






## The effect of special exercises using rubber ropes to developing performance endurance and scoring accuracy for young football players

Asst. Lec. Watheq Shaker Mahmoud<sup>\*1</sup> , Asst. Lec. Ammar Samir Muhammad<sup>2</sup>   
, Asst. Lec. Jalal Kamel Abboud<sup>3</sup> 

<sup>1,2,3</sup> General Directorate of Education, Diyala, Ministry of Education, Iraq.

\*Corresponding author: [sport.wathiq.phd22@uodiyala.edu.iq](mailto:sport.wathiq.phd22@uodiyala.edu.iq)

Received: 20-03-2024

Publication: 28-06-2024

### Abstract

This study addressed several axes, including the introduction to the research and the importance of using special exercises using rubber ropes. The importance of the research lies in preparing these exercises by working with this method of exercises with rubber ropes, and the rest periods are short, as the researchers believe that it affects the performance endurance of football players. Football, in addition to developing the skill of accurate scoring for football players. These exercises improve the player's ability to complete the match in the best possible way in terms of outstanding high performance for advanced football players, and thus the player's performance is reflected at the team level, as it requires him to perform better from both functional and skill aspects throughout the duration of the match. Through the researchers' field experience, they noticed that there is a weakness in the functional aspect, and this weakness leads to the player being unable to continue performing until the end of the match. Therefore, the researchers decided to prepare special exercises using rubber ropes that would have a positive effect on the performance endurance of football players, as well as the skill of scoring accuracy for football players. The research aims to prepare exercises using rubber ropes for football players, as well as identifying the effect of exercises using rubber ropes on endurance performance as well. Scoring accuracy skill for football players.

### Keywords

Special Exercises, Bungees, Endurance and Scoring, Soccer.



تأثير تمارين خاصة باستخدام الحبال المطاطية في تطوير تحمل الاداء ودقة التهديف للاعبي  
بكرة القدم الشباب

م.م. واثق شاكر محمود ، م.م. عمار سمير محمد ، م.م. جلال كامل عبود

[sport.wathiq.phd22@uodiyala.edu.iq](mailto:sport.wathiq.phd22@uodiyala.edu.iq)

[sport.ammar.phd22@uodiyala.edu.iq](mailto:sport.ammar.phd22@uodiyala.edu.iq)

[Sport.jalal.phd22@uodiyala.edu.iq](mailto:Sport.jalal.phd22@uodiyala.edu.iq)

العراق. المديرية العامة لتربية ديالى

تاريخ نشر البحث 2024/6/28

تاريخ استلام البحث 2024/3/20

الملخص

تناولت هذه الدراسة عدة محاور منها مقدمة البحث وأهمية والتي تكمن في استخدام تمارين خاصة باستخدام الحبال المطاطية اذ تكمن اهمية البحث في اعداد هذه التمارين وذلك من خلال العمل بهذا الاسلوب من التمارين بالحبال المطاطية وتكون فترات الراحة مختصرة، اذ يرى الباحثون أنها تؤثر تحمل الاداء للاعبي كرة القدم ، فضلاً عن ذلك تطوير مهارة دقة التهديف للاعبي كرة القدم، إذ إن هذه التمارين تحسن من قدرة اللاعب على اكمال المباراة على افضل حال من حيث الاداء العالي المتميز بالنسبة للاعبين المتقدمين في كرة القدم وبالتالي ينعكس اداء اللاعب على مستوى الفريق، إذ يتطلب منه الأداء الأفضل من الناحيتين الوظيفية والمهارية طوال مدة المباراة . ومن خلال خبرة الباحثون الميدانية لا حضوا ان هناك ضعف في الجانب الوظيفي وهذا الضعف يؤدي الى عدم امكانية اللاعب بالاستمرار بالأداء الى نهاية المباراة. لذا ارتأى الباحثون اعداد تمارين خاصة باستخدام الحبال المطاطية والتي من شأنها احداث تأثير ايجابي تحمل الاداء للاعبي كرة القدم، كذلك مهارة دقة التهديف للاعبي كرة القدم وتهدف البحث الى اعداد تمارين باستخدام الحبال المطاطية للاعبي بكرة القدم وكذلك التعرف على تأثير التمارين باستخدام الحبال المطاطية تحمل لأداء وكذلك مهارة دقة التهديف للاعبي كرة القدم.

الكلمات المفتاحية: تمارين خاصة، الحبال المطاطية، تحمل والتهديف، كرة القدم

## 1- المقدمة:

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي لاقت اهتمام عالمي متزايد لكونها من أكثر الألعاب شعبية في العالم، وان التطور الذي حصل في المستويات العالمية لفرق كرة القدم والذي لمسناه بشكل مثير خلال بطولة كأس العالم الأخيرة جاءت نتيجة الانسجام والتكامل البدني والمهاري والخططي والذهني والوظيفي ، ولم يظهر هذا الانسجام والتكامل بشكل عفوي وعشوائي، بل جاء نتيجة اعتماد المدربين على علم التدريب الرياضي المستند على العلوم الأخرى والتي تحقق أفضل المستويات والنتائج لأنه ثبت علمياً أن استجابة أجهزة الجسم للتدريب الرياضي لها أهمية خاصة في معرفة مدى التحسن البدني والوظيفي للرياضيين، فضلاً عن حالة الإبداع والابتكار والتطور في أساليب ووسائل التدريب الرياضي من خلال استخدام أسس ومبادئ التدريب الرياضي وما تتطلبه من التخطيط العلمي الأعداد مناهج تدريبية شاملة.

