3 – استنتج هنالك فرق واضح بتطوير المجموعة التجريبية نتيجة استخدام التمارين الخاصة بالمنهاج التدريبي.

4 – 2 التوصيات

1 – يوصي الباحثان بالعمل على تطوير القدرات الحركية وذلك لربط الاداء البدني والمهاري وزيادة فعاليته.

2 – من الضروري الاهتمام بالقدرات الحركية في الجهاز الحركي وتطويره من خلال الاجهزة الحديثة بالتدريب الرياضي.

3 – يوصي الباحثان بإعطاء تمارين مركبة ومتشابهة بالتمرينات الحركية في نفس ظروف المنافسات المقبلة

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في لاعبي نادي الزوراء الرياضي للشباب للموسم 2022-2023

تضارب المصالح

يعلن المؤلفان انه ليس هناك تضارب في المصالح

References

AbdulRasoul, T. H., Aldewan, L. H., & Muslim, A. J. (2019). Effect of Daniel 's model in teaching basic skills of football halls. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *58*, 11–25. https://www.iasj.net/iasj/article/171095

Aldewan, L. H., AbdulHussain, Z. S., & Hussein, T. (2015). Building a tactical knowledge scale of women's futsal. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *44*, 11–20. https://www.iasj.net/iasj/article/108020

Al-Diwan, L. H., Hagaya, H. M., & Odeh, M. J. (2022). Building a measure of systems thinking in tennis. *Journal of Physical Education Studies and Research*, 18–27. https://doi.org/10.55998/jsrse.v32i2.341

Ali, S. A. T. (2013). *Applied tests for physical education* (p. 51).

Al-Mtouri, A. Y., Aldewan, L. H., & Al-Timari, qaswer A. (2018). The effect of swom strategy on learning some basic skills in accordance with kinematic compatibility. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *55*, 343–361. https://www.iasj.net/iasj/article/167442

Alsaeed, R., Hassn, Y. , Alaboudi, W. , & Aldywan, L. (. (2023). Biomechanical analytical study of some obstacles affecting the development of football players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, *10*(23), 342–346. https://doi.org/10.22271/kheljournal.2023.v10.i3e.2967

Amin Hilal. (2017). *The Comprehensive Training Guide* (1st edition, p. 62). Dar Al Majd for Publishing and Distribution.

BadrKhalaf, H. , Aldewan, L. H., & Abdul-Hussein, Th. S. (2021). The effect of McCarthy 's model on developing the football scoring skill for students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *67*, 170–182. https://www.iasj.net/iasj/article/213521

Dhurgham, A.-S. N., & Wael, K. J. (2015). The relationship of the inertia torque of the kicked parts of the finer performance of the scoring skill of football for the halls. *Journal*

of Physical Education Studies and Research, *0*(43), 401–412. https://scholar.google.com/citations?view_op=list_works&hl=ar&hl=ar&user=Zljkg5oAAAAJ

Hassan, A. A. (2013). *Modern trends in football planning and training* (p. 108). Al-Ishaaa Technical Press.

Hassan, A. A., & Bars, R. (2013). *Skillful Requirements of a Football Player* (p. 28). Dar Al-Maaref.

Hassan, A. A. et al. (2016). *Physical preparation for football players* (p. 32). Al-Fath Printing and Publishing Alexandria.

Inshrah, I. A.-M. (2010). *Motor education for children* (p. 170). Umm Al-Qura University.

Jurani, A. M., & Aldewan, L. H. (2014). A measure of the design collection of cognitive shooting air rifle. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *39*, 412–413. https://www.iasj.net/iasj/article/103710

Kadhim, M. A. , Aldewan, L. H., & Azzal, Y. H. (2020). The effect of teaching according to the Realistic Learning Model in teaching the technical performance of freestyle swimming for first grade student. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *62*, 330–343. https://www.iasj.net/iasj/article/205196

Lamyaa, H. A., & Zulfiqar, S. (2006). The effect of using a small playground in developing some basic skills. *Journal of Studies and Researches of Sport Education* , *1*(19), 108–117. https://www.iasj.net/iasj/article/53671

Maher, M. A.-A. (2014). *Physiology of Motor Learning* (p. 26).

