



تدريبات القوة الوظيفية واثرها على بعض المتغيرات المهارية لناشئ كرة القدم بدولة الكويت

عبد الله مرضي عويد العنزي

يهدف البحث الي التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القوة الوظيفية والتعرف على أثرها على بعض المتغيرات المهارية لناشئ كرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بنظام المجموعتين التجريبية والضابطة لمناسبتها لطبيعة هذا البحث، و تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (٤٥) ناشئ كرة القدم تحت ١٤-١٦ سنة بنادي القادسية مسجلين بالاتحاد الكويتي لكرة القدم، وقد تم تقسيمهم الي مجموعتين احدهما تجريبية (١٥) ناشئ والاخرى ضابطة (١٥) ناشئ والعينة الاستطلاعية (١٥) ناشئ. من مجتمع البحث ومن غير ناشئ العينة الأساسية لإيجاد صدق وثبات الاختبارات، وكانت اهم الإستخلاصات توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم ولصالح القياس البعدي، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم ولصالح القياس البعدي، والبرنامج التدريبي باستخدام تدريبات قوة الوظيفية أدى إلى تحسين مستوى أداء بعض المتغيرات المهارية في رياضة كرة القدم، واهم التوصيات تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لفاعليته وتأثيره الإيجابي على مستوى الأداء المهارى لناشئ كرة القدم، ومراعاة اختيار تدريبات قوة الوظيفية بما يتمشى مع أساليب الانقباضات العضلية السائدة والمسار الحركي للقوة خلال الأداء المهارى في رياضة كرة القدم، وإجراء المزيد من البحوث والدراسات المشابهة على مراحل سنية مختلفة على ألعاب اخرى.



Job strength training and its impact on some skill variables for young footballers in the State of Kuwait

Abdullah Mardi Owaid Al-Anzi

The research aims to identify the effect of the training program using functional strength training and its effect on some skill variables for junior football. The researcher used the experimental method of the experimental and control groups system for its relevance to the nature of this research. The under-١٤-year-olds in Al-Qadisiyah Club are registered with the Kuwait Football Association, and they have been divided into two groups, one experimental (١٥) junior and the other control (١٥) junior and the pilot sample (١٥) junior. From the research community and from not originating from the basic sample to find the validity and reliability of the tests, and the most important conclusions are there are statistically significant differences between the averages of the pre and post measurements of the experimental group in the physical variables and the level of performance of some basic skills for the football junior and in favor of the post measurement, there are statistically significant differences between the average The pre and post measurements of the control group in the physical variables and the level of performance of some basic skills for young footballers in favor of the post measurement, and the training program using functional strength training led to improving the performance level of some skill variables in the sport of football, and the most important recommendations are the application of the proposed training program for its effectiveness and positive impact on the level of The skillful performance of young footballers, taking into account the choice of functional strength training in line with the prevalent muscular contractions and the kinetic path of force during the skillful performance in football, and conducting more research and similar studies on different age stages on other games.



تدريبات القوة الوظيفية واثرها على بعض المتغيرات المهارية لناشئ كرة القدم بدولة الكويت

عبد الله مرضي عويد العنزي

مقدمة البحث

يعتبر التدريب الرياضى عملية تربوية هادفة ذو تخطيط علمى لاعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم للوصول الى افضل المستويات العالية ، فهو عملية مركبة من عوامل مختلفه ازو عناصر محددة لمستوى الانجاز الرياضى بواسطة اجراءات منظمة تبدا بتحليل النشاط ، وحالة اللاعب ، وتحديد الاهداف ووضع معايير ، واختيار المحتوى والاساليب ، ومتابعه وتنفيذ وتقييم الاداء خارج وداخل المنافسة فالتدريب الرياضى هو التوافق الهادف بين الاهداف والتخطيط والتنفيذ والمتابعه وتصحيح المسار والتقويم هدف تحقيق انجاز مثالى خلال المنافسات (٩ : ٢١)

ويضيف حسن أبو عبدة (٢٠٠٨) على أن عملية التدريب الرياضى تهدف أساسا إلى تحقيق المستويات الرياضية بحيث تعمل على الارتقاء بمستوى مجموعة من اللاعبين إلى أقصى ما يمكن، وذلك باستخدام كافة إمكانيات هؤلاء اللاعبين سواء كانت تلك الإمكانيات بدنية أو مهارية أو خطوية وتطبيقها من خلال المنافسات . (٦ : ١٧٣)

ويشير رون جونز Ron Jones (٢٠٠٣) إلى أن تدريبات القوة الوظيفية تعتبر من الأشكال التدريبية المستخدمة حديثا في المجال الرياضي. (٢٢ : ١٤)

وعن أهمية تدريبات القوة الوظيفية يوضح سكوت جينز Scott Gaines (٢٠٠٣) إلى أن جميع البرامج التدريبية يجب أن تشتمل على تدريبات القوة الوظيفية ، ويبرهن على ذلك بقوله إننا إذا لاحظنا اللاعبين أثناء أدائهم المنافسات نجد أن هناك فترات قليلة جدا التي يركز فيها اللاعب على كلتا قدميه بالتساوي وعلى خط واحد ، بل والأكثر من ذلك أن الرياضات التي تمارس من وضع الجلوس قليلة جدا مثل التجديف ولذلك فالتدريبات التقليدية والتي تمارس اغلب تمريناتها من وضع الجلوس أو الوقوف لا تناسب الرياضيين في معظم الأنشطة الرياضية . (٢٣ : ٥٤)

ويضيف فابيو كومانا Fabio Comana (٢٠٠٤) أن الرياضيين يمارسوا التدريبات الوظيفية في المجال الرياضي تحت مسمى التدريبات النوعية وذلك لتشابه الأداء في التدريبات



الوظيفية والنوعية ، إلا أن التدريبات الوظيفية تختلف عن التدريبات النوعية في أن التدريبات الوظيفية تركز على تقوية عضلات المركز حيث أن العمود الفقري هو منشأ الحركة . (١٥ : ٧) ويشير ديف شميترز Dave Schmitz (٢٠٠٣) إلى أن التدريب الوظيفي التكاملي

يتميز بخصائص وسمات من أهمها : -

١- التركيز على مجموعة عضلات المركز : فجميع الحركات الرياضية ستفتقر للكفاءة بدون تكاملها مع عضلات قوية للمركز ، فعضلات المركز القوية تساعد على ربط الطرف السفلي بالطرف العلوي ، بالإضافة إلى منع تسرب القوة .