إن مجال التدريب تأثر بثورة العلم والتقنية ، إذ اتخذت العملية التدريبية شكلاً وهيكلاً وتنظيماً يتفق حالة التطور والحداثة للأساليب والوسائل المستخدمة في عملية التدريب، فالتطور العلمي والتقني قد أضاف الكثير من الأساليب الجديدة والحديثة بما يتلاءم مع طبيعة الفئة العمرية للمتدرب من خلال سعي المدربين إلى اختيار أفضل وأحدث الأساليب التي تتناسب مع النشاط التخصصي وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق واستثمار خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط بغية الوصول إلى تأثير مباشر للارتقاء بالمستوى المهاري والبدني والوظيفي والخططي والنفسي والوصول به إلى الفورمة الرياضية. ومن هنا تأتي أهمية البحث في أعداد تمارين باستخدام الحبال المطاطية وذلك من خلال العمل بمقاومات مختلفة، وتكون فترات الراحة مختصرة ، إذ يرى الباحثون أنها تؤثر في تحمل الأداء المهاري فضلاً عن ذلك مهارة دقة التهديف في كرة القدم للاعبين ، إذ إن هذه التمارين تحسن من قدرة اللاعب على اكمال المباراة على افضل حال من حيث الاداء العالي المتميز بالنسبة للاعبين في كرة القدم وبالتالي ينعكس اداء اللاعب على مستوى الفريق ، إذ يتطلب منه الأداء الأفضل من الناحيتين الوظيفية والمهارية طوال مدة المباراة وبذلك تتحقق غاية تمارين الحبال المطاطية كونها من التمارين التي لها نتائجها الإيجابية في كرة القدم لتعم الفائدة على اللاعب نفسه وعلى الفريق ويكون محل افادة للاعبين والمدربين وللمشرفين على الدورات التدريبية التابعة للاتحاد العراقي المركزي والاتحادات والمؤسسات الأخرى المعنية باللعبة . وان عدم قدرة اللاعبين بشكل عام على الاداء بنفس الكيفية التي بدأت بها المباراة الى النهاية، في ما يتعلق بتحركاتهم واداء واجباتهم البدنية والمهارية والخططية داخل الملعب والانتقال السريع للهجوم، وذلك يعود الى طبيعة التمارين التي يضعها المدربون في برامجهم والتي لا تواكب التمارين الحديثة، ومن خلال خبرة الباحثون الميدانية ومشاهدتهم

لأغلب مباريات الدوري العراقي, لاحظوا هناك ضعف في الجانب الوظيفي وهذا الضعف يؤدي الى عدم امكانية اللاعب بالاستمرار بالأداء الى نهاية المباراة, لذا ارتأى الباحثون اعداد ترمينات خاصة بالحبال المطاطية والتي من شأنها ان تحدث تأثير ايجابي في تطوير تحمل الاداء, وكذلك مهارة دقة التهديف للاعبين كرة القدم لذا رغب الباحثون الخوض في هذه التجربة للتوصل الى الحلول المناسبة لهذه المشكلة .

### ويهدف البحث الى:

- 1- اعداد ترمينات خاصة بالحبال المطاطية للاعبين كرة القدم الشباب.
- 2- التعرف على تأثير الترمينات خاصة بالحبال المطاطية في تطوير تحمل الاداء ومهارة دقة التهديف للاعبين كرة القدم الشباب.

### 2- اجراءات البحث:

- 2-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي وبتصميم أسلوب المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

### 2-2 مجتمع وعينة البحث:

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين الشباب لنادي بعقوبة الرياضي للموسم الرياضي

2023-2024 والبالغ عددهم (27) لاعباً واختار الباحث (7) لاعبين كعينة تجرية استطلاعية من نفس المجتمع وشكلت ما نسبته (25.92%) من مجتمع البحث واختار الباحث عينة التجربة الرئيسية مقدارها (20) لاعب وجاء اختيار عينة البحث بالأسلوب العشوائي البسيط (القرعة) وشكلت ما نسبته (74%) من مجتمع البحث، والجدول (1) يبين توزيع افراد المجتمع وعينة البحث.

## 2-2-1-2-1 تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث:

### 2-2-1-1-1 تجانس العينة:

من اجل ضبط المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث لجأ الباحثون في التحقق من تجانس عينة البحث التي تتعلق بالقياسات المورفولوجية وهي الطول كتلة الجسم، العمر الزمني)، اذ استخدم الباحثون معامل الالتواء قبل الشروع بتطبيق التجربة الرئيسية على مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) وكما مبين في الجدول (1) .