Makram, A. M. (2020). *The effect of complex physical and skill exercises on some functional variables, motor abilities, and endurance of the skill performance of Adhamiya Sports Club players* [Doctoral thesis].

Kadhum, M. A. A., & Al-Dewan, L. H. (2021). The effectiveness of the guided discovery method in developing the motor dexterity skills of the second graders female students. *Karbala Journal of Physical Education Sciences*, *6*(4), 237–250. https://www.iasj.net/iasj/article/226429

Muhammad, H. A., & Radwan, M. N. al-D. (1982). *Motor performance tests* (p. 45). Dar Al-Fikr Al-Arabi.

Muwafaq, A. M. A.-H. (2011). *Basics of Sports Training* (1st edition, p. 66). Dar Al-Arrab and Dar Nour for Studies, Publishing and Translation.

Sumaya, R. A. (2011). *The effect of complex exercises (physical and skill) in developing endurance as a function of the concentration of lactic acid in the blood of female tennis players* [Unpublished dissertation]. University of Baghdad.

Zaki AbdulHussein, A. , AbdulAmir Amen Hatham, & H., & A. L. H. (2021). The reality of electronic badminton education in light of covid 19 from theviewpoint of students of some colleges of education physical and sports sciences in Iraqi universities. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *69*, 319–332. https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v31i4.34

نموذج من التمارين المستخدمة في البحث

اسم التمرين : تمرين مركب

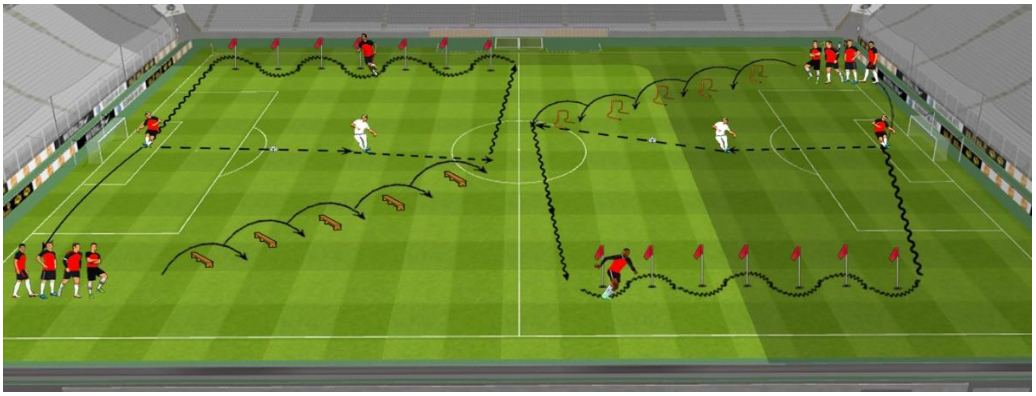
الهدف : – (تمرين والرشاقة والمرونة والتهديف)

عدد اللاعبين:13 ، مساحة الملعب 110م ، زمن الأداء 64ثا ،

الأدوات المستخدمة : (موانع 5، كرة قدم 2، اعلام 12، عصا خشبية 5)

أداء التمرين:

يقسم اللاعبين الى مجموعتين A , B يبدأ التمرين اللاعب من كل مجموعة يقوم اللاعب بالقفز على الموانع والمسافة بينهم 4 م ويستلم الكره داخل الدائرة من المدرب ويقوم بالدحرجة الامامية ومن ثم الدرجة الزجزاجية بين الاعلام الى اخر الملعب وبعدها الدحرجة على خط الملعب العرضي وصولا الى المرمى ويقوم بتسليم الكره الى المدرب بتمريره مستقيمه . وهذا التمرين ينطبق على اللاعبين من المجموعة الأخرى بالجري الزجزاجي مابين العصا الخشبيه المسافة بينهم 3 م وتكملة التمرين الى حين تسليم الكره للمدرب.



