

تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الحبال المطاطية علي تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية في كرة القدم

أ.د/ أشرف محمد علي جابر

أستاذ متفرغ بقسم تدريب الرياضات الجماعية وألعاب المضرب

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

أ.م.د/ أحمد سعيد رجب شرف

أستاذ مساعد بقسم الإدارة الرياضية

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

الباحث/ أحمد إبراهيم أحمد عبد ربه

باحث دكتوراه بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

Doi: 10.21608/jsbsh.2023.244447.2569

مقدمة ومشكلة البحث:

إن الناظر في أساليب حياة الإنسان بصفة عامة يلاحظ أن العصر الحالي قلت فيه الحركة ، حيث أصبحت الآلات الحديثة تقوم بمعظم الاعمال التي كان يقوم بها الإنسان ، مما أصاب الإنسان بأمراض قلة الحركة كارتفاع ضغط الدم والسكر وكذلك ضعف العضلات والمفاصل ، بما يقلل من قدرة الفرد على مواجهة متطلبات الحياة العادية ، وبالتالي ينعكس ذلك علي الممارسين للأنشطة الرياضية ويقع العبء الأكبر علي المدرب الرياضي للوصول باللاعبين إلي الكفاءة البدنية المطلوبة لممارسة النشاط الرياضي التخصصي (١٣ : ٢٠١).

وقد أثبتت البحوث العلمية أن استخدام تدريبات الإعداد البدني بالصورة التقليدية ولفترات طويلة يسهم بالفعل في رفع المستوى البدني والأداء المهاري للرياضيين بشكل عام و للاعبين كرة القدم بشكل خاص ، إلا أن ذلك مرتبط بإستنزاف الكثير من الوقت والجهد والمال ، ومع استخدام طرق ووسائل تدريبية جديدة ومقننة علميا يؤدي ذلك الإستخدام إلى رفع مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي بصورة أكثر فاعلية وفي وقت قصير، والتدريب الرياضي من المجالات التي تتأثر بصورة واضحة بالتطور التكنولوجي والمعلوماتي لكافة العلوم الأخرى ، حيث يستخدم فيه جميع الوسائل التقنية المتطورة للوصول للأهداف الموضوعية من قبل المدرب والمسئول الرياضي ، ويمكن ملاحظة هذا التقدم من خلال نتائج المسابقات وإرتفاعها ، ويعد هذا مؤشراً علي مستوى التطور العلمي والحضاري للدولة التي يحقق ابناءها الميداليات في الدورات الأولمبية والبطولات العالمية ، لذا حظي المجال الرياضي بنصيب كبيرٍ من إهتمامات الدول المتقدمة حضارياً ، ويكون تحقيق هذا التقدم وفقاً لنظام علمي متكامل (١٩ : ٣٦٩).

وتعتبر رياضة كرة القدم رياضة من الرياضات ذات السرعات العالية و المجهود البدني الشاق

، والتي تغيرت فيها وفق تطور الأدوات المتطلبات الخاصة بلاعبي كرة القدم حيث زادت المتطلبات البدنية بصورة كبيرة ، وذلك للحصول على كل من القوة والقدرة العضلية معا ، دون زيادة حجم العضلات والتي قد تعوق الإنسيابية في الحركة للاعبي كرة القدم ، وكذلك لكي يتم تمكين اللاعبين من الأداء الفني والخططي والوصول إلى هذه المستويات العالية ، يجب تبني عمليات التخطيط المستقبلية والتطوير لعمليات التدريب حيث تعد رياضة كرة القدم من الرياضات التي تعتمد بدرجة كبيرة على امتلاك اللاعب للقوة المميزة بالسرعة في المقام الأول (١٤ : ١٨٤).

ويشير هونتروت (٢٠١٥) أن الصفة الواضحة للاعبين المتميزين هي تمتعه بالقوة المميزة بالسرعة وكلما استطاع اللاعب توزيع ما يمكنه من مقادير القوة والسرعة المنتجة على مراحل الأداء أدى ذلك إلى أفضل أداء حركي للمهارة (١٤ : ١٣٧).