من خلال نتائج الجدول (1) يتبين ان قيم معامل الالتواء أصغر من (1) مما يدل على تجانس

المتغيرات الاحصائية	القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	النتيجة
الطول	سم	172،23	5،62	-0،149	متجانس
الوزن	كغم	64،51	4،22	0،038	متجانس
العمر الزمني	سنة	17،02	1،01	0،341	متجانس

### 2-2-1-2-2 تكافؤ مجموعتي البحث:

لكي يتمكن الباحثون من أن يعزوا ما يحدث من فروق في نتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات قيد الدراسة الى تأثير العامل التجريبي. فقد لجأ الباحثون الى التحقق من تكافؤ المجموعتين وذلك باستخدام اختبار (1) للعينات المستقلة وكما مبين في الجدول (2) .

الجدول (2) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في اختبارات المتغيرات المبحوثة

ت	اختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الضابطة		المجموعة التجريبية الضابطة	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
			ع	س				
1	تحمل الاداء	سم	0،053	4،221	0،047	6.616	0.0270	معنوي
2	دقة تهديف الكرة بالقدم	درجة	1،259	17،250	1،917	0.615	0،308	معنوي

من خلال الجدول (2) يتبين لنا ان قيمة مستوى دلالة الاختبار (sig) هو أكبر قيمة من مستوى الدلالة. ولجميع المتغيرات قيد البحث.

2-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

2-3-1 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- المقابلات الشخصية.
- الاختبارات والقياسات.
- استمارات خاصة لتسجيل نتائج الاختبارات للاعبين

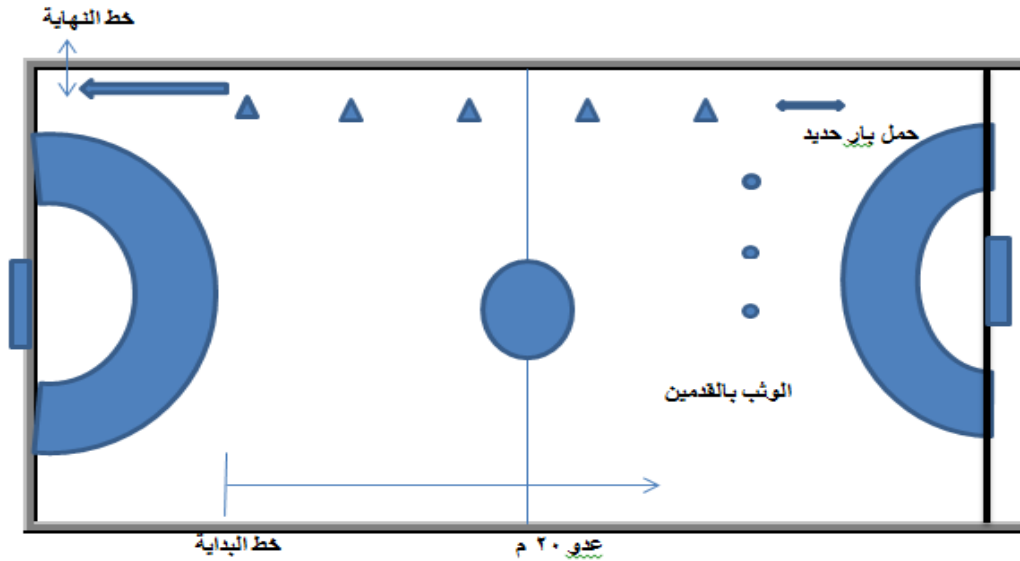
2-3-2 الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث:

- كرات قدم نوع Adidas عدد (٢٠)
- صافرة تحكيم نوع Fox عدد (٢) .
- ساعة توقيت الكترونية صناعة صينية عدد (٢) .
- أدوات مكتبية (أوراق وأقلام
- شريط قياس متري بقياس (٤٠م) .
- ميزان طبي الكتروني للطول والوزن
- حبال مطاطية .
- اقماع بلاستيكية بارتفاع (٢٠سم . ٣٠ سم . ٤٠سم) .

## 4-2 إجراءات البحث الميدانية:

### 1-4-2 تحديد الاختبارات المتغيرات المستخدمة بالبحث:

- أولاً: اختبار تحمل الاداء
- اسم الاختبار: (المحطات المتتالية).
- هدف الاختبار: قياس تحمل الأداء للاعبين.
- الأدوات اللازمة: ملعب كرة الصالات ويقسم على شكل محطات وساعة الكترونية بار حديد وشواخص عدد (5) او أعلام عدد (5) وشريط قياس وحاجز وثب.
- وصف الاختبار: يبدأ اللاعب بالجري من نقطة البداية المحددة جري سريع (20م)، ثم الجري العادي وتعدية 3 مربعات او دوائر متتالية مرسومة على الارض بالثوابت (الوثب بالقدمين معا) ثم حمل البار الحديد بنقل ويقوم بثني الركبتين نصفاً لعدد(10) مرات ثم ترك البار وتم يكمل الجري الزكزاكي بين الاعمدة (5) اقماع بينهما 1 متر وثم الوثب فوق عارضة جهاز الوثب فوق الحاجز ثم الجري العادي حتى المحطة الاخرى ثم الجري الى خط المرمى النهائي.
- طريقة التسجيل: يحتسب الزمن الاداء الى اقرب  $\frac{1}{10}$  ثانية .