اسم التمرين : تمرين مركب

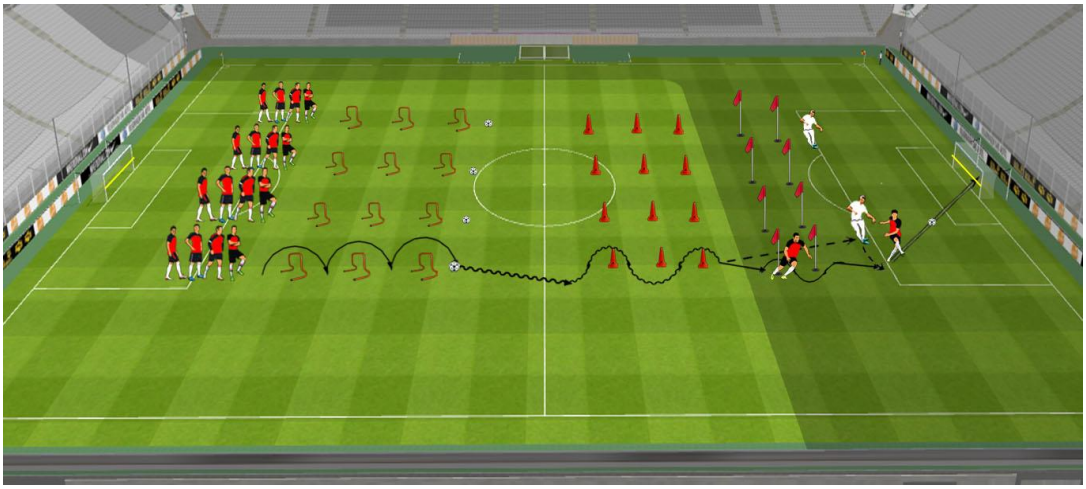
الهدف : – (تمرين الرشاقة والمرونة و التهديف)

عدد اللاعبين:13 ، مساحة الملعب 110م ، زمن الأداء 58 ثا ،

الأدوات المستخدمة : (موانع 12،شواخص 12 ، كرة قدم 13،اعلام 8)

أداء التمرين:

يقسم اللاعبين الى اربع مجاميع امام منطقة الجزاء ويبدا اللاعب بالتمرين بالجري بدون كرة والقفز فوق الموانع والمسافة بينهم 4م وبعدها استلام الكرة الموجودة داخل المنتصف والجري بين الشواخص وعددها وتكون المسافة بينهم 3م جري زجزاجي مع الكرة وتمرير الكرة للمدرب الموجود جانبا ليقوم اللاعب بالجري مابين الاعلام وتكون المسافة بينهم 1م ويستلم الكرة من المدرب والتهديف على المرمى



نموذج الوحدات التدريبية:

هدف الوحدة التدريبية: تطوير بعض القدرات الحركية ونحمل الأداء المهاري.

عدد اللاعبين: 12 لاعب

الشدة: 80%

المكان: ملعب نادي االصليخ الرياضي

- **زمن الوحدة التدريبية / 120 دقيقة**
- **زمن القسم الرئيسي / 85 دقيقة**
- **الزمن المستهدف / 35 – 50 دقيقة**

أقسام الوحدة التدريبية	زمن تطبيق التمرين	التمارين المستخدمة	التكرارات	زمن أداء التمرين ثا	الراحة بين التكرارات ثا	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات ثا	الحجم المطلق للتمرين	الشدة الجزئـية
القسم الرئيسي	46.5 د	تمرين 1	2	314	50	2	120	26.6 د	%80
		تمرين 6	2	214	50	2	120	19.9 د	%80