



## FLEXIBLE RESISTANCE TRAINING AND ITS IMPACT ON THE DEVELOPMENT OF SOME PHYSICAL ABILITIES AND BASIC FOOTBALL SKILLS FOR YOUNG PLAYERS

<sup>1</sup> Ahmed Adnan Abed / Directorate General for Education Thi Qar  
Ahmed.adnonn@gmail.com

<sup>2</sup> Dr.Hussein Qasim Hassan / Thi Qar University / College of physical Education and sports sciences  
hussein.qassim@utq.edu.iq

Article history:	Abstract:
<p><b>Received:</b> 10<sup>th</sup> May 2023 <b>Accepted:</b> 10<sup>th</sup> June 2023 <b>Published:</b> 18<sup>th</sup> July 2023</p>	<p>The use of flexible resistance training according to modern and non-traditional training methods and methods and putting them into experimentation and research contributes effectively to increasing the effectiveness of the football game in all its fields and its various skill components, including physical ones, to raise the skill level, and through the experience of the researcher being one of the football players and teachers. Note the units The training is not commensurate with the nature of the performance of each of the basic skills in football and its motor requirements in terms of the nature of the muscular work on the joints around which movement occurs in terms of the quality of muscle contractions, which created a kind of monotony in performance and the absence of a clear development on the speed of play in general, so the researcher thought Using flexible resistance exercises and putting these exercises into practice and applying them by the research group would achieve tangible progress because the use of new and unconventional methods and means may shorten effort and time. The study aimed to identify the differences between pre and post tests in the development of some physical abilities and basic skills in football. For the research sample, the researcher assumed that he found statistically significant differences between the pre and post tests, some physical abilities and basic skills in football for the research sample. As for the research method, the researcher used the experimental approach, with the design of one experimental group, and the research sample consisted of 10( young players of Nasiriyah Club football in order to implement the study and achieve its objectives. As for the conclusions of the research, the most important of them was that the flexible resistance exercises that were used to develop physical and motor abilities increased the physical ability of the players and thus reflected on the development of basic skills in football. Or various auxiliary tools, especially for the muscles working in the lower extremities, the center muscles, and the arms, due to their importance in achieving integration between the physical and skillful side of football</p>

**Keywords:** Sports Training, Physical Abilities, Basic Skills, Football

## تدريبات المقاومات المرنة وتأثيرها في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم للاعبين الشباب

م.م احمد عدنان عبد كدر / المديرية العامة لتربية ذي قار

Ahmed Adnan Abed / [Ahmed.adnonn@gmail.com](mailto:Ahmed.adnonn@gmail.com)

م.د حسين قاسم حسن / جامعة ذي قار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

HUSSEIN QASIM HASAN / [hussein.qassim@utq.edu.iq](mailto:hussein.qassim@utq.edu.iq)

مستخلص البحث

ان استخدام تدريب المقاومات المرنة على وفق الوسائل والطرق التدريبية الحديثة وغير التقليدية ووضعها موضع التجريب والبحث يساهم مساهمة فعالة في زيادة فاعلية لعبة كرة القدم في كافة مجالاتها ومكوناتها المختلفة المهارية منها البدنية للارتقاء بالمستوى المهاري، ومن خلال خبرة الباحث كونه أحد لاعبي ومدربي كرة القدم لاحظ الوحدات التدريبية لا تتناسب وطبيعة أداء كل مهارة من المهارات الأساسية بكرة القدم ومتطلباتها الحركية من حيث طبيعة العمل العضلي على المفاصل الى تحدث حولها الحركة من حيث نوعية الانقباضات العضلية ما خلق نوع من الرتابة في الأداء وعدم ظهور تطور واضح على سرعة اللعب بشكل عام،