الشكل (1) يوضح اختبار تحمل الاداء للمحطات المتتالية

(ضياء جابر محمد ، ٢٠٠٦ ، ص ٧٩-٧٨)

### ثانيا: اختبار دقة التهديف

- الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف

- الادوات اللازمة ملعب كرة القدم كرات عدد (١٠)، شريط لتعيين منطقة التصويب للاختبار، شريط قياس

اجراءات الاختبار: توضع (١٠) كرات قدم في اماكن مختلفة على خط وداخل منطقة الجزاء، وكما موضح في الشكل ادناه حيث يقوم اللاعب بالتصويب في المناطق المؤشرة في الاختبار وحسب اهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحدة بعد الاخرى على ان يتم اداء الاختبار من وضع الركض.

- يبدأ الاختبار من الكرة رقم (١) وينتهي في الكرة رقم (١٠)

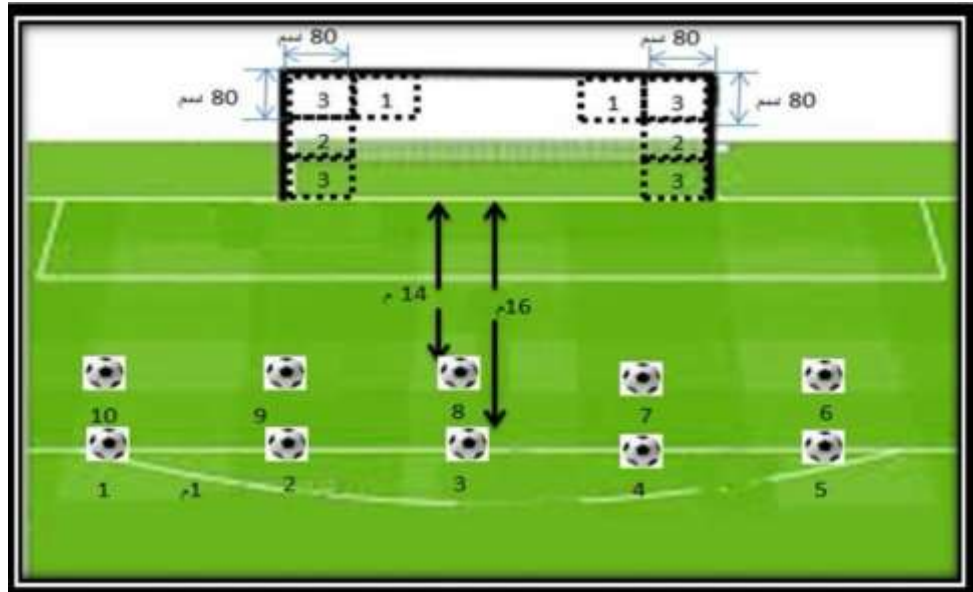
- لا تعد المحاولة صحيحة في حالة عدم اصابة اي هدف من الاهداف الاربعة في كل جهة.

- طريقة التسجيل:

- تحسب عدد الاصابات التي تدخل أو تمس الاهداف الأربعة المحددة في كل جهة من الهدف وبأي قدم من القدمين بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات العشر كالآتي:

(٣) درجات عند التهديف في مجال رقم (٣)،(٢) درجات عند التهديف في مجال رقم (٢) ،  
(١) درجة عند التهديف في مجال رقم (١) ، (٠) صفر في بقية مجالات الهدف الأخرى.

تعطى للاعب محاولة واحدة فقط.



شكل (٢) يوضح التهديف بكرة القدم



## 2-5 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء تجربة استطلاعية على عينة من مجتمع البحث الأصلي ومن خارج عينة البحث وبعده (7) لاعبين حيث تهدف التجربة الاستطلاعية الى:

1- التأكد من صلاحية الملعب والأدوات والأجهزة المستخدمة ومستلزمات البحث وملائمتها

2- تنظيم فريق العمل المساعد, والإرشادات المطلوبة

3- التأكد من إمكانية إجراء الفحوصات المختبرية الخاصة بمعدل القلب

4- معرفة مدى استعداد عينة البحث لأداء الاختبارات مهارية .

5- التعرف على الوقت الذي تستغرقه الاختبارات .

## 2-6 الاختبارات القبليّة:

بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية والتأكد منها قام الباحثون بتطبيق التجربة الرئيسية من خلال تطبيق الاختبارات والمقاييس على مجتمع البحث وتم إجراء الاختبارات القبليّة إذ كانت الاختبارات على وفق التسلسل الآتي: -

### 1- اختبار تحمل الاداء

2- الاختبارات مهارة دقة التهديف بكرة القدم .

## 2-7 تنفيذ التمرينات الخاصة باستخدام الحبال المطاطية:

قام الباحثون بإعداد وتنظيم التمرينات الخاصة باستخدام الحبال المطاطية اعتماداً على الخبرة الشخصية للباحثين. وطبقت على المجموعة التجريبية مع مراعاة الشدة التكرارات، فترات الراحة المناسبة وبقن الباحثون هذه التدرّيات على أساس علمي وكذلك القابلية البدنية لمجتمع البحث والأدوات المستخدمة وطريقة التدريب، لتكون هذه التمرينات قادرة على تطوير تحمل الاداء ومهارة دقة التهديف بكرة القدم. ولتحقيق أغراض وأهداف العملية التدريبية.