ويذكر عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م) أن التدريب الرياضي أصبح وسيلة وليس غاية في حد ذاتها فهو يعمل على إعطاء الفرص الكاملة للفرد لتأدية واجباته بأعلى مستوى من الكفاءة فيعمل على تنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية والوظيفية والنفسية وإمكانية إستخدامها للحصول على أكبر نفع لذاته وبالتالي للمجتمع المحيط به (٥ : ١٠).

ويشير مفتى ابراهيم (٢٠١٠م) إلى أن التدريب الرياضي هو عملية بدنية تربوية تهدف الي تحقيق النتائج العالية لذلك فمن الضروري الاهتمام بعملية اختيار الأحمال التدريبية حتى تحدث عملية التكيف المطلوب سواء من الناحية البدنية أو الفسيولوجية لكي يتجنب الوصول إلي مرحلة الإجهاد أو التعب، ولما كان من أهم أهداف التدريب هو الارتقاء بقدرات اللاعبين بدنيا إلى أقصى ما يمكن، لذا يحتاج العاملون في المجال الرياضي عند محاولة تطوير مستوى اللاعبين ضرورة الإلمام بالمعلومات المرتبطة بطرق ووسائل التدريب لما لها من تأثير على تنمية الصفات البدنية بصفة عامة والمتطلبات البدنية والفسيولوجية الخاصة بأي مسابقة بالإضافة إلى تأثيره الإيجابي على مستوى اللاعب مهاريا (١٠ : ٣١).

ويري فينيك (٢٠٠٣) أن القدرة العضلية لعضلات الرجلين وبالإضافة إلى عضلات الجذع (البطن والظهر) والذراعين من المتطلبات الأساسية للاعبي كرة القدم ، حيث أن القدرات البدنية التي تتمثل في كل من مكون القوة والسرعة والتحمل، تختلف وفقاً للرياضة ، وعند تناول الاختصاص بأداء كرة القدم فهناك احتياج إلى تحديد الأهمية بطريقة مباشرة لحركات الذراعين والرجلين في الهجوم والدفاع ، وفي هذه الحالة فإن التحمل يُعتبر مكوناً مهماً يساهم في المحافظة على كل من أداء الهجوم والدفاع اللذين يؤديان باللاعب إلى الوصول لأقصى أداء خلال المباراة (٢٠ : ٥٩).

ويضيف فينيك (٢٠٠٠) أنه وفقاً للتجارب والدراسات في رياضات العاب الملعب ، فقد وُجد أن هناك عدداً من أنواع الاختبارات التي تهدف إلى قياس قدرة التحمل للقوة الانفجارية للاعبي كرة

القدم ، مثل اختبارات الوثب العمودي المستمر لمدة ١٥ ثانية و ٣٠ ثانية، أو اختبار الوثب المستمر لمدة ٦٠ ثانية (١٨ : ٨٨).

ويشير نويمان (٢٠١٥) أن التدريب باستخدام الحبال والأساتيك المطاطية طريقة تدريب عضلي عصبى لها اهميتها باعتبارها وسيلة مثيرة لتحقيق زيادة القوة والسرعة والمرونة في فترة زمنية قصيرة (١٦ : ٨٤).

ويعد استخدام الحبال والأساتيك المطاطية احد أساليب التدريب الفعالة والناجحة لتحسين الأداء العضلي والقوة العضلية والاتزان والمرونة للاعب ، حيث أن التدريب باستخدام الحبال والأساتيك المطاطية لها تأثير فعال على القوه العضلية والقوة المميزة بالسرعة حيث تنقبض وتنسبط الألياف العضلية بسرعات عالية مما يؤثر على الكفاءة العضلية وبعض الخصائص الفسيولوجية (١٦ : ٨٧). ويرى الباحث ان رياضة كرة القدم تتطلب تكويناً بدنياً ومهارياً ذو مكونات لياقة خاصة بها يجب تنميتها ويجب أن يكون لاعب كرة القدم على درجة مثالية من القوة العضلية والسرعة الحركية والقدرة على تحمل الانقباض العضلي المتحرك مع القدرة العالية على دمج الحركات المختلفة في مهارة حركية واحدة تعبر عن مستوى عال من التوافق العضلي العصبي ، كما تتطلب قدرة متميزة من سرعة رد الفعل والتوازن بصفة عامة والإحساس الحركي والمرونة والرشاقة.