لذا ارتىء الباحثان استخدام تدريبات المقاومات المرنة ووضع هذه التدريبات موضع التجريب وتطبيقها من قبل مجموعة البحث من شأنها تحقق تقدما ملموسا كون استعمال الطرق والوسائل الجديدة وغير التقليدية قد يختصر الجهد والزمن، وهدفت الدراسة الى التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي في تطور بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم لعينة البحث، وافترض الباحثان الى وجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم لعينة البحث، اما منهج البحث أستخدم الباحث المنهج التجريبي، بتصميم المجموعة الواحدة التجريبية، وكانت عينة البحث من (10) من اللاعبين الشباب لنادي الناصرية بكرة القدم من أجل تنفيذ الدراسة وتحقيق أهدافها، اما استنتاجات البحث فكان أهمها ان لتدريبات المقاومات المرنة التي أستخدمت لتطوير القدرات البدنية والحركية زادت من قابلية اللاعبين البدنية وبالتالي انعكست على تطوير المهارات الأساسية بكرة القدم، وأوصى الباحثان بالتأكيد على اجراء المقاومات المرنة بطريقة التدريب الفترى واستخدام أجهزة أو أدوات مساعدة مختلفة خصوصا للعضلات العاملة في الأطراف السفلى وعضلات المركز والذراعين لأهميتها في تحقيق التكامل بين الجانب البدني والمهاري بكرة القدم.

**الكلمات المفتاحية: التدريب الرياضي، القدرات البدنية، المهارات الأساسية، كرة القدم.**

## 1- التعريف بالبحث:

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان الاهتمام المتزايد بلعبة كرة القدم في دول العالم بشكل عام والدول العربية بشكل خاص نظرا لما تحتله هذه اللعبة من مكانة لدى الجميع، مما دعا المدربين والباحثين الى تطوير هذه اللعبة من خلال البحث العلمي وإيجاد الحلول الناجعة التي كان لها الدور البارز والمهم في تطوير مستوى اللاعبين، لذا اخذت الدول تبذل جهودا كبيرة في تقييم العملية التدريبية فضلا عن استخدام وسائل تدريبية مختلفة للارتقاء بهذه اللعبة لمختلف الفئات والأعمار.

لذا يعدّ استخدام تدريب المقاومات المرنة على وفق الوسائل والطرق التدريبية الحديثة وغير التقليدية ووضعها موضع التجريب والبحث يساهم مساهمة فعالة في زيادة فاعلية لعبة كرة القدم في كافة مجالاتها ومكوناتها المختلفة المهاري منها البدنية للارتقاء بالمستوى المهاري، وعليه ان استخدام المقاومات المرنة مثل الحبال المطاطية والساندو برست تعد من الوسائل الفعالة والمهمة في تطوير وتنمية القوة العضلية الخاصة وباقي القدرات البدنية المرتبطة بالاداء الفني لتحقيق اعلى درجات الأداء المميز للمهارات الأساسية بكرة القدم وهذا ما يساعد على رفع إمكانية اللاعبين ورفع كفاءتهم البدنية والقدرة على التحكم باستخدام اجسامهم بالكامل لأداء أي مهارة أو حركة بمنتهى الإتقان مع القدرة على تغيير الاتجاه والسرعة بطريقة سهلة وانسيابية.

لذا جاءت أهمية هذا البحث من خلال تطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم بأستخدام تدريبات المقاومات المرنة والتي يعود استعمالها بالفائدة على مستويات اللاعبين البدنية والمهاري والتي من خلالها تفتح بابا جديدا لاستعمال وسائل جديدة للمدربين والعاملين في تدريب كرة القدم لاجل الارتقاء بمستوى اللاعبين وخصوصا الشباب منهم، يأمل الباحث أن يضيف معلومات جديدة في المجال التطبيقي لعلم التدريب الرياضي لكرة القدم ومسابقة التقدم الكبير الحاصل بلعبة كرة القدم لفئة الشباب.

### 2-1 مشكلة البحث:

تعد القدرات البدنية والمهارات الأساسية من العناصر الأساسية التي يجب ان يمتلكها لاعبو كرة القدم ومن العوامل الأساسية في تطوير اللعب وهي الأمور المهمة لنجاح وحسم المباراة لاسيما بعد التطور السريع في الواجبات الخطيطة وطرائق اللعب الحديث الدفاعية منها والهجومية والضاغطة والشاملة وكل هذا بالتأكيد يحتاج إلى مهارات فنية وبدنية عالية.