- جاءت تفاصيل التمرينات الخاصة باستخدام الحبال المطاطية في المنهج التدريبي كالآتي:
- عدد الوحدات التدريبية الكلي التي تضمنت التمرينات الخاصة باستخدام الحبال المطاطية (18) وحدة.
  - عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية التي تضمنت التمرينات الخاصة باستخدام الحبال المطاطية (3) وحدات ولمدة (6) أسابيع.
  - زمن التمرينات الخاصة باستخدام الحبال المطاطية في الوحدة التدريبية الواحدة (40-45) دقيقة (القسم الرئيسي فقط).
  - ايام التدريب خلال الاسبوع هي (الأحد الثلاثاء، الخميس).
  - هدف التمرينات الخاصة باستخدام الحبال المطاطية هو تطوير تحمل الاداء.
  - هدف التمرينات الخاصة باستخدام الحبال المطاطية هو تطوير مهارة دقة التهديف بكرة القدم للاعبين الشباب
  - مراعات تبادل العمل بين المجموعات العضلية.
  - تخطيط تشكيلات التمرينات الخاصة باستخدام الحبال المطاطية خلال الوحدات الأسبوعي واليومية هي (3-1).

## 2-8 الاختبارات البعدية:

- أجرى الباحثون وبمساعدة كادر العمل المساعد الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات الخاصة باستخدام الحبال المطاطية وبنفس تسلسل الاختبارات القبلية، اذ راعي الباحثون نفس الظروف التي تم فيها اجراء الاختبارات القبلية من حيث تسلسل الاختبارات.
- ## 2-9 الوسائل الإحصائية المستخدمة:
- استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (SPSS) في تحليل نتائج البحث.

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

#### 3-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد البحث

##### 3-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة للمتغيرات المبحوثة .

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة للمتغيرات المبحوثة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات	الوسط الحسابي	عدد العينة	قيمة ت	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
تحمل الاداء	ثانية	الاختبار القبلي	17.51	10	5.633	0.043	0.007
		الاختبار البعدي	17.32	10	4.343	0.039	0.021
دقة التهديد	درجة	الاختبار القبلي	17.200	10	1.609	1.221	0.023
		الاختبار البعدي	17.500	10	7.601	0.635	0.204

##### 3-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية للمتغيرات المبحوثة .

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية للمتغيرات المبحوثة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات	الوسط الحسابي	عدد العينة	قيمة ت	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
تحمل الاداء	ثانية	الاختبار القبلي	4,258	10	6.636	0.047	0.014
		الاختبار البعدي	4,066	10	3.383	0.036	0.011
دقة التهديد	درجة	الاختبار القبلي	17,500	10	0.605	0.971	0.307
		الاختبار البعدي	19,231	10	3.660	0.576	0.179

### 3-1-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة:

أظهرت النتائج التي عرضت في الجدولين (3) و (4) لاختبار تحمل الأداء على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية. ويعزو الباحثون سبب هذا التطور إلى أن التدريبات التي تم استخدامها من قبل المدرب كان لها دور في نسبة هذا التطور. من خلال التمرينات وتكراراتها التي يؤديها اللاعبين أثناء الوحدة التدريبية المعدة من قبل المدرب. وكذلك للانتظام والاستمرار في عملية التدريب يؤدي إلى حدوث تكيفات وظيفية، وهذا ما أشار إليه (قاسم حسن حسين ١٩٩٠) إلى أن مزاوله التدريب الرياضي بصورة منتظمة تؤدي إلى حدوث متغيرات وظيفية إيجابية

(قاسم حسن حسين ، ١٩٩٠ ، ص ١٣٤)

أما عن أفراد المجموعة التجريبية فيرى الباحثون أن سبب حدوث الفروق المعنوية يعود إلى طبيعة التمرينات باستخدام الحبال المطاطية التي تم إعدادها وصممها في برنامجهم التدريبي إذ كانت تركز على العمل بشدة تتناسب مع مكونات الحمل التدريبي من (شدة، حجم، كثافة) وأن هذا المتغير يكون مرتبط بعمل وكفاءة عدة أجهزة وهي (الجهاز، الدوري، العضلي) ولغرض أحداث تغيرات إيجابية في هذا المؤشر الحقيقي عن الحالة التدريبية لأبد من الأخذ بنظر الاعتبار جوانب متعددة، أي أن تكون مفردات الوحدة التدريبية هادفة إلى تحسين عمل تلك الأجهزة بالدرجة الأولى، فضلا عن مقدرة الجهاز الدوري في إيصال أكبر كمية من الأوكسجين الواصل لها وهذا ما أكده (إبراهيم السكار ١٩٩٨)،

ولهذا نلاحظ أن تطور هذا المؤشر أمر في غاية الأهمية لأنه المؤشر الحقيقي بعد تطور الحالة التدريبية والفسيولوجية لعمل أجهزة الجسم، وهذا تم الأخذ به بنظر الاعتبار عند تشكيل الوحدات التدريبية الخاصة بالمجموعة التجريبية من خلال استخدام تمرينات مركبة بفواصل زمنية محددة تهدف إلى تطوير أقصى استهلاك لدى أفراد المجموعة التجريبية (أن كمية الأوكسجين المطلقة والقصوية المستخدمة تزداد نتيجة الانتظام بالتدريب وتقل هذه الزيادة كرد فعل بين العضلات القائمة بالجهد وتعودها على استخلاص أكبر كمية من الأوكسجين الذي يؤهل العضلة مع زيادة كفاءتها وتقليل الحامضية الناتجة عن التمثيل الغذائي إلى الحد الأدنى).