٢- تعدد المستويات : أداء الحركات الرياضية في أكثر من اتجاه وعدم قصر التمرين على اتجاه واحد فقط ، فالجسم البشري مصمم ولديه القدرة على التحرك مباشرة للامام ولليسار ولليمين وأيضا التدوير ، والتدريب يجب أن يعمل على تحسين هذه القدرة من خلال التركيز على الأبعاد الثلاثة للحركة (الافقى- السهمى - الرأسى)

٣- تعدد المفاصل : يلاحظ عند النقاط شىء من الأرض تحرك عدد كبير من المفاصل ، فالتدريب يجب أن يركز على استعمال أكثر من مفصل بدلا من مفصل واحد ، فظلوع الدرج يعتبر أكثر تأثيرا من رفع ثقل بالرجلين ، كما أن اللاعب يقضى كثيرا من الوقت ضد تأثيرات الجاذبية الأرضية ، لذا يجب التركيز على عضلات التثبيت الرئيسية الموجودة في المركز

٤ - السيطرة على التوازن المضاد: الحركات متعددة الاتجاهات تتطلب توازن ، وهنا لا يتطلب فقط عضلات قوية للمركز ، بل مهارة كافية وتوافق للأداء ، ويتم ممارسة التدريبات الدينامية للتوازن مع أو بدون حد أقصى للتوازن المضاد ، وتعمل تنمية التوازن على تحسين شكل الأداء والإحساس بالقوة المنتجة .

٥ - طرف واحد : معظم المهارات الرياضية يتطلب أدائها التركيز على ساق واحدة ، وحتى في حياتنا العادية نؤدى مهامنا المختلفة باستخدام يد واحدة ، ومن هنا لزم التركيز على طرف واحد .

٦ - الأطراف المتناوبة: الجرى والمشى يؤديا عن طريق انتقال أقدامنا فى أسلوب تبادلى ، والتدريب بهذا الأسلوب يعمل على تحسين الحركات الطبيعية والقوة العامة والتوافق فى الأداء .

٧ - الحركة التكاملية: الرفع والمشى والجرى جميعها حركات تؤدي من قبل مفاصل وعضلات متعددة تعمل سويا كنتيجة لاتصالهم المثالى ببعضهم ، لذا يجب أن يهدف التدريب الوظيفي إلى زيادة حساسية الجسم وتكامله .

٨ - **النشاط النوعي** : ويتطلب لتحقيق ذلك فهم طبيعة ومتطلبات النشاط الرياضي المؤدى ، فلاعب المصارعة يختلف أسلوب تدرية عن لاعب الماراثون أو لاعب كرة القدم ، ومن خلال فهم متطلبات الأداء نحدد التمارين والمقاومات لتلبية تلك الاحتياجات .

٩ - **السرعة النوعية** : لتحقيق سرعة الأداء يجب أن يكون التدريب سريعاً ، ولتحقيق التحكم والثبات يجب أن يكون التدريب بطيئاً (١٤ : ٣).

ويشير **ماريج Maryg (٢٠٠٣)** إلى أن تدريبات القوة التقليدية خاصة التي تؤدي على أجهزة تركز على الأداء في حالة ثبات، بينما تزيل تدريبات القوة الوظيفية الدعم الخارجي المستخدم من الأجهزة، وتجعل العديد من المجموعات العضلية تعمل في وقت واحد ومتكامل. (١٩ : ١)

مشكلة البحث :

من خلال المسح المرجعي للعديد من الأبحاث والدراسات التي أجريت في مجال رياضة كرة القدم بدولة الكويت، وكذلك إجراء العديد من المقابلات الشخصية للمدربين أتضح أن بعضهم يستخدمون عدد كبير جداً من التمرينات المساعدة والخاصة دون إدراك لأهميتها النسبية بما يعني أن هناك العديد من التمرينات التي تكون ذو تأثير محدود في العملية التدريبية وبالرغم من ذلك يتم استخدامها بشكل مفرط داخل الوحدات التدريبية، مما يؤدي إلى بذل كثير من الجهد وضياح كثير من الوقت في التدريب لاتجاهات ومسارات تدريبية لا فائدة منها وتعمل في اتجاه العمل العضلي العام وليس الخاص كما أتضح عدم معرفة المدربين في تدريبهم للناشئين على تدريبات القوة الوظيفية التي تؤثر في المستوي الرقمي لمخرجات القوة العضلية لمراحل الأداء الحركي ويرى الباحث أن أحد أهم العوامل التي تساعد في التغلب على ضعف مستوي الإنجاز هو تنمية القوة الوظيفية التي تؤثر على التوازن بين القوة والمرونة ، وفي ضوء العرض السابق يمكن تحديد مشكلة البحث في محاولة وضع برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات القوة الوظيفية والتعرف على أثرها على بعض المتغيرات المهارية لناشئ كرة القدم.

هدف البحث :

التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القوة الوظيفية والتعرف على

أثرها على بعض المتغيرات المهارية لناشئ كرة القدم وذلك من خلال :

- تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات القوة الوظيفية.
- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على استخدام تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات المهارية لناشئ كرة القدم.



فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية.

- مصطلحات البحث :

القوة الوظيفية:

تعرفها جيهان الصاوي (٢٠٠٤) نقلا فاييو كومانا **Fabio Comana** بأنها عبارة عن حركات متكاملة ومتعددة المستويات (أمامي، مستعرض وسهمي) تشتمل على التسارع والتثبيت والتباطؤ، بهدف تحسين القدرة الحركية، القوة المركزية (يقصد بها العمود الفقري ومنتصف الجسم) والكفاءة العصبية والعضلية. (٥ : ١٤)

إجراءات البحث:

أولاً منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بنظام المجموعتين التجريبية والضابطة لمناسبه لطبيعة هذا البحث.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (٤٥) ناشئ كرة القدم تحت ١٤-١٦ سنة بنادي القادسية مسجلين بالاتحاد الكويتي لكرة القدم، وقد تم تقسيمهم الي مجموعتين احدهما تجريبية (١٥) ناشئ والاخرى ضابطة (١٥) ناشئ والعينة الاستطلاعية (١٥) ناشئ. من مجتمع البحث ومن غير ناشئ العينة الأساسية لإيجاد صدق وثبات الاختبارات.

جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة البحث

عينة البحث الأساسية		العينة الإستطلاعية	عينة البحث
الضابطة	التجريبية		
١٥	١٥	١٥	٤٥

جدول (٢)

تجانس عينة البحث في متغيرات النمو والإختبارات البدنية والمهارية لكرة القدم

ن=٤٥

المتغيرات	الإختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الإنحراف المعياري	معامل الالتواء
النمو	السن	سنة	١٤.٠٥	١٤.٠٦	٠.٠٢	-٠.٣٢
	الوزن	كجم	٦٥.٩٨	٦٦.٠٠	٢.١٦	-٠.٤٨
	الطول	سنتيمتر	١٧٨.٣٣	١٧٨.٠٠	٢.٨٦	٠.٧٠
البدنية	دفع كرة طبية ملساء ٣ كجم	سم	٤٣٥.٤٤	٤٤٠.٠٠	١٩.١٥	٠.٤٧
	إختبار الوثب العريض من الثبات	سنتيمتر	١٨٢.٥٦	١٧٥.٠٠	١٣.٧٦	١.٣٢

جدول (٣)

الإنحراف المعياري وقيمة "ت" بين المجموعتين التجريبية والضابطة

في القياس القبلي للإختبارات البدنية والمهارية

ن=٢=١٥

المتغيرات	الإختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
			ع	س	ع	س		
النمو	السن	سنة	١٤.٠٥	٠.٠٢	١٤.٠٧	٠.٠٢	-٠.٠٢	-٢.٣٧
	الطول	سنتيمتر	٦٥.٢٧	١.٨٧	٦٧.٢٠	٢.٠١	-١.٩٣	-٢.٧٣
	الوزن	كجم	١٧٨.٠٠	٣.٠٠	١٧٨.١	٢.١٣	-٠.١٣	-٠.١٤



تابع جدول (٢)

تجانس عينة البحث في متغيرات النمو والإختبارات البدنية والمهارية لكرة القدم

ن=٤٥

المتغيرات	الإختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الإنحراف المعياري	معامل الالتواء
تابع البدنية	إختبار الوثب العمودي من الثبات	سنتيمتر	٢٥.٥٨	٢٦.٠٠	٣.٨٦	-٠.٤٣
	إختبار العدو ٣٠ متر من البدء المتحرك	ثانية	٧.٦٠	٧.٦٠	٠.٣٧	-١.٣٠
	إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل	سم	٤.٧٦	٤.٠٠	١.٨٤	٠.٦٨
	الجرى والدوران	ثانية	١٤.٤٩	١٤.٢٥	٠.٩٧	٠.٥٧
	الجلوس من الرقود (ثنى الركبتين)	عدد	٤٢.٦٤	٤٢.٠٠	٢.٤٣	١.٣٨
	قوة عضلات الظهر	الكيلو جرام	٨٤.٨٠	٨٦.٠٠	٣.٩١	-٠.٨٥
	قوة عضلات الرجلين	الكيلو جرام	١٠٥.٦٩	١٠٧.٠٠	٣.٤٤	-٠.٨٢
كرة قدم	جرى فى المكان ٥٥ ث	عدد	٤٦.٣٦	٤٧.٠٠	٢.٢٧	٠.٧٨
	التمرير	درجة	١٧.١٣	١٧.٠٠	١.٨٠	-٠.٥٥
	التصويب	درجة	١٣.٧٦	١٤.٠٠	١.٧٣	٠.٠٧
	جرى بالكرة	درجة	١٩.٦٤	٢٠.٠٠	٢.١٩	-٠.١١

*دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات معدلات النمو والإختبارات البدنية والمهارية لكرة القدم قيد البحث حيث يتراوح معامل الالتواء ما بين (٣±) وهذا يعطي دلالة مباشرة عن خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

جدول (٣)

الإنحراف المعياري وقيمة "ت" بين المجموعتين التجريبية والضابطة
في القياس القبلي للإختبارات البدنية والمهارية

$$n_1 = n_2 = 15$$

المتغيرات	الإختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
			ع	س	ع	س		
الإختبارات البدنية	دفع كرة طبية ملاءم ٣ كجم	سنتيمتر	٤٣٥.٠	١٧.٢	٤٣٤.٦	٢٢.١	٠.٣٣	٠.٠٥
	إختبار الوثب العريض من الثبات	سنتيمتر	١٨٠.٠	٨.٨٦	١٨٦.٠	١٨.٩	-٦.٠٠	١.١١
	إختبار الوثب العمودي من الثبات	سنتيمتر	٢٤.٢٧	٤.٠٣	٢٥.٠٠	٤.٦٩	-٠.٧٣	٠.٤٦
	إختبار العدو ٣٠ متر من البدء المتحرك	ثانية	٧.٥٤	٠.٣٧	٧.٥٩	٠.٢٨	-٠.٠٤	٠.٣٥
	إختبار ثني الجذع أماماً أسفل	سم	٤.٦٧	٠.٩٠	٤.٢٠	٢.٠٤	٠.٤٧	٠.٨١
	الجرى والدوران	ثانية	١٤.٣٣	٠.٧٦	١٤.٤٠	٠.٩٣	-٠.٠٧	٠.٢٣
	الجلوس من الرقود (ثنى الركبتين)	عدد	٤٢.٤٠	١.٨٠	٤١.٢٠	٠.٦٨	١.٢٠	٢.٤١
	قوة عضلات الظهر	الكيلو جرام	٨٤.٣٣	٤.٠١	٨٦.٢٠	٢.٢١	-١.٨٧	١.٥٨
كرة القدم	قوة عضلات الرجلين	الكيلو جرام	١٠٣.٦	٣.٧٤	١٠٧.٨	٢.١٠	-٤.٢٠	٣.٨٠
	جرى في المكان دقيقتين	عدد	٤٧.٢٧	٣.٢٨	٤٦.٠٠	١.٦٥	١.٢٧	١.٣٤
	التمرير	درجة	١٦.٦٧	١.٦٨	١٧.٦٠	١.٨٤	-٠.٩٣	١.٤٥
	التصويب	درجة	١٣.٤٠	١.١٨	١٣.٦٠	١.٢٤	-٠.٢٠	٠.٤٥
	جرى بالكرة	درجة	١٩.٦٠	٢.٢٣	٢٠.٢٠	٢.٤٣	-٠.٦٠	٠.٧١

*دال عند مستوى ٠.٠٥

رقم المجلد (٢٧) شهر (يونية) لعام (٢٠٢١ م) (الجزء السادس) (٩)

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للاختبارات البدنية والمهارية الأمر الذي يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

ثالثاً أدوات جمع البيانات:

١- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستامير لقياس الطول.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن
- شريط قياس لقياس المسافة.