لذا فأن استعمال الوسائل التدريبية كالمقاومات المرنة مثل الحبال المطاطية والساندو برست لها تأثير كبير للارتقاء بمستوى اللاعبين ومن ثم تصبح عملية التدريب أكثر فعالية وتأثيرا في تحقيق أهدافها، ومن خلال خبرة الباحثان كونهم أحد لاعبي ومدربي كرة القدم لاحظو الوحدات التدريبية لا تتناسب وطبيعة أداء كل مهارة من المهارات الأساسية بكرة القدم ومتطلباتها الحركية من حيث طبيعة العمل العضلي على المفاصل الى تحدث حولها الحركة من حيث نوعية الانقباضات العضلية ما خلق نوع من الرتابة في الأداء وعدم ظهور تطور واضح على سرعة اللعب بشكل عام، لذا ارتىء الباحثان استخدام تدريبات المقاومات المرنة ووضع هذه التدريبات موضع التجريب وتطبيقها من قبل مجموعة البحث من شأنها تحقق تقدما ملموسا كون استعمال الطرق والوسائل الجديدة وغير التقليدية قد يختصر الجهد والزمن، ويأمل الباحثان من دراسة هذه المشكلة لمساعدة المدربين في الوقوف على نواحي القصور والضعف للاعبين وإيجاد السبل الكفيلة لتطوير الجانب البدني والمهاري من خلال النتائج التي سيتوصل اليها الباحثان في حل مشكلة الأداء البدني و الفني المتواضع بلعبة كرة القدم وتقديم بعض الحلول العلمية.

### 3-1 أهداف البحث:

- 1- أعداد وتصميم تدريبات المقاومات المرنة لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم لعينة البحث.
- 2- التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي في تطور بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم لعينة البحث.

### 4-1 فروض البحث:

- 1- هناك تأثير ايجابي لتدريبات القوة الارتدادية لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم لعينة البحث.
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم لعينة البحث.

### 5-1 مجالات البحث:

- 1- المجال البشري: اللاعبين الشباب نادي الناصرية بكرة القدم للموسم 2022 – 2023.
- 2- المجال الزمني: المدة الزمنية من 2023/ 1 /5 لغاية 2023/ 5 / 2.
- 3- المجال المكاني: الملعب الأولمبي لكرة القدم محافظة ذي قار – الشطرة.

## 2- منهج البحث وأجراءاته الميدانية:

### 1-2 منهج البحث:

أستخدم الباحثان المنهج التجريبي، بتصميم المجموعة الواحدة التجريبية.

### 2-2 عينة البحث:

وقع الاختيار على (10) من اللاعبين الشباب لنادي الناصرية بكرة القدم وبشكل عمدي من أجل تنفيذ الدراسة وتحقيق أهدافها، والجدول (1) يبين خصائص عينة البحث.

يبين تجانس العينة في متغيرات الطول والعمر والعمر التدريبي والوزن الظاهري والانجاز

ت	الخصائص	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1	الطول ( سم )	1.83	0.043	0.709
2	العمر	19.476	0.572	0.881
3	العمر التدريبي ( سنة )	8.602	0.836	2.915
4	الوزن الظاهري	79.905	5.083	1.908

### 3-2 الأجهزة والادوات المستخدمة:

أستعان الباحثان بالأجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات التالية:

- المصادر العربية والاجنبية.
- الملاحظة والتجريب.
- الاختبارات والقياس.
- شبكة المعلومات الدولية.
- وسائل قياس مختلفة لقياس (المسافات، الازان، الأطوال).