من خلال خبرة الباحث في ممارسة وتدريب كرة القدم للفئات العمرية المختلفة ، وأشرفه على العديد من اكاديميات كرة القدم وتدريب كرة القدم لقطاعات الناشئين والكبار أيضا ، لاحظ الباحث انه ما زال بعض المدربين للفئات العمرية المختلفة يدرّبون اللاعبين بالطرق التقليدية المتعارف عليها والتي تخلو من الأدوات المساعدة وخاصة الحبال المطاطية ، والتي بدورها تساعد على الارتقاء في المستويات البدنية والمهارية للاعبين ، ورغم استخدام الحبال المطاطية في معظم الالعاب الرياضية إلا أنه في عالم تدريب كرة القدم ليس شائعاً استخدام الحبال المطاطية ، ويرى الباحث ضرورة استخدام الحبال المطاطية لسهولة التعامل معها وعدم تكلفتها العالية ولنتائجها المميزة في الرياضات الأخرى والمساعدة في بناء برامج تدريبية باستخدام احدث الأدوات التدريبية والتي تساعد علي تجنب الملل وعلى جذب اللاعبين للإنخراط في العملية التدريبية والبرنامج التدريبي الموضوع ، وبالتالي الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري والذهني للاعبين ، وبناء على ما سبق فقد رأى الباحث ان استخدام برنامج مقترح باستخدام الحبال المطاطية يمكن أن يؤثر في تنمية وتحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية مما ينعكس علي الفوز بالنقاط في كرة القدم.

هدف البحث :-

١- يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير استخدام التدريبات باستخدام الحبال المطاطية علي تحسين بعض المتغيرات البدنية في كرة القدم .

٢- يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير استخدام التدريبات باستخدام الحبال المطاطية علي تحسين بعض المتغيرات المهارية في كرة القدم .

فرض البحث :-

١- يوجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في بعض المتغيرات البدنية في كرة القدم.

٢- يوجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في بعض المتغيرات المهارية في كرة القدم.

المصطلحات المستخدمة في البحث:-

الحبال المطاطية : عبارة عن حبال مرنة لها مقاومة عند السحب ، تصنع من البلاستيك المطاطي ذي الضغط العالي ، لها درجات مختلفة من حيث الشدة و يمكن تثبيتها في أي مكان ، تساعد في تطوير متغيرات القوة بأنواعها المختلفة خاصة القوة الانفجارية للاعبين(تعريف إجرائي).

الدراسات السابقة :

- دراسة أحمد عبدالعزيز (٢٠١٢) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي لتطوير القدرة العضلية باستخدام الاحبال المطاطية للاعبين كرة القدم " بهدف تصميم برنامج تدريبي للتعرف علي تأثير استخدام الأحبال المطاطية تأثير برنامج تدريبي لتطوير القدرة العضلية باستخدام الاحبال المطاطية للاعبين كرة القدم ، وذلك باستخدام المنهج التجريبي علي مجموعة من لاعبي كرة القدم (١٦) لاعبا ، وبعد المعالجة الإحصائية تلخصت اهم نتائج البحث في وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وأوصي الباحث بضرورة الإهتمام باستخدام البرامج التدريبية التي تتضمن الحبال المطاطية بصورة عامه (٢).

- دراسة عزت أحمد (٢٠١٤) بعنوان " برنامج مقترح باستخدام الأحبال المطاطية لتقوية اليد الضاربة في الإسكواش و أثره على سرعة ودقة الضربة الأمامية " بهدف تصميم برنامج تدريبي باستخدام الحبال المطاطية والتعرف علي مدي تأثير ذلك البرنامج علي تحسين سرعة ودقة الضربة الأمامية للاعبين الإسكواش، وذلك باستخدام المنهج التجريبي علي مجموعه من لاعبات ، وبعد المعالجة الإحصائية تلخصت نتائج البحث أن البرنامج المقترح باستخدام الأحبال المطاطية له تأثير إيجابي علي تقوية اليد الضاربة ودقة في الإسكواش، وأن البرنامج له تأثيراً إيجابياً علي سرعة ودقة الضربة الأمامية في الإسكواش ، وأوصي الباحث بضرورة استخدام البرامج التدريبية التي تتضمن الحبال المطاطية (٤).