٢- الإختبارات البدنية:

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة وذلك بهدف تحديد الصفات البدنية الخاصة بكرة القدم والاختبارات البدنية التي تقيسها، وكذلك المهارات الأساسية في كرة القدم والاختبارات التي تقيسها وقد أسفر ذلك عن الآتي:

جدول (٤)

النسب المئوية لأراء الخبراء حول تحديد عناصر اللياقة البدنية

المتغيرات	القياسات	رأى الخبير	
		موافق	غير موافق
السرعة	العدو ٣٠ م من البدء الطائر.	٥	١٠٠%
	العدو لمدة ١٠ ثواني	٣	٦٠%
	الجري في المكان ١٥ ثانية.	١	٢٠%
	عدو ٥٠ متر من البدء العالي.	١	٢٠%
	الجري في المكان لأكبر عدد في ٣٠ ث.	١	٢٠%
القوة العضلية	عدو ٣٠ م × ٥ مرات.	٢	٤٠%
	اختبار قوة القبضة.	٢	٢٠%
	اختبار ثني الذراعين من الإنبطاح المائل.	٤	٨٠%
	اختبار الجلوس من الرقود في ٣٠ ث.	١	٢٠%
	اختبار قوة عضلات الظهر	٥	١٠٠%
المرونة	اختبار قوة عضلات الرجلين.	٥	١٠٠%
	الوثب العمودي من الثبات.	٥	١٠٠%
	الوثب العريض من الثبات.	٤	٨٠%
	دفع كرة طبية من الثبات	٥	١٠٠%
	التقوس خلفاً من الانبطاح	١	٢٠%
المرونة	ثني الجذع أماماً من الجلوس الطويل	١	٢٠%
	ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	٥	١٠٠%

رقم المجلد (٢٧) شهر (يونية) لعام (٢٠٢١ م) (الجزء السادس) (١٠)

الجرى المتعرج	١	٢٠%
الجرى الزجرجى	٤	٤٠%
الجرى والدوران	٥	١٠٠%
الجرى متعدد الجهات	٢	٤٠%
جري ٦٠٠ م	١	٢٠%
جري مكوكي ٥ × ٥ م	٢	٤٠%
انبطاح مائل من الوقوف فى ٣٠ ث	٣	٦٠%
الجرى فى المكان لمدة دقيقتين	٥	١٠٠%

يوضح جدول (٤) النسب المئوية لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية طبقاً لأراء الخبراء وقد تراوحت النسبة بين ٢٠ إلى ١٠٠%، و قد قام الباحث باستبعاد العناصر التي لم تحقق نسبة ٨٠% على الأقل من أراء الخبراء .

ثالثاً: استمارة مستوى الأداء المهارى (التمرير - التصويب - المراوغة) مرفق (٥)

وقد قام الباحث باعداد استمارة تقييم اداء مهارى وعرض تسجيل ثلاث مباريات على ثلاث محكمين وحساب متوسط الثلاث درجات.

البرنامج التعليمى

الهدف من البرنامج:

- تأثير استخدام تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم بدولة الكويت.

رابعاً الدراسة الإستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية على عينة البحث الإستطلاعية وعددهم (١٥) ناشئين وذلك فى الفترة من وحتى بهدف التعرف على:

- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- تحديد أماكن إجراء الإختبارات البدنية والمهارية المستخدمة.
- التعرف على الصعوبات التى قد تواجه الباحث أثناء إجراء الدراسة الأساسية.
- تدريب على كيفية إجراء القياسات وتفرغ النتائج.

المعاملات العلمية (الثبات - الصدق) للإختبارات البدنية والمهارية

١- الثبات:

لحساب ثبات الإختبارات البدنية والمهارية إستخدم الباحث طريقة التطبيق وإعادته على عينة البحث الإستطلاعية حيث تم تطبيق الإختبارات البدنية والمهارية ثم إعيد تطبيقها مرة أخرى

على نفس العينة وبفاصل زمني قدره يومين من التطبيق الأول وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين كما يوضحه جدول (٥).

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية والمهارية

ن=١٥

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات	المتغيرات
	ع	س	ع	س			
*.٠٨٩٨	١٦.٥٣	٤٣٩.٦٧	١٩.٠	٤٣٦.٦	سنتيمتر	دفع كرة طبية ملاء ٣ كجم	الإختبارات البدنية
*.٠٩٤١	١٢.١٧	١٨٣.٦٧	١١.٧	١٨١.٦	سنتيمتر	إختبار الوثب العريض من الثبات	
*.٠٩٤٧	١.٢٨	٢٧.٧٣	١.٦٤	٢٧.٤٧	سنتيمتر	إختبار الوثب العمودي من الثبات	
*.٠٩٨٩	٠.٣٦	٧.٧١	٠.٤٥	٧.٦٦	ثانية	إختبار العدو ٣٠ متر من البدء المتحرك	
*.٠٩٨٨	٢.٠٧	٥.٥٣	٢.٢٠	٥.٤٠	سم	إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل	
*.٠٩٩٨	١.١٦	١٤.٧٢	١.١٨	١٤.٧٦	ثانية	الجرى والدوران	
*.٠٩٣٦	٣.١٧	٤٤.٨٠	٣.٠٩	٤٤.٣٣	عدد	الجلوس من الرقود (ثنى الركبتين)	
*.٠٩٥٦	٥.٠٨	٨٤.٥٣	٤.٨٨	٨٣.٨٧	الكيلو جرام	قوة عضلات الظهر	
*.٠٨٤٣	٣.٢٢	١٠٦.٤٠	٣.٠٧	١٠٥.٥	الكيلو جرام	قوة عضلات الرجلين	
٠.٥٧٢ *	١.٧٦	٤٦.٤٠	١.١٥	٤٥.٨٠	عدد	جرى فى المكان دقيقتين	
*.٠٨٧٠	١.٢٥	١٧.٤٧	١.٨٨	١٧.١٣	درجه	التمرير	كرة القدم
*.٠٥٨٥	١.٧٧	١٤.٨٧	٢.٤٦	١٤.٢٧	درجه	التصويب	
*.٠٨١٠	١.٣٦	١٩.٥٣	١.٨٨	١٩.١٣	درجه	جرى بالكرة	

*دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٥) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية والمهارية الأمر الذى يشير إلى ثبات الاختبارات المستخدمة.