(٠٩١.pe١٩٨٠Giorgetty.)

كذلك اظهرت النتائج التي عرضت في الجدولين (3) و (4) الاختبار دقة التهديد بكرة القدم الشباب عن وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديية لصالح الاختبار البعدي لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية، ويرى الباحثون أن سبب تطور المجموعة الضابطة يرجع الى المنهج الذي اعده المدرب والذي كان له دور فعال في تطوير وارتفاع مستوى الاداء المهاري لدى افراد المجموعة الضابطة، اذ كان عدد من التمارين التي طبقتها المجموعة الضابطة تركز على التنوع بالأداء المهاري مع دمجها باستخدام الحبال المطاطية، فضلا عن التكرارات التي يؤديها اللاعبين اثناء الوحدة التدريبية والمباراة، اما عن تطور افراد المجموعة التجريبية فيعزو الباحثون أسباب ذلك التطور إلى التمرينات المركبة باستخدام الحبال المطاطية التي تم اعدادها اذ كانت مشابهة للأداء المهاري التنافسي مما سعى إلى توفير فرص كافية لتطورها " فالمستوى المهاري العالي يسهم في تقليل ضياع القدرة للاعب على اداء المهارات هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى فإن ثبات المستوى الفني الجيد طوال مدة المباراة يتعلق بالحالة البدنية الجيدة الشيء نفسه إذا لم يكن البناء الجسدي كافيا فإن القدرة على الانطلاق وقوة التحمل عند اللاعب تتراجع خلال المباراة مع مرافقة الضعف في الأداء الفني ونتيجة للضعف في اللياقة البدنية فأنها تزداد وترتفع مع تقدم وقت المباراة ، وكلما زاد التعب عند اللاعب كلما هبط من مستوى المهارات الحركية لديه وخاصة التي تحتاج إلى توافق في الأداء" (معتصم غوتوق ، ١٩٩٥ ، ص ٨١)

فضلا عن حالة التكرار والتركيز على تصحيح الأخطاء المرافقة للأداء فأكتسب صفة الدقة في الأداء المهاري لجميع المهارات قيد البحث من خلال تقدير المسافة مما أدى إلى تطور هذه المهارات ، فالتهديد الناجح الذي يعتمد على وجود عاملين أساسيين هما السرعة والدقة . فالتهديد السريع والدقة العالية في إصابة الهدف سوف تفاجئ المنافس وتمنعه من التصرف لمنع التهديد. وإن نسبة كبيرة من التمرينات كانت تشابهه المنافسة من حيث الدفاع والهجوم والضغط الذي يشابهه اللعب بغية تطوير والتهديد ليصبح قادرا للوصول الى الهدف وتحقيق المستوى المطلوب في المنافسات فضلا عن عدد التكرارات المناسبة التي رافقت الوحدات التدريبية والاختيار الدقيق للتمرينات اخذين بنظر الاعتبار ملائمتها لعينة البحث وما يتمتعون به من قابليات مع مراعاة تكرار التمرين بصورة مستمرة كذلك التدرج في مستوى الصعوبة والتي تضمن الأداء من قبل الجميع، وهذا بما جاء به (ابراهيم ، ١٩٨٨) اذ يرى بأن اختيار المدرب لتمرينات صعبة سوف تزيد من خبرات بعض اللاعبين (مفتي ابراهيم حماده، ١٩٨٨ ، ص ١١٩)

وكذلك التمرينات باستخدام الحبال المطاطية اثرت بدنيا على اللاعب مما ساعد على تطوير مهارة التهديف، إذ أن عملية الاستلام والسيطرة على الكرة ثم التهديف تتطلب حركة الجسم بكامله مما تسهل اتخاذ الوضع المناسب للاستحواذ على الكرة مهما كان نوع واتجاه الكرة لكون هذا الأسلوب من مميزات اللعب الحديث الذي يتطلب من اللاعب الإحساس الكروي العالي والرشاقة في مفاصل وعضلات الجسم لغرض أداء الحركة بصورة صحيحة.

(عياش فيصل وعبد الحق الأحمر ، ١٩٩٧ ، ص ٤١)

### 2-3 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات (البعدي، بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة .

### 1-2-3 عرض نتائج اختبارات (البعدي، بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة.

الجدول (5) يبين قيمة (ت) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق بين نتائج الاختبار (البعدي، بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة

الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	قيمة ت	عدد العينة	الوسط الحسابي	الاختبارات	وحدة القياس	المتغيرات
0,014	0,047	6.636	10	4,142	بعدي ضابطة	ثانية	تحمل الاداء المهاري
0,011	0,036	3,383	10	4,066	البعدي تجريبي		
0,388	1,229	0.605	10	18,500	البعدي ضابطة	درجة	دقة التهديف
0,179	0,5678	3,660	10	20,600	البعدي تجريبي		

### 3-2-2 مناقشة نتائج اختبارات (البعدي، بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة:

من خلال ملاحظتنا للأوساط الحسابية في الجدول (5) في اختبار تحمل الاداء ومهارة دقة التهديف في الاختبار البعدي وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المستقلة للمجموعتين الضابطة والتجريبية نجد ان هناك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح المجموعة التجريبية، ويرى الباحثون ان السبب في ظهور الفروق المعنوية يعود إلى طبيعة التمرينات التي تم تطبيقها على عينة البحث. فإن التدريب باستخدام الحبال المطاطية أدى إلى زيادة العبء الواقع على كل من الجهاز الدوري والعضلي وبالتالي سعى إلى تطوير كفاءة أفراد المجموعة التجريبية، ويفسر الباحثون ذلك نتيجة التطور الحاصل في متغيرات القلب والعضلات والنتائج من استجابة المجموعة التجريبية الى التمرينات التي تم اعدادها وكانت تتضمن تمرينات مركبة ومشابهة لحالة المنافسة التي ادت الى زيادة كفاءة الجهاز الدوري والعضلي وزيادة بيوت الطاقة داخل الألياف العضلية مما انعكس على قدرة العضلات على انتاج اكبر قدر من القوة ولأطول فترة ممكنة ، اذ كلما زادت قدرة العضلات على الاستهلاك زادت قيم معدل القلب ، وهذا ناتج عن طبيعة الجهد البدني المقتن وفق الأسلوب العلمي الصحيح وخلال فترة المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث والتي كانت مناسبة وكافية لأحداث مثل هذا التطور. وهذا ما أكده العديد من العلماء اذ ان (التغيرات الفسيولوجية التي تطرأ على أجهزة الجسم تأتي نتيجة الجهد البدني المقتن الذي يستمر لأكثر من (٨) أسابيع وان هذه التغيرات هي المسؤولة عن زيادة قدرة العضلة على استهلاك الاوكسجين ونتاج الطاقة الهوائية). (Bassett.1997.p599-607)

ويرى الباحثون ان لاعب كرة القدم الشباب الذي يبذل جهد بدني خلال التدريب والمباريات بحيث يعد تحمل الاداء من المتطلبات الأساسية التي يجب ان تؤخذ بنظر الاعتبار عند بناء المناهج التدريبية وأعداد تمرينات لاعبي كرة القدم الشباب ، وذلك لأنه يؤثر تأثيرا مباشرا وله علاقة كبيرة مع قدرة اللاعب وفاعليته خلال المباراة ، ومن هنا نؤكد على ضرورة تطوير هذا المتغير البدني من خلال التدريب ، اذ ان التدريب الذي يستغرق فترة زمنية تزيد على الشهرين تكون كفيلا بزيادة قدرة اللاعب اثناء اداء الواجبات بأقصى اداء ، وهذا ما استطاع الباحثون القيام به من خلال المنهج التدريبي المعد لعينة البحث التجريبية التي كان لها الدور في الانتظام بالتدريب والتي ادت الى حصول تكيف في الجهاز العضلي مما زاد من قدرته في الاداء مما يعكس خصوصية اللياقة القلبية والتنفسية) (عبد الله حويل فرحان ، ٢٠٠٨ ، ص ١١١)

وبما ان التمرينات في المنهج التدريبي كانت متناوبة بين العمل الهوائي واللاهوائي فهذا ساعد على زيادة كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي في توجيه الاوكسجين الى العضلات وكذلك قدرة العضلات على استهلاك الأوكسجين لإعادة بنائه ، وهذا ما كان واضحا من خلال النتائج التي كانت ظاهرة في المجموعة التجريبية والتي استخدمت التمرينات بأسلوب الفترتي المتناوب الشدة مما أدى الى وجود الفروق المعنوية ولصالح المجموعة التجريبية .

ومن خلال ملاحظتنا للأوساط الحسابية في الجدول (5) في اختبار مهارة دقة التهديف بكرة القدم الشباب البعدي وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المستقلة للمجموعتين الضابطة والتجريبية نجد ان هناك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحثون أسباب تلك الفروق ولمجمل الاداء للمهارات المنتخبة قيد الدراسة إلى كون هدف الأعداد المهاري هو اكتساب وإتقان كافة المهارات للعبة كرة القدم إذ أن التطبيق الجيد للمهارات يساعد على الأداء للمهارات بجهد أقل وعدم تعرض اللاعب للإصابة وفي لعبة كرة القدم اذ لا يستطيع اللاعب تنفيذ الأداء للمهارات بالشكل المطلوب إلا من خلال إتقان النواحي المهارية ، وقد تم ذلك من خلال ما طبقتها افراد المجموعة التجريبية من تمرينات اعدھا الباحث باستخدام الحبال المطاطية اذ تميزت عن ما اعدھ المدرب بمنھجھ التدريبي كون ان الباحثون راعوا فيها مكونات الحمل التدريبي (من شدة وحجم وكثافة) بالإضافة الى تهيئتها وفق انظمة الطاقة والتدرج من السهل الى الصعب كذلك الانتظام والاستمرار بالتدريب والتنويع والتشويق والاثارة في التمرينات مما ساعد افراد المجموعة التجريبية على اظهار الفرق المعنوي لصالها على حساب افراد المجموعة الضابطة. وان الباحثون ركزوا على ان تكون التمرينات مركبة ما بين الاداء البدني والمهاري واعطاء اللاعبين الوقت الكافي من أجل إتقانها بشكل جيد، ويؤكد ذلك (قاسم المندلاوي) ان لعبة كرة القدم تحتوي على مهارات فنية كثيرة لذلك فأن الجانب المهاري يأخذ وقتا طويلا من عمل وقت التدريب وان إتقان المهارات الأساسية من قبل اللاعبين له علاقة في درجة استيعابهم وقدراتهم الذهنية (قاسم حسن مهدي ، ١٩٩٢ ، ص ٧٢)