- دراسة يوسف عيد (٢٠١٤) بعنوان " تأثير منهج تدريبي باستخدام الحبال المطاطية في تطوير

بعض الصفات البدنية للاعبين خماسي كرة القدم فئة الشباب " بهدف التعرف على الحبال المطاطية في تطوير بعض الصفات البدنية للاعبين خماسي كرة القدم ، وذلك باستخدام المنهج التجريبي علي ١٢ لاعب ، وبعد المعالجة الإحصائية تلخصت نتائج البحث في وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبتين لصالح المجموعة التي طبقت التدريب باستخدام الحبال المطاطية وتحسن القوة الانفجارية في الوثب العريض والعمودي ، وأوصى الباحث بضرورة استخدام طرق التدريب الي تتضمن استخدام الحبال المطاطية البليومترية لتطوير القوة الانفجارية للرجلين (١١).

- دراسة قام بها **يالدا Yalda (٢٠١٥)** : بعنوان " دراسة تأثير استخدام الحبال المطاطية علي تطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف العلوية للجسم " ، وهدفت الدراسة إلى التعرف تأثير استخدام الحبال المطاطية علي تطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف العلوية للجسم، واشتملت عينة البحث على (٥٠) لاعباً قسموا إلى مجموعتين تجريبتين ، واستمر البرنامج ٨ أسابيع بواقع ثلاث مرات إسبوعياً ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتمثلت أهم النتائج في أن استخدام الحبال المطاطية كان لها تأثير كبير على تحسين السرعة والقوة والإنجاز في المجموعة التجريبية بين القبلي والبعدى ولصالح البعدى، كما أظهرت النتائج أيضاً أن استخدام الحبال المطاطية كان لها تأثير كبير على تحسين السرعة والقوة والإنجاز في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية (٢١).

- دراسة **كاظم محمد (٢٠١٥)** بعنوان " تأثير تمارين باستخدام جهاز الحبال المطاطية في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين وبعض المؤشرات البيوكيميائية لحراس مرمى كرة اليد بأعمار (١٣-١٤) سنة " بهدف التعرف على تأثير تمارين باستخدام جهاز الحبال المطاطية في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين ، باستخدام المنهج التجريبي ، وبعد المعالجة الإحصائية تلخصت نتائج البحث في تحسن القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين وبعض مؤشرات البيوكيميائية بين الاختبار القبلي والبعدى لصالح الاختبار البعدى، وأوصى الباحث بضرورة استخدام التمارين المعدة بجهاز الحبال المطاطية لتطوير صفات والقدرات البدنية لدى حراس المرمى (٨).

- دراسة **على جاسم (٢٠١٥)** بعنوان " تأثير التدريب بالحبال المطاطية المقاومة في طول الضربة وعلاقتها بإنجاز سباحة ٥٠ م فراشة للسباحين بأعمار (١٦-١٨ سنة) " بهدف التعرف علي أثر التدريب بالحبال المطاطية المقاومة في طول الضربة وعلاقتها بإنجاز سباحة ٥٠ م فراشة للسباحين بأعمار (١٦-١٨ سنة) ، وبعد المعالجة الإحصائية تلخصت نتائج البحث في ان الحبال المطاطية المقاومة عملت على تطوير طول الضربات، كما ان الحبال المطاطية المقاومة ساعدت السباحين على تطوير انجاز سباحة (٥٠م) فراشة لأفراد المجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة

الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، وأوصى الباحث استخدام الحبال المطاطية المقاومة في تطوير طول الضربات وبالتالي تطوير الانجاز (٦).