٢- الصدق :

ولحساب الصدق استخدم الباحث طريقة صدق المقارنة الطرفية بأن تم تطبيق الإختبارات البدنية والمهارية على عينة البحث وتم ترتيبهم ترتيباً تنازلياً من الأعلى إلى الأدنى وتم تقسيمهم إلى إرباعيات وتمت المقارنة بين الإرباعيين الأعلى والأدنى كما يوضحه جدول (٦).

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين الإرباعيين

الأعلى والأدنى في الإختبارات البدنية والمهارية

المتغيرات	الإختبارات	وحدة القياس	الإرباع الأعلى		الإرباع الأدنى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
			ع	س	ع	س		
الإختبارات البدنية	دفع كرة طبية لمساء ٣ كجم	سنتيمتر	١٠.٩٥	٤٥٨.٠٠	٤١٦.٠٠	٤.١٨	٤٢.٠٠	٨.٠١
	إختبار الوثب العريض من الثبات	سنتيمتر	٦.٥٢	١٩٦.٠٠	١٧١.٠٠	٢.٢٤	٢٥.٠٠	٨.١١
	إختبار الوثب العمودي من الثبات	سنتيمتر	٠.٨٤	٢٩.٢٠	٢٥.٨٠	١.١٠	٣.٤٠	٥.٥٢
	إختبار العدو ٣٠ متر من البدء المتحرك	ثانية	٨.٠٤	٠.٠٧	٧.١٨	٠.٤٥	٠.٨٦	٤.٢١
	إختبار ثني الجذع أماماً أسفل	سم	٨.٢٠	١.١٠	٣.٦٠	٠.٥٥	٤.٦٠	٨.٤٠
	الجرى والدوران	ثانية	١٣.٥٢	٠.٤٠	١٦.١٣	٠.٥٠	-٢.٦١	-٩.١٨
	الجلوس من الرقود (ثنى الركبتين)	عدد	٤٧.٨٠	١.٤٨	٤١.٢٠	٠.٤٥	٦.٦٠	٩.٥٣
	قوة عضلات الظهر	الكيلو جرام	٨٩.٠٠	١.٤١	٧٨.٢٠	١.٦٤	١٠.٨٠	١١.١٤
	قوة عضلات الرجلين	الكيلو جرام	١٠٨.٠٠	٠.٧١	١٠٢.٠٠	٢.٧٤	٦.٠٠	٤.٧٤
	جرى في المكان دقيقتين	عدد	٤٧.٠٠	١.٢٠	٤٤.٦٠	٠.٥٥	٢.٤٠	٩.٨٠
كرة القدم	التمرير	درجة	١٨.٨٠	٠.٤٥	١٥.٢٠	١.٩٢	٣.٦٠	٤.٠٨
	التصويب	درجة	١٦.٨٠	٠.٨٤	١١.٤٠	١.٣٤	٥.٤٠	٧.٦٤
	جرى بالكرة	درجة	٢٠.٨٠	٠.٤٥	١٧.٢٠	١.٩٢	٣.٦٠	٤.٠٨

*دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين الإرباعيين الأعلى والأدنى في الإختبارات البدنية والمهارية الأمر الذي يشير إلى صدق الإختبارات المستخدمة. خامساً: الدراسة الأساسية :



قام الباحث بإجراء القياسات القبالية للمجموعتين التجريبيية والضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وذلك في الفترة من ١٧/١١/٢٠١٩م وحتى ٩/١/٢٠٢٠م وذلك للتأكد من تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات الاختبارات البدنية والمهارية.

سادساً: المعالجات الإحصائية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الارتباط
- معامل الالتواء.
- اختبار (ت).
- نسب التحسن %.

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

أولاً : عرض النتائج :

جدول (٧)

الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الإختبارات البدنية والمهارية

ن=١٥

المتغيرات	الإختبارات	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسب التحسن
		ع	س	ع	س			
الإختبارات البدنية	دفع كرة طبية ملساء ٣ كجم	١٧.٢٢	٤٣٥.٠٠	٢٢.٠٨	٤٦٦.٣٣	-٣١.٣٣	٥.٥٢	٧.٢٠
	إختبار الوثب العريض من الثبات	٨.٨٦	١٨٠.٠٠	١٣.٢٩	٢٠٥.٣٣	-٢٥.٣٣	٧.٨٧	١٤.٠٧
	إختبار الوثب العمودى من الثبات	٤.٠٣	٢٤.٢٧	٢.٦٤	٤٠.٤٧	-١٦.٢٠	٢٨.٣٩	٦٦.٧٦
	إختبار العدو ٣٠ متر من البدء المتحرك	٠.٣٧	٧.٥٤	٠.٢٤	٦.٧٨	٠.٧٦	١٣.١٠	١٠.١٢
	إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل	٠.٩٠	٤.٦٧	١٠.٠٧	٢.٦٩	-٥.٤٠	٧.٢٢	١١٥.٧١
	الجرى والدوران	٠.٧٦	١٤.٣٣	١٠.٢٠	٠.٩٦	٤.١٢	٣٣.٠٩	٢٨.٧٩
	الجلوس من الرقود (ثنى الركبتين)	١.٨٠	٤٢.٤٠	٢.١٩	٥١.٣٣	-٨.٩٣	١٦.٥٨	٢١.٠٧
	قوة عضلات الظهر	٤.٠١	٨٤.٣٣	٤.٤٥	٩٥.٢٧	-١٠.٩٣	١٧.٦١	١٢.٩٦
	قوة عضلات الرجلين	٣.٧٤	١٠٣.٦٧	٥.٨٩	١١٦.٥٣	-١٢.٨٧	١٠.٤٦	١٢.٤١
	جرى فى المكان دقيقتين	٣.٢٨	٤٧.٢٧	٣.٠٩	٥٦.٨٧	-٩.٦٠	٣٥.٢٢	٢٠.٣١
كرة قدم	التمرير	١.٦٨	١٦.٦٧	١.٤٠	٢٦.٤٠	-٩.٧٣	٥٣.٥٧	٥٨.٤٠
	التصويب	١.١٨	١٣.٤٠	٢.٨٤	١٧.٩٣	-٤.٥٣	٦.٢٧	٣٣.٨٣