وأن المستوى الرفيع للجانب التهديف عند لاعبي كرة القدم السباب يظهر من خلال اتخاذ القرارات السريعة لكيفية التحكم بالكرة وكذلك بالنسبة لحالات اللعب المختلفة في المناطق الامامية (الهجومية) من الجانبين او من العمق، وأن لاعب كرة القدم يجب أن لا يتقن فقط المهارات الأساسية ولكن يجب أن تكون له القابلية على الاستجابة للمتغيرات في الظروف المختلفة ، فالمهارات في كرة القدم لا تقل الواحدة عن الأخرى في أهميتها فالتهديف هو أحد وسائل الهجوم الفردي والجماعي الذي يتسلح به اللاعب لأصابه هدف الفريق المنافس لأن الهدف النهائي في لعبة كرة القدم هي إدخال الكرة في مرمى المنافس واللاعب الذي يجيد



التهديف من مختلف المواقع وفي كافة الحالات يراقب من قبل الفريق المنافس، لذا يجب أن يكون ذا مهارة عالية ونكاه ميداني وقدرة على التركيز وثقة عالية و أرادة قوية وتحمل للمسؤولية بكرة القدم تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد" (احمد ، مفتي إبراهيم ، ١٩٩٨ ، ص ١٧٩)

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

##### 4-1 الاستنتاجات:

1- التمرينات الخاصة باستخدام الحبال المطاطية ادت الى حدوث فارق في تحمل الاداء من خلال زيادة نشاط الخلايا العضلية لصرف كميات أكثر من الأوكسجين كطاقة.

2- ان التمرينات الخاصة باستخدام الحبال المطاطية ساعدت على تطوير مهارة دقة التهديف بكرة القدم الشباب لدى أفراد المجموعة التجريبية أكثر من أفراد المجموعة الضابطة.

##### 4-2 التوصيات:

1-الاهتمام باستخدام الحبال المطاطية وفق اسس تدريبية علمية لرفع كفاءة لاعبي كرة القدم الهوائية واللاهوائية أثناء المباريات والمنافسات.

2-اعتماد التمرينات المعدة من قبل الباحث كمعطيات اساسية عند تدريب لاعبي كرة القدم.

3-اجراء تقييم دوري لنتائج التدريب عن تحمل الاداء ودقة التهديف باعتبارها متغيرات مهمة لتقييم الحالة التدريبية للاعبين.

المصادر

- إبراهيم السكار واخرون: موسوعة فسيولوجية - مسابقات المضمار، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998
- احمد، مفتي إبراهيم: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998
- حسن السيد ابو عبده: الاعداد البدني للاعبي كرة القدم , مصر، الفتح للطباعة والنشر ، 2015
- ضياء جابر محمد: أثر فاعلية التمرين خلال مرحلتي دورة الايقاع الحيوي البدنية في تنمية وتعليم بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية لدى الناشئين بكرة القدم، اطروحة دكتوراه. جامعة بابل، كلية التربية الرياضية ، 2006
- عبد الله حويل فرحان: تأثير منهج تدريبي بحجوم مختلفة على المتغيرات الفسيولوجية البدنية والاداء المهاري للناشئين بكرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية، 2008
- عياش فيصل وعبد الحق الأحمر: كرة القدم تعليم تكنيك تكتيك تحكيم اختبار وقياس، الجزائر، 1997
- مفتي ابراهيم حماده: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط، تطبيق، قيادة، ط1، القاهرة دار الفكر العربي، 1988
- قاسم حسن حسين: الفسيولوجيا ومبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، بغداد ، مطابع الحكمة للطباعة والنشر ، 1990
- معتصم غوتوق: الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم، سوريا ، المكتب التنفيذي للاتحاد الرياضي، 1995
- المندلوي، قاسم حسن مهدي: المدخل في علم التدريب الرياضي، ط ٢، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1992
- -Giorgetty, C, sport cardiology .Relation .Between cardi respiratory fuction and vomax in athletos autocoggi publishen printed in Italy 1980.
- -Bassett,D.R.and E.T.Ltowley .maximal oxygen up classical versus contem porar view point . med sie sport exer . 29, 1997