### جدول (2)

أدوات القياس والتدريب المستخدمة في البحث

الاختبار	ت
جهاز الريستامتر لقياس الطول بالسنتيمتر	1
ميزان الكتروني لقياس الكتلة بالكيلو غرام	2
مقاعد سويدية	4
حبال مطاطية	5
كرات طبية	6

### 3-5-3 التجارب الاستطلاعية:

#### 1-3-5-3 التجربة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية الأولى في 20 / 1 / 2023، على عينة غير عينة البحث الأصلية وكانت على عينة من غير عينة البحث وهم اللاعبين الشباب بكرة القدم وعددهم (5) لاعبين من نادي الشطرة الرياضي وكان هدف التجربة الاستطلاعية ماياتي:

- تحديد الصعوبات والمعوقات التي ستظهر في اثناء تنفيذ الاختبارات وسيرها.
- التعرف على الوقت المناسب لإجراء الاختبارات وكم يستغرق هذا الاجراء.
- قابلية افراد العينة على تنفيذ الاختبارات ومدى وملاءمتها لهم.
- التعرف على الأجهزة والادوات اللازمة لتنفيذ التجربة وأداء الاختبار.
- الزمن الكلي الذي تتطلبه التجربة وتعريف فريق العمل بطبيعة التجربة ومتطلباتها.
- الوقوف على الصعوبات كافة والتي يمكن أن تواجه الباحث خلال تجربته الرئيسة.

#### 2-3-5-3 التجربة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحثان بإعادة التجربة على العينة نفسها في التجربة الاستطلاعية الأولى بعد مرور أسبوع في 27 / 1 / 2023، وقد راعى الباحث عند إعادة الاختبار الشروط المتوفرة نفسها في التجربة الأولى من حيث الكادر المساعد وكذلك وقت أداء الاختبارات وذلك لغرض أيجاد ثبات الاختبارات وكما هو موضح في الجدول (3).

#### 4-5-3 الأسس العلمية للاختبارات:

##### أولاً: صدق الاختبار:

قام الباحثان بإيجاد الصدق الذاتي ويطلق عليه أحياناً دليل الثبات ، وهو "صدق الدرجات التجريبية للأختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء القياس" (مصطفى حسين باهي، 1999، ص56)، وطالما أن ثبات الأختبار هو جوهرة معامل ارتباط الدرجات الحقيقية للأختبار بنفسها إذا ما أعيد إجراء الأختبار على نفس المجموعة فإن صدق الذاتي يمكن التوصل إليه أحصائياً وذلك بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الأختبار وهو بمثابة الحد الأقصى لما يمكن أن يصل إليه معامل صدق الأختبار" (يوسف لازم ، رائد محمد، 2013، ص154).

##### ثانياً: ثبات الاختبار:

وتعني "معيار تقويمي للمعرفة التي تتصف باليقين كما تقوم على أدلة يمكن للغير أن يتثبتوا من صحتها" (علي سلوم، 2006، ص28)، عند إجراء الاختبار الثاني (المحاولة الثانية) الذي أجري على عينة البحث لغرض استخراج ثبات الاختبار. حيث تم استخراج قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لتأشير موضوعية هذا الاختبار حيث ان الموضوعية تعني اتفاق آراء المحكمين وقد جاءت النتائج بمؤشرات تدل على ان جميع الاختبارات ذات موضوعية عالية.

##### ثالثاً: الموضوعية:

يجب أن يتمتع الاختبار بدرجة عالية من الموضوعية، والمقصود بها أن تعطي الاختبار النتائج نفسها مهما اختلف المصححون له مع افتراض إن المحكمين القائمين بالاختبار متساوون بالكفاءة والتأهيل" (ذوفان عبيدات وعبد الرحمن عدس وكايد عبد

الحقق، 1992، 158)، ويعد الاختبار موضوعيا" كونه ثابتا" إذ يذكر ريسان خريبط (1989) من انه "كلما كان معامل الثبات عاليا" أدى ذلك إلى ارتفاع في معامل الموضوعية والعكس صحيح" (ريسان خريبط، 1989، ص22).

جدول (3)  
معامل الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات

الموضوعية	الثبات	الصدق	الاختبارات	ت
0.86	0.92	0.95	السرعة الانتقالية	1
0.88	0.90	0.93	القوة المميزة بالسرعة	2
0.85	0.93	0.96	التوافق	3
0.84	0.92	0.95	الرشاقة	4
0.83	0.93	0.96	الدحرجة	5
0.85	0.92	0.95	التهديف	6
0.84	0.93	0.96	الاحماد	7
0.85	0.94	0.96	المناولة	8

## 5-2 الاختبار والقياس القبلي:

قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبلي لمجموعة البحث في 5 / 2 / 2023 على الملعب الأولمبي لكرة القدم في محافظة ذي قار - الشطرة. وقد حضر جميع أفراد عينة البحث البالغ عددهم (10) لاعبا وتم إجراء الاختبارات التالية:

جدول (4)

الاختبارات المستخدمة في البحث

وحدة القياس	الاختبار	ت
ثانية	السرعة الانتقالية	1
ثانية	القوة المميزة بالسرعة	2
ثانية	التوافق	3
ثانية	الرشاقة	4
درجة	الدحرجة	5
درجة	التهديف	6
درجة	الاحماد	7
ثانية	المناولة	8

إذ ثبت الباحثان جميع الظروف الأخرى للاختبار من حيث المكان والوقت والطريقة والمناخ حتى يتسنى خلق الظروف نفسها أو ظروف مشابهة عند إجراء الاختبارات البعيدة.

## 6-2 تدريبات المقاومات المرنة التي طبقتها مجموعة البحث:

قام الباحثان بأعداد البرنامج التدريبي المقترح وفقا للأسس العلمية من خلال الاطلاع على بعض المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة، وتم تنفيذ التدريبات وفقا للآتي:

الجدول (5)

تخطيط وتنفيذ تدريبات القوة الوظيفية

عدد أسابيع التدريب	8 أسابيع
الهدف من الفترة	المقاومات المرنة
زمن الوحدة	35 - 45 دقيقة
عدد الوحدات في الأسبوع	حمل متوسط - حمل عالي - حمل اقصى
الاحمال التدريبية	90:85 %
طريقة التدريب	التكراري
عدد المجموعات	(6-8)

وفيما يأتي بعض الملاحظات حول المنهج التدريبي:

1. تدرب أفراد العينة ثلاث مرات أسبوعياً في أيام الاحد - الثلاثاء - الخميس.
2. أعتمد الباحثان على مبدأ زيادة الحمل الذي يرمي إلى "إزاحة مستوى حدود القدرة للفرد وبشكل منظم دون دخول التدريب في ظاهرة الحمل الزائد (عصام عبد الخالق، 1994، ص79).
3. أستخدم الباحثان تموج الحمل التدريبي في الدورات الصغرى والمتوسطة خلال تطبيق تدريبات المقاومات المرنة (3-1) حيث يذكر أبو العلا 1997 "إن استخدام التموج يؤدي إلى نتائج أفضل ويقصد بالتموج تبادل الارتفاع والانخفاض بحمل التدريب وعدم السير على وتيرة واحدة أو مستوى واحد (أبو العلا عبد الفتاح، 1997، ص17).
4. استخدم الباحثان طريقة التدريب التكراري المشابهة لصعوبة الأداء.
5. أعتمد الباحثان في تحديد فترات الراحة بين التدريبات أن تكون كافية لاستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية للاعب (ريسان خريط مجيد، 1995، ص565).

وحرص الباحثان عند تطبيق تدريبات المقاومات المرنة يكون التركيز على تقوية وثبات عضلات الجسم بالأسلوب المطلق والنسبي للوصول الى الحالة التدريبية العالية قبل اجراء الاختبارات البعيدة، مع مراعاة اختيار تدريبات مبنية على زمن الأداء الحركي والتكرار القصوي، لتطوير القوة العضلية الخاصة بدوره يعد أنجاهاً تدريباً جديداً لأنه يركز على تطوير الانقباض العضلي المتحرك الذي يجمع بين الانقباضين المركزي واللامركزي مما يساهم في زيادة قيم القوة العضلية وبالتالي المحافظة على أدامة استمرار بذل القوة بما يتناسب وطبيعة الأداء البدني والمهاري والحركي وبشكل متواصل حتى اللحظة الأخيرة من الهدف المتحقق كأن يكون درجة او مناولة ... وبأعلى كفاء ممكنة على وفق حدود العزوم العضلية المسموح بها، وكانت مدة التدريبات ضمن مدة الاعداد الخاص و— 8 اسابيع، وبواقع ثلاثة وحدات تدريبية بالاسبوع زمن الوحدة التدريبية الواحدة من (35 – 45 دقيقة).

## 7-2 الاختبار والقياس البعدي:

أجرى الباحثان الاختبارات البعيدة لعينة بحثه يوم 5 / 4 / 2023 وقد اتبع الطريقة نفسها التي اتبعها في الاختبارات القبلية وذلك بعد الانتهاء من المدة المقررة للتجربة والتي استغرقت 8 أسابيع، وقد حرص الباحثان على إيجاد جميع الظروف للاختبار القبلي ومتطلباتها عند إجراء الاختبار البعدي من ناحية الوقت والمكان ووسائل الاختبار.

## 8-2 الوسائل الإحصائية:

أستخدم الباحثان برنامج (SPSS) الاحصائي لمعالجة النتائج.

## 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

## 1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعيدة للقدرة البدنية والحركية الخاصة بكرة القدم لمجموعة البحث.

### جدول (6)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للقدرة البدنية والحركية في الاختبارات القبلية والبعيدة لمجموعة البحث

الاختبارات البدنية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	sig	الدلالة
		ع	س	ع	س			
السرعة الانتقالية	ثانية	2.353	0.052	2.021	0.011	18.572	0.000	معنوي
القوة المميزة بالسرعة	ثانية	10.362	0.509	9.309	0.008	6.519	0.000	معنوي
التوافق	ثانية	6.590	0.203	5.238	0.101	18.224	0.000	معنوي
الرشاقة	ثانية	12.37	0.105	11.000	0.115	23.184	0.000	معنوي

\*عند مستوى دلالة  $0.05 \geq$

من الجدول (6) ظهرت هناك فروق معنوية في متغيرات السرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة والتوافق والرشاقة، حيث كانت قيم (t) (18.572، 6.519، 18.224، 23.184) على التوالي وكان مستوى الاحتمالية اقل من (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعيدة حيث يعزو الباحث سبب هذه الفروق الى طبيعة تدريبات المقاومات المرنة باستخدام وسائل تدريبية مختلفة مثل الحبال المطاطية والساندو برسست والكرات المطاطية، حيث تم تطبيق التدريبات قيد البحث بشكل يتناسب وطبيعة الأداء الحركي والبدني والمهاري وفق المجاميع العضلية الخاصة بالاداء مما ساهم في ظهور هذه الفروق المعنوية في القدرات البدنية والحركية ولصالح الاختبارات البعيدة.

**يرى الباحثان** ان ظهور هذه الفروق في الاختبار البعدي عما هو عليه في الاختبار القبلي ما هو الا نتاج للتدريبات التي طبقتها عينة البحث وما احتوته من حبال مطاطية وأدوات أخرى مختلفة الاوزان والاطوال والتركيز على تنفيذ التدريبات بشكل مستمر على وفق اسلوب علمي وتخطيط سليم ساعد على رفع القابليات البدنية والحركية للاعبين كونه "يعد الوسيلة المثلى التي يتبعها المدرب في بناء لاعبيه وتعويدهم على مواجهة الصعوبات المحتملة في المباراة وعن طريق التدريب يكتسب اللاعبون الخبرة التي تمكنهم من حل المشكلات التي تواجههم في المباراة" (ثامر محسن ، سامي الصغار، 1988، ص19)، لذلك يرى الباحث ان التدريبات ذات المقاومات المرنة قيد البحث كان لها دور فاعل في تطوير الجانب البدني والحركي اذ ان "جميع التدريبات التي يؤديها الرياضي خلال برنامج التدريب تقود الى حالة الكفاية البدنية للرياضيين" (اسامة كامل راتب، 2000، ص381)، وعلاوة على ذلك يرى الباحث ان ما أظهرته مجموعة البحث من نتائج معنوية نتيجة لتطبيق تدريبات المقاومات المرنة اثر في أداءهم البدني يعد ذو أهمية بالغة للاعب كرة القدم وهو سمة أساسية من سمات اللعب الحديث، فالغاية الحقيقية من التدريب هي الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية عن طريق خلق حالة انسجام بين مكونات وقابليات اللاعبين الشباب مع التدريبات المخطط لها والتي طبقتها



مجموعة البحث، إذ كانت استجابة مجموعة البحث لمفردات القسمي الرئيسي من الوحدة التدريبية استجابة إيجابية مما سعت الى تطوير وتحسين المستوى البدني والحركي نتيجة تطبيق الأسس العلمية من خلال العمل وقوته، وفواصل الراحة، والتكرارات، وعدد المجاميع، والترابط بينهما وهذا ما ساعد الباحث في تحقيق الفروق المعنوية "نظرا لأهمية هذا النوع من القوة للاعب كرة القدم فإنه يمثل نسبة كبيرة من الزمن المخصص لتنمية القوة العضلية في المناهج التدريبية" (الخشاب وأخران، 1999، ص 29).

#### 4-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمهارات الأساسية بكرة القدم لمجموعة البحث.

##### جدول (7)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للمهارات الأساسية بكرة القدم في الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعة البحث

الاختبارات المهارية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	sig	الدلالة
		ع	س	ع	س			
المناولة	درجة	0.508	10.542	0.866	13.633	8.407	0.000	معنوي
التهديف	درجة	0.600	5.560	1.418	10.700	13.230	0.000	معنوي
الإخماد	درجة	0.175	3.398	0.894	7.340	13.984	0.000	معنوي
الدرجة	ثانية	0.356	10.059	0.821	7.276	8.884	0.000	معنوي

\*عند مستوى دلالة  $0.05 \geq$

من الجدول (7) ظهرت هناك فروق معنوية في متغيرات المناولة والتهديف والإخماد والدرجة، حيث كانت قيم (t) (8.407، 13.230، 13.984، 8.884) على التوالي وكان مستوى الاحتمالية اقل من (0.05) ويعزو الباحثان سبب هذه الفروق في الأداء المهاري الى تأثير تدريبات المقاومات المرنة باستخدام الحبال المطاطية والساندو بريس والمتضمنة ادوات مختلفة الاوزان والاطوال مما ساهمت وبشكل كبير في تطوير المهارات من خلال خلق حالة من الانسجام بين التدريب المهاري وقابليات اللاعبين وعمد الباحثان الي مراعاة الاحجام التدريبية وفترات الراحة وفق امكانيات وقدرات اللاعبين وكان للحبال المطاطية المستعملة في التمرينات المهارية التأثير الكبير في التحكم بالكرة ورسم مسار حركي بحسب نوع المهارة المطلوبة وطبيعة الكرة إذ ان الاعادة والتكرار مرات عدة تمكن اللاعب من اتقان المهارة وادائها بشكل افضل وان التركيز في أداء التدريبات على المهارات الأساسية وتكرارها تساعد على ادائها بشكل جيد واتقان عالي خلال اللعب، فالمستوى المهاري الجيد يسهم في تقليل استنزاف الجهد البدني للاعبين هذا من ناحية ومن ناحية أخرى فإن ثبات المستوى الفني الرفيع طوال مدة المباراة يتعلق بالحالة البدنية الجيدة ونفس الشيء إذا لم تكن القدرات البدنية بالمستوى المطلوب فإن القوة والسرعة والرشاقة والتوافق سوف يقل خلال المباراة مع مرافقة الضعف في الأداء الفني ونتيجة للضعف في اللياقة البدنية فإنها تزداد وترتفع مع تقدم وقت المباراة، وكلما زاد مستوى التعب عند اللاعب كلما هبط من مستوى المهارات الحركية لديه وخاصة التي تحتاج إلى توافق في الأداء (غوتوق، 1995، ص 81).

وكما تبين من نتائج الاختبارات البدنية والحركية قد تطورت وهذا ما يؤكد الترابط بين الصفات البدنية والصفات المهارية فالعامل البدني يجب أن يشمل قوة اللاعب الذي تساعده على الدرجة والمناولة والتهديف، ورشاقة ومرونة اللاعب الذي يستطيع أن يأخذ الوضع الصحيح عند التهديف، او المناولة أي بمعنى إدماج مهارات حركية عدة في نسق واحد وأداء الحركات المختلفة تحت ظروف مختلفة ومتغيرة ومتباينة وذلك بقدر كبير من الدقة من خلال أداء حركات الخداع والدرجة وأداء المهارات المختلفة، (الخشاب، وأخران، 1999، ص 279).

#### 4 - الاستنتاجات والتوصيات:

##### 1-4 الاستنتاجات:

1. ظهور فروق معنوية في الاختبار البعدي للقدرات البدنية والحركية والمهارات الأساسية ما هو الا نتاج للألية التي طبقت بها تدريبات المقاومات المرنة.
2. ان تدريبات المقاومات المرنة التي أستخدمت لتطوير القدرات البدنية والحركية زادت من قابلية اللاعبين البدنية وبالتالي انعكست على تطوير المهارات الأساسية بكرة القدم.
3. عملت تدريبات المقاومات المرنة على تطوير القدرات البدنية والحركية (السرعة الانتقالية، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، التوافق).
4. التدريبات المقاومات المرنة جعلت من أفراد عينة البحث يحققون مستوى عاليا من الاداء الفني في المهارات الاساسية ويزمن قصير جداً في الاختبار البعدي.

##### 2-4 التوصيات:

- 1- التأكيد على اجراء المقاومات المرنة بطريقة التدريب الفعري واستخدام أجهزة او أدوات مساعدة مختلفة خصوصاً للعضلات العاملة في الأطراف السفلى وعضلات المركز والذراعين لأهميتها في تحقيق التكامل بين الجانب البدني والمهاري بكرة القدم.
- 2- التأكيد على تطبيق تدريبات المقاومات المرنة باستخدام أدوات ووسائل تدريبية اخرى لتطوير الجانب الفني والبدني للمهارات الأساسية بكرة القدم.
- 3- اعتماد تدريبات المقاومات المرنة لتطوير القدرات البدنية والحركية والمهارية للفئات العمرية الصغيرة (أشبال، ناشئين، شباب).
- 4- اجراء دراسات مكملية تهدف إلى دراسة متغيرات بدنية ومهارية اخرى (القوة العضلية، المطاولة، التوازن الحركي، السيطرة الحركية.... وغيرها).

- أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الأساس الفسيولوجية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- اسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي ، القاهرة ، ط3 ، دار الفكر العربي ، 2000 ، ص381.
- باهي، مصطفى حسين(1999):المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق ، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ثامر محسن ، سامي الصفار: اصول التدريب في كرة القدم ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1988 . ، ص19.
- الخشاب، زهير قاسم، وآخران(1999):كرة القدم ، ط2، محدثة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- ذوقان عبيدات وعبد الرحمن عدس وكايد عبد الحفق: البحث العلمي – مفهومه – ادواته – اساليبه، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، ط 1، 1992، ص 158.
- ريسان خريبط مجيد؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، بغداد مكتب نون للطباعة والنشر، 1995.
- ريسان خريبط: موسوعة الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضة، ج 1، 1989.
- صريح عبد الكريم ووهبي علوان: التحليل التشريحي وتطبيقاته الميكانيكية، دار العكيلي، بغداد، 2007
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، ط10: ( القاهرة ، دار المعارف، 1994) ص79.
- علي سلوم جواد: الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، جامعة القادسية، مطبعة وزارة التعليم العالي، 2004، ص28.
- غوتوق ، معتصم(1995): الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم، سوريا، المكتب التنفيذي للاتحاد الرياضي العام .
- كمال درويش وآخرون: الأساس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 1998.
- يوسف لازم ، رائد محمد ؛ القياس والأختبار والتقويم في المجال التربوي والرياضي ، ط1 : ( بغداد ، دار دجلة ، 2013 ) ص154.