رقم المجلد (٢٧) شهر (يونية) لعام (٢٠٢١ م) (الجزء السادس) (١٤)



٣٠.٩٥	٢٤.٤٥	-٦.٠٧	١.٨٤	٢٥.٦٧	٢.٢٣	١٩.٦٠	جرى بالكرة
-------	-------	-------	------	-------	------	-------	------------

*دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة حصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع الإختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة لصالح القياس البعدي.

جدول (٨)

الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الإختبارات البدنية والمهارية

ن=١٥

المتغيرات	الإختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسب التحسن
		ع	س	ع	س			
الإختبارات البدنية	دفع كرة طبية لمساء ٣ كجم	٢٢.١	٤٥٦.٠	٢٤.٢	٩	-٢١.٣٣	١٦.٠٠	٤.٩١
	إختبار الوثب العريض من الثبات	١٨.٩	١٩٦.٦	١٨.٨	٧	-١٠.٦٧	١٦.٠٠	٥.٧٣
	إختبار الوثب العمودي من الثبات	٤.٦٩	٣٢.٨٠	٥.٦٢	٧	-٧.٨٠	٩.٧٥	٣١.٢٠
	إختبار العدو ٣٠ متر من البدء المتحرك	٠.٢٨	٧.٢٦	٠.٢٦	٧	٠.٣٢	٢٢.١١	٤.٢٤
	إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل	٢.٠٤	٦.٦٠	٢.٥٣	٧	-٢.٤٠	٦.٠٠	٥٧.١٤
	الجرى والدوران	٠.٩٣	١٢.٢٤	٠.٧٠	٧	٢.١٦	٢٥.٨٤	١٤.٩٧
	الجلوس من الرقود (ثنى الركبتين)	٠.٦٨	٤٥.٥٣	١.٤١	٧	-٤.٣٣	١٣.٠٠	١٠.٥٢
	قوة عضلات الظهر	٢.٢١	٩١.٨٠	١.٩٠	٧	-٥.٦٠	٩.٣٣	٦.٥٠
	قوة عضلات الرجلين	٢.١٠	١١٣.٧	٢.٦٦	٣	-٥.٨٧	٩.٩٠	٥.٤٤
	جرى في المكان دقيقتين	١.٦٥	٥٠.٩٣	١.٨٣	٧	-٤.٩٣	٧٤.٠٠	١٠.٧٢
كرة قدم	التمرير	١.٨٤	٢٣.٤٧	٢.١٠	٧	-٥.٨٧	١٢.٠٦	٣٣.٣٣
	التصويب	١.٢٤	١٥.٤٠	١.٨٨	٧	-١.٨٠	٣.٧٥	١٣.٢٤
	جرى بالكرة	٢.٤٣	٢٣.٤٧	٢.١٠	٧	-٣.٢٧	٨.٨٠	١٦.١٧

*دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة حصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع الإختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة لصالح القياس البعدي.



جدول (٩)

الفروق بين متوسطى المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى
الإختبارات البدنية والمهارية

$$15 = 2n = 1n$$

المتغيرات	الإختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين متوسطين	قيمة ت
		ع	س	ع	س		
الإختبارات البدنية	دفع كرة طبية لمساء ٣ كجم	٤٦٦.٣٣	٢٢.٠٨	٤٥٦.٠٠	٢٤.٢٩	١٠.٣٣	٣.٢
	إختبار الوثب العريض من الثبات	٢٠٥.٣٣	١٣.٢٩	١٩٦.٦٧	١٨.٨٧	٨.٦٧	٣.٤
	إختبار الوثب العمودى من الثبات	٤٠.٤٧	٢.٦٤	٣٢.٨٠	٥.٦٢	٧.٦٧	٤.٧
	إختبار العدو ٣٠ متر من البدء المتحرك	٦.٧٨	٠.٢٤	٧.٢٦	٠.٢٦	-٠.٤٨	٥.٣
	إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل	١٠.٠٧	٢.٦٩	٦.٦٠	٢.٥٣	٣.٤٧	٣.٦
	الجرى والدوران	١٠.٢٠	٠.٩٦	١٢.٢٤	٠.٧٠	-٢.٠٤	٦.٦
	الجلوس من الرقود (ثنى الركبتين)	٥١.٣٣	٢.١٩	٤٥.٥٣	١.٤١	٥.٨٠	٨.٦
	قوة عضلات الظهر	٩٥.٢٧	٤.٤٥	٩١.٨٠	١.٩٠	٣.٤٧	٢.٧
	قوة عضلات الرجلين	١١٦.٥٣	٥.٨٩	١١٣.٧٣	٢.٦٦	٢.٨٠	٢.٦
	جرى فى المكان دقيقتين	٥٦.٨٧	٣.٠٩	٥٠.٩٣	١.٨٣	٥.٩٣	٦.٤

رقم المجلد (٢٧) شهر (يونية) لعام (٢٠٢١ م) (الجزء السادس) (١٦)



٤.٥ ٠	٢.٩٣	٢.١٠	٢٣.٤٧	١.٤٠	٢٦.٤٠	التمرير	كرة قدم
٢.٨ ٨	٢.٥٣	١.٨٨	١٥.٤٠	٢.٨٤	١٧.٩٣	التصويب	
٣.٠ ٥	٢.٢٠	٢.١٠	٢٣.٤٧	١.٨٤	٢٥.٦٧	جرى بالكرة	

*دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي الإختبارات البدنية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً: مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الأول :

كما يتضح من البيانات الإحصائية المستمدة من نتائج التحليل الإحصائي بجدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث في اتجاه القياس البعدي حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية.