- دراسة محمد عصام الدين (٢٠١٥) بعنوان "فاعلية برنامج تدريبي باستخدام الأحبال المطاطية علي مستوي القدرة العضلية للرجلين والذراعين لناشئ كرة القدم " بهدف التعرف علي تأثير استخدام الأحبال المطاطية علي مستوي القدرة العضلية للرجلين والذراعين لناشئ كرة القدم ، بإستخدام المنهج التجريبي علي مجموعه ناشئ كرة القدم (٢٨) ناشئ كرة القدم تحت ١٥ سنة من أندية محافظة الشرقية ، وبعد المعالجة الإحصائية تلخصت نتائج البحث في تحسن القوة المميزة بالسرعة و تحسن القدرات الحركية الأساسية في رياضة كرة القدم للاعبين قيد الدراسة ، وأوصى الباحث بضرورة إستخدام البرامج التدريبية التي تتضمن التدريبات بإستخدام الحبال المطاطية (٩).

- دراسة قام بها شادي (٢٠١٦) : بعنوان " تأثير إستخدام الاساتيك المطاطية علي بعض متغيرات القوة وبعض المتغيرات الحركية" وهدفت الدراسة إلى التعرف إستخدام الاساتيك المطاطية علي بعض متغيرات القوة وبعض المتغيرات الحركية، وتم استخدام المنهج التجريبي ، واشتملت عينة البحث (٢٠) لاعباً ، وتم تقسيم العينة إلى مجموعة ضابطة مجموعة التجريبية ، واطهرت نتائج الدراسة أن تدريبات المقاومة الحركية باستخدام الحبال المطاطية كان لها تأثير ايجابي علي مستوى القوة الخاصة وعلى المتغيرات الحركية ، وأوصى الباحث ضرورة اهتمام المدربين بتطوير القوة العضلية الخاصة وأن تكون جزءا أساسيا من البرامج التدريبية والتي تعتمد على المقاومة الحركية (١٧).

- دراسة علي شبوط (٢٠٢٠) بعنوان " تأثير تدريبات القوة الخاصة للعضلات العاملة اثناء الركض في تطوير بعض المتغيرات البايوميكانيكية وانجاز ركض ١٠٠ م للشباب " بهدف تصميم برنامج تدريبي للتعرف علي بعض المتغيرات البدنية و القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للاعبين الجري ١٠٠ م ، وذلك بإستخدام المنهج التجريبي ، وبعد المعالجة الإحصائية تلخصت اهم نتائج البحث في وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ، وأوصى الباحثون بضرورة إستخدام التمارين بالحبال المطاطية لما لها أكبر الأثر في تطوير الإنجاز (٧).

- دراسة بوشامة فريد (٢٠٢٠) بعنوان " أثر برنامج تدريبي باستخدام الحبال المطاطية علي تنمية القوة الانفجارية للاعبين كرة القدم أقل من ١٧ سنة " بهدف التعرف علي أثر برنامج تدريبي باستخدام الحبال المطاطية علي تنمية القوة الانفجارية للاعبين كرة القدم أقل من ١٧ سنة ، وذلك بإستخدام المنهج التجريبي علي مجموعه من اللاعبين ٢٥ لاعب ، وبعد المعالجة الإحصائية تلخصت نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح

المجموعة التجريبية في الإختبار البعدي ، ما دل على فاعلية البرنامج التدريبي وعلى هذا الأساس أوصلت الدراسة ضرورة إستخدام الحبال المطاطية في البرامج التدريبية لتنمية القوة الانفجارية (٣).

التعليق على الدراسات السابقة:-

في ضوء الدراسات السابقة استخلص الباحث ما يلي:-

الأهداف:-

١- استهدفت غالبية الدراسات السابقة في مجال التدريب أثر التدريبات بإستخدام الحبال المطاطية علي المتغيرات البدنية.

٢- استهدفت غالبية الدراسات السابقة في مجال التدريب أثر التدريبات بإستخدام الحبال المطاطية علي المتغيرات مهارية .

المنهج المستخدم:-

إتفقت معظم الدراسات السابقة في استخدام المنهج ، واختلاف عدد المجموعات حيث تراوحت العينات من مجموعة واحدة إلى ثلاث مجموعات ، وقد توصل الباحث إلى استخدام مجموعة واحدة والتي تتفق مع الأهداف الموضوعية قيد البحث.