ويرجع الباحث ذلك إلي نتيجة تأثير البرنامج التدريبي للفريق وما أحتوى عليه من تدريبات متنوعة موجهة بصورة مباشرة للهدف التدريبي للبرنامج ضمن أجزاء الوحدة التدريبية .

ويشير فوم هوف Vom Hofe (٢٠٠١) إلى أن تدريبات القوة الوظيفية تناسب جميع الأفراد على اختلاف مستوياتهم التدريبية وتهدف إلى تحسين العلاقة بين العضلات والنظام العصبي عن طريق تحويل الزيادة في القوة المكتسبة من حركة واحدة إلى حركات أخرى ، ولذلك فتدريبات التحكم الحركي تعتبر ضرورية وهامة مثل تدريب العضلات الفردية من خلال الحركة (٢٤ : ٢٤٩)

ويؤكد علي ذلك عويس الجبالي (٢٠٠٠م) على أن القوة العضلية تعتبر من أهم العناصر البدنية التي يحتاج إليها اللاعب نظرا لان جميع تحركاته تعتمد على كيفية تحريك جسمه ، والعضلات هي التي تتحكم في هذه الحركة عن طريق الانقباض والانبساط من موضع لأخر ، وكلما كانت العضلات قوية كلما زادت فاعلية هذه الانقباضات وساعدت في إنجاز الواجب المهاري. (١٠ : ٣٥١-٣٦٠).

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة كلا من جيهان الصاوي, GehanElsawy, (٢٠١٠)(١٦)،الودين وساميران &Samiran, Alauddin,(٢٠١٢)(١٣)،كيلي

رقم المجلد (٢٧) شهر (يونية) لعام (٢٠٢١ م) (الجزء السادس) (١٧)



واخرون. Kelly, et al. (2012) (17) في أن تدريبات القوة الوظيفية تسهم في تحسين القدرات البدنية.

ويشير في هذا الصدد "كمال درويش" و " قدرى سيد مرسى" و " عماد الدين عباس" (2002م) (32) الى انه يتوقف نمو وتطور مستوى أداء اللاعب أو الفريق على التخطيط العلمى الدقيق لبرنامج التدريب . (11 : 95)

كما يعزو الباحث هذا التقدم أيضا الي ان البرنامج تضمن الكثير من التدريبات ذات المسارات الحركية المتنوعة والتي ركزت على الأداء الفردي واتسمت بصفة التنوع والتشويق والدافعية نحو الأداء مما أثر على الأداء البدني والذي أثر بدوره التأثير الإيجابي على المتغيرات البدنية قيد البحث.

وبهذا يتحقق الفرض الأول والذي ينص على :-

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم ولصالح القياس البعدي.

مناقشة نتائج الفرض الثانى :

يتضح من البيانات الإحصائية المستمدة من نتائج التحليل الإحصائي بجدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث في اتجاه القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية.

ويرجع الباحث سبب حدوث التقدم في المستوى البدني والمستوي المهارى لناشئ كرة القدم للمجموعة الضابطة الى مناسبة مدة البرنامج التدريبي (المتبع) للمجموعة الضابطة وهى كافية بظهور هذا التطور كما أن محتوى البرنامج بما تضمنه من تمارين إعدادية عامة وخاصة مناسبة للمرحلة السنوية وتنوعها وتدرجها من السهل للصعب وإشراف مدرب مؤهل علمياً والتزام الناشئين وانتظامهم وجديتهم في تنفيذ البرنامج كل هذه الأمور أدت إلى حدوث التغير في المستوى البدني والمستوي المهارى لناشئ كرة القدم.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة كل من محمد صابر أحمد (2017م) (12)، ودراسة " اسامة عبد الرحمن بكرى" (2016م) (1)، ودراسة " إيهاب

عبد العزيز زكريا" (٢٠١٦م) (٢) والتي أشارت نتائج دراساتهم وأبحاثهم إلى الأثر الإيجابي للبرنامج المتبعة من قبل المدربين مع المجموعات الضابطة.

كما يعزو الباحث أيضا هذا التقدم لكفاءة أفراد المجموعة الضابطة حيث أن الانتظام والاستمرار في الممارسة بالإضافة إلى التنافس المستمر بين الناشئين لتقديم أفضل أداء بدني ومهارى كان له أثر كبير في رفع مستوى القدرات البدنية والذي انعكس أثره على تطوير النواحي المهارية.

وبهذا يتحقق الفرض الثانى الذى ينص على :-

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئى كرة القدم ولصالح القياس البعدي.

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

كما يتضح من البيانات الإحصائية المستمدة من نتائج التحليل الإحصائي بجدول (٩) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسين البعدين بين المجموعة الضابطة والتجريبية في اتجاه المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية.

ويعزى الباحث نسبة التحسن لصالح المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة إلى التمرينات المقترح لثبات الجزع التي ساعدت على تقوية ثبات عضلات الظهر والرجلين والتي بدورها أدت إلى تحسين مستوى الأداء المهارى لناشئى كرة القدم ،وذلك يتفق مع كلا من رامي سلامة عبد الحفيظ (٢٠١١م) (٨).

ويرى جمال علاء الدين وناهد الصباغ (٢٠٠٧) أن تدريبات هذا النوع من التدريب هي أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهارى كما ونوعاً وتوقيتاً وفقاً للإستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء المهارى والتي تعتبر عاملاً حاسماً في نجاح عملية توظيف العمل العصبى والعضلى لهذا الأداء . (٤ : ٦-٧)

وترى ناديا إليس Nadia Ellis (٢٠١٤) أن التدريب الوظيفى نوع من التمارين التي تساهم فى تحسين الأداء وتجعله أكثر كفاءة وأكثر أماناً لأنشطة الحياة اليومية ويفيد فى بناء قوة داخلية وقدرة التحمل وتحسين التوازن والمدى الحركى كما أنه يسمح بأن تعمل عضلاتك على مستويات مختلفة ويعزز من قوة البناء والإستقرار فى تلك العضلات . (٢١ : ٨٧)

وبهذا يتحقق الفرض الثالث الذى ينص على :-



توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية.

الإستخلاصات والتوصيات

أولاً: الإستخلاصات :

من خلال ما تحقق من فروض البحث ووفقاً لما توصلت اليه نتائج التحليل الاحصائي وفي ضوء عرض ومناقشة النتائج وفي حدود عينه البحث والادوات المستخدمة امكن الباحث التوصل إلى أن:-

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً: التوصيات

إستناداً إلى النتائج الذي توصل إليها الباحث من خلال إجراء هذا البحث يوصى الباحث

بالاتي:-

- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لفاعليته وتأثيره الإيجابي على مستوى الأداء المهارى لناشئ كرة القدم.
- مراعاة اختيار تدريبات قوة الوظيفية بما يتمشى مع أساليب الانقباضات العضلية السائدة والمسار الحركي للقوة خلال الأداء المهارى في رياضة كرة القدم.
- ضرورة أن يضع مدربي الناشئين في تدريباتهم بعضاً من تدريبات القوة الوظيفية .

المراجع :

أولاً المراجع العربية :

- اسامة عبد الرحمن بكرى: "تأثير استخدام تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى اداء مهارة الركلة الدائرية (ماواشى - جيرى) لدى لاعبي الكاراتيه"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط، ٢٠١٦م.

- ٢- **إيهاب عبد العزيز زكريا:** "تأثير إستخدام تدريبات القوة الوظيفية على تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين لكرة الطائرة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف، ٢٠١٦م.
 - ٣- **تامر حسين الشتيحي (٢٠٢٠م):** تأثير تدريبات القوة الوظيفية على عضلات المركز وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبات كرة السلة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.
 - ٤- **جمال محمد علاء الدين ، ناهد أنور الصباغ (٢٠٠٧):** الأساس العلمي -" الحركي - البيوميكانيكي للتمرينات البدنية في المدرسة ، المؤتمر العلمي الدولي الثاني ، التدريب الميداني بكليات التربية الرياضية في ضوء مشروع ضمان الجودة والاعتماد في التعلم ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
 - ٥- **جيهان يوسف الصاوي (٢٠١١م):** فاعلية تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء TWIMEO CHAGI لدى ناشئات التايكوندو، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، من ٢٠ - ٢١ مايو، كونستا، رومانيا.
 - ٦- **حسن السيد أبو عبده:** الاتجاهات الحديثة فى تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الطبعة الثامنة الإسكندرية، ٢٠٠٨ م.
 - ٧- **خالد احمد محمد محمد (٢٠٢٠م) :** فاعلية تدريبات قوة عضلات المركز على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لناشئي الوثب الثلاثي، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية.
 - ٨- **رامي سلامة عبد الحفيظ (٢٠١١م) :** برنامج تدريبي مقترح للقوة الوظيفية لتحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان.
 - ٩- **على فهمي البيك، عماد الدين عباس ابو زيد، محمد احمد عبدة خليل (٢٠٠٩م):** طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية، منشأة المعارف، الاسكندرية.
 - ١٠- **عويس الجبالي :** التدريب الرياضى (النظرية والتطبيق) ، دار G.M.S ، القاهرة ، ٢٠٠٠م.
 - ١١- **كمال درويش ، قدرى سيد مرسى ، عماد الدين عباس:** القياس والتقييم وتحليل المباراة فى كرة اليد (نظريات - تطبيقات) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٢م
 - ١٢- **محمد صابر أحمد:** "تأثير تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الكونغ فو: ساندا"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠١٧م.
- ثانيا : المراجع الأجنبية:



- ١٣- **AlauddinShaikh, SamiranMondal** (٢٠١٢). Effect of Functional Training on Physical Fitness Components on College Male Students–A Pilot Study, Journal of Humanities and Social Science, Volume ١, Issue ٢, PP ٠١-٠٥
- ١٤- **Dave Schmitz** (٢٠٠٣) : Functional Training Pyramids , New Truer High School , Kinetic Wellness Department , USA
- ١٥- **Fabio comana** (٢٠٠٤): function training for sports, Human Kinetics: Champaign IL , England
- ١٦- **GehanElsawy** (٢٠١٠). Effect of Functional Strength Training on Certain Physical. Variables and Kick of TwimeoChagi among Young Taekwondo Players. World Journal of Sport Sciences, Volume ٤ Number ٤
- ١٧- **Kelly R. et al** (٢٠١٢). Effects of a lower limb functional exercise programme aimed at minimizing knee valgus angle on running kinematics in youth athletes, Physical Therapy in Sport, PP ١-٥
- ١٨- **Marius, et al** (٢٠٠٩):Improving the penultimate Step in the Jumping Events, Track Technique, No.١١٢, summer.
- ١٩- **Maryg Reynolds** (٢٠٠٣): What Makes Functional Training?, National Strength and Conditioning Association Vol. ٢٧, N. ١, pp ٥٠-٥٥
- ٢٠- **Miyazaki H, Oh-ishi S, Ookawara T, Kizaki T, Nakao C, Sato Y, Haga S, and Ohno H.**(٢٠٠٠) The synergistic effect of dietary calcium restriction and exhaustive exercise on the antioxidant enzyme system in rat heart. Adv Exerc Sports Physiol ٦: ٨٥-٨٩
- ٢١- **Nadia Ellis** (٢٠١٤) :The Real Benefits of Functional Training Strength and Conditioning , new york , usa
- ٢٢- **Ron Jones** (٢٠٠٣): Functional Training #١ Introduction, Reebo Santana, Jose Carl.
- ٢٣- **Scott Gaines** (٢٠٠٣): Benefits and Limitations of Functional Exercise , Vertex Fitness , NESTA , USA



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY
Learn Today ... Achieve Tomorrow

جامعة بنها - كلية التربية الرياضية للبنين - مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة

٢٤- **Vom Hofe, A.**(٢٠٠١): The problem of skill specificity in complex athletic tasks: a revisitation. International Journal of Sport Psychology ٢٦, pp٢٤٩-٢٦١.

رقم المجلد (٢٧) شهر (يونية) لعام (٢٠٢١ م) (الجزء السادس) (٢٣)