العينة:- إتفقت معظم الدراسات السابقة في أسلوب اختيار العينة حيث كان اختيارها بالطريقة العمدية ولكنها اختلفت في المراحل السنية والحجم.

النتائج:- اختلفت نتائج الدراسة السابقة في مدى تأثير تدريبات الحبال المطاطية علي المتغيرات البدنية والمهارية وذلك لاختلاف العينات والبرامج التدريبية .

إتفقت نتائج الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية من حيث المنهج وهو استخدام المنهج التجريبي.

إتفقت هذه الدراسات علي استخدام المتوسط الحسابي/ الإنحراف المعياري / معامل الالتواء/ إختبار ت/ نسبة التحسن في المعالجات الاحصائية.

في ضوء عرض الدراسات السابقة أفادت الباحث فيما يلي:-

- صياغة أهداف البحث.

- التعرف علي افضل الاجراءات المناسبة للتجربة.

- تحديد المنهج العلمي المناسب لطبيعة التجربة.

- التعرف علي افضل الطرق لتنفيذ التجربة.

- وضع الطريقة الملائمة لعرض البيانات

إجراءات البحث:-

منهج البحث :- تحقيقاً لأهداف وفروض البحث، إستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها ، مستعيناً بأحدى صور التصميمات التجريبية بأسلوب (القياس القبلي ، القياس البعدي) لمجموعة واحدة تجريبية.

العينة : تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة القدم والمقيدين بالإتحاد المصري لكرة القدم موسم (٢٠٢١-٢٠٢٢) ، والبالغ قوامها (١٣) لاعبين وتم تطبيق البرنامج خلال الفترة من الثلاثاء ٨ / ٢٠٢٢ م وحتى الأحد ٣ / ٤ / ٢٠٢٢ م.

شروط ومواصفات إختيار العينة:

- أن يكون اللاعب مسجلاً في الإتحاد المصري لكرة القدم.
- الأشتراك في بطولات الجمهورية التي ينظمها الإتحاد المصري لكرة القدم للموسم الرياضي (٢٠٢١-٢٠٢٢ م).

- التقارب في العمر التدريبي بين أفراد العينة مما يتيح فرصة التطبيق للبرنامج التدريبي المخطط لهم.

- يقوم الباحث بتدريب اللاعبين شخصياً.

تجانس عينة البحث:-

- قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث قبل تطبيق البرنامج التدريبي في المتغيرات الآتية:
- المتغيرات الأساسية (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي).
- المتغيرات البدنية.

جدول (١) مواصفات عينة البحث ن = ٢١ (الجزء البدني)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإتحاف المعياري	الوسيط	الإلتواء
السن	السنة	٢٣,٢٨٥	١,٤٥٤	٢٣,٠٠٠	٠,٢٢٩-
الطول	سم	١٧٧,٩٥٢	١,٥٩٦	١٧٨,٠٠٠	٠,٤٠٤-
الوزن	الكجم	٧٨,٦١٩	١,٦٢٧	٧٩,٠٠٠	٠,٣٨١
العمر التدريبي	السنة	١٣,٧٦١	٠,٦٢٤	١٤,٠٠٠	٠,١٩٥
السرعة الإنتقالية	الثانية	٦,٣٦٦	٠,٣٠٨	٦,٥٠٠	٠,٢١٧-
الوثب عمودي	سم	٢١,٦٧٦	٠,٧٥٨	٢١,١٠٠	٠,٥٨٥
المرونة للجذع	سم	٦,٢١٩	٠,١٥٠	٦,٢٠٠	٠,٥٢٠
الوثب عريض	سم	١٩١,٩٥٢	١,٢٨٣	١٩٢,٠٠٠	٠,٢١٧-
القوة الإفتجارية للذراعين والكتف	سم	٣٨٠,٦٦٦	١,٣٥٤	٣٨٠,٠٠٠	٠,٢٧٧

(الجزء المهاري)

٠,٧٨٨	١٣,٠٠٠	٠,٦٧٦	١٣,٥٧١	عدد	ضرب الكرة بالرأس ضرب الكرة بالرأس علي يمين حارس المرمي
٠,٠٨٤	١٥,٠٠٠	٠,٨١٣	١٥,٤٧٦	عدد	ضرب الكرة بالرأس في اتجاه المرمي
٠,١٩٥	١٤,٠٠٠	٠,٦٢٤	١٣,٧٦١	عدد	ضرب الكرة بالرأس في اتجاه المرمي
٠,١٣٢	١٣,٠٠٠	٠,٧٠٣	١٢,٩٠٤	عدد	ضرب الكرة بالرأس في اتجاه المرمي
١,٥٨٨	١٤,٠٠٠	٠,٦٦٩	١٤,٣٨١	عدد	ضرب الكرة بالرأس في اتجاه خارج المرمي
٠,١١٤	١٣,٠٠٠	٠,٥٣٨	١٣,٠٩٥	عدد	ضرب الكرة بالرأس بوجه ضرب الكرة بالرأس علي يسار حارس المرمي ضرب الكرة بالرأس بوجه ضرب الكرة بالرأس علي يسار حارس المرمي
٠,١٣٢	١٢,٠٠٠	٠,٧٠٣	١١,٩٠٤	عدد	ضرب الكرة بالرأس ضرب الكرة بالرأس علي يمين حارس المرمي
١,٠٢٣	١٣,٠٠٠	٠,٤٦٢	١٣,٢٨٥	عدد	ضرب الكرة بالرأس علي يمين حارس المرمي
٠,٠٠١	١٢,٠٠٠	٠,٥٨٩	١٢,٠٤٧	عدد	التصويب في اتجاه المرمي

يتضح من الجدول (١) أن معاملات الالتواء في جميع المتغيرات المتعلقة بتجانس العينة انحصرت قيمة الالتواء فيها بين (٣ +) و (٣ -)، وهذا يدل على إعتدالية القيم ، وتجانس أفراد المجموعة ، ويؤكد ذلك إنخفاض قيمة الإنحراف المعياري ، هذا إلى جانب إقتراب كل من قيم المتوسط الحسابي والوسيط من بعضها 2.

أدوات البحث :

١- استمارة جمع البيانات مرفق (١) .

٢- ميزان طبي لقياس الوزن ، جهاز الريستاميتير لقياس الطول ، مجموعة من الكرات ، شرائط لاصقة ، ملعب ، خيط مشدود فوق الشبكة ، قائمان مثبتان بجوار الشبكة ، أقماع ، حواجز ، دمبلز، كرات طبية ، ملعب كرة القدم.

٣- مجموعة من الحبال المطاطية مختلفة الاشكال والاحجام.

٤- كمبيوتر لتحليل النتائج.

٢ - الاختبارات المستخدمة.

قام الباحث بمسح مرجعي للمراجع العربية والأجنبية والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية وتم العرض علي السادة الخبراء ، لأخذ رأيهم حيث تم إجراء تلك الإختبارات علي مجموعات مماثلة. وتطلبت متغيرات البحث إستخدام بعض من الإختبارات وهي كما يلي :-

أ- السرعة الانتقالية عن طريق استخدام إختبار العدو ٣٠ متر وقياس الزمن بالثانية (مرفق ٣).

ب - القدرة العضلية لعضلات الساقين متمثلة في مسافة الوثب العمودي لإعلي v.jump للساقين باستخدام اختبار سارجنت للوثب العمودي (مرفق ٤).

ج - المرونة للجذع وذلك بإستخدام إختبار ثني الجذع أماماً من وضع الجلوس طولا (مرفق ٥).

د - القوة الانفجارية للذراعين والكتف لعضلات الساقين وتتمثل في اختبار دفع الثقل لأعلي من وضع الوقوف أثناء حمل الثقل علي المنكبين (مرفق ٦).

هـ - القدرة العضلية لعضلات الساقين متمثلة في مسافة الوثب العريض من الثبات باستخدام اختبار الوثب العريض من الثبات (مرفق ٧).

ز - الاختبارات المهارية المستخدمة في الدراسة من تصميم الباحث وفق آراء السادة الخبراء (مرفق ٨).
٣ - متغيرات البحث :

أ - المتغيرات التابعة (السرعة الإنتقالية - القدرة العضلية للرجلين (الوثب العمودي) - القوة الانفجارية للذراعين والكتف - مرونة الجذع - القدرة العضلية للرجلين (الوثب العريض) - المتغيرات المهارية قيد البحث).

ب - المتغيرات المستقلة تتمثل في متغير وحيد وهو البرنامج التدريبي باستخدام الحبال المطاطية (مرفق ٢).

ج - البرنامج التدريبي :

برنامج تدريبات باستخدام الحبال المطاطية لتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم .

* زمن البرنامج : ثمانية اسابيع علي أن يمر البرنامج التدريبي بأربعة مراحل مختلفة الشدة والاحجام.

* عدد الوحدات التدريبية داخل البرنامج التدريبي : ٢٤ وحدة تدريبية.

* عدد مرات التدريب الاسبوعية خلال البرنامج التدريبي : ٣ وحدات تدريبية إسبوعيا.

* وقت الوحدة التدريبية داخل البرنامج التدريبي: وقد تم تحديد زمن الوحدة التدريبية (٦٠ ق) من خلال عدد التدريبات باستخدام الحبال المطاطية والتي تتضمنها كل وحدة تدريبية والوقت المستخدم لإداء كل تدريب مع الأخذ في الإعتبار فترات الراحة البينية المناسبة لكل تدريب بحسب شدة التدريب وحجمه بحيث يجب أن يبدأ اللاعب بالتمرنات البسيطة ثم الصعبة فالأصعب (٤٤٠ ق).

* الأساس العلمي للبرنامج التدريبي:

١- تم تنفيذ البرنامج في فترة الإعداد الخاص بواقع ثلاث وحدات إسبوعيا ومدة كل وحدة تدريبية (٦٠ ق).

٢- الأحماء والتسخين العام بواقع (١٥ ق).

٢- تنفيذ البرنامج باستخدام الحبال المطاطية علي أربعة مراحل كما يلي :-

المرحلة الأولى (أسبوعين) :

يتم خلالها التركيز على تدريبات الاحماء ، الاطالة ، العدو، تدريبات التوافق (١) ، التدريبات باستخدام الحبال المطاطية.

شدة التدريبات: تم الإستعانة في هذه المرحلة فقط بوزن اللاعب نفسه دون الإعتماد علي اي من الأدوات.

حجم التدريبات: تمثل الحجم في ٣ تكرارات $\times 2$ (مجموعتين) .

الراحة البينية : ٣٠ ث إلي ٩٠ ث، وكذلك بما يتناسب مع حالة اللاعبين التدريبية .
المرحلة الثانية (أسبوعين) :

يتم خلالها التركيز على تدريبات الاحماء ، الاطالة ، العدو، تدريبات التوافق (٢) ، التدريبات بإستخدام الحبال المطاطية

شدة التدريبات : تم الإستعانة في هذه المرحلة فقط بوزن اللاعب نفسه دون الإعتماد علي اي من الأدوات.

حجم التدريبات: تمثل الحجم في ٣ تكرارات $\times 2$ (مجموعتين) .

الراحة البينية : ٣٠ ث إلي ٩٠ ث، وكذلك بما يتناسب مع حالة اللاعبين التدريبية .
المرحلة الثالثة(أسبوعين) :

يتم خلالها التركيز على تدريبات الاحماء، الاطالة، العدو، التدريبات بإستخدام الحبال المطاطية.

شدة التدريبات: تم الإستعانة في هذه المرحلة فقط بوزن اللاعب نفسه دون الإعتماد علي اي من الأدوات.

حجم التدريبات: تمثل الحجم في ٣ تكرارات $\times 2$ (مجموعتين) .

الراحة البينية : ٣٠ ث إلي ٩٠ ث وكذلك بما يتناسب مع حالة اللاعبين التدريبية .
المرحلة الرابعة (أسبوعين):

يتم خلالها التركيز على تدريبات الاحماء، الاطالة، العدو، التدريبات بإستخدام الحبال المطاطية.

شدة التدريبات: وزن اللاعب ، بالإضافة الي إستخدام بعض الأدوات المساعدة .

حجم التدريبات: ٦ تكرارات $\times 4$ مجموعات.

الراحة البينية: ٣٠ ث إلي ١٢٠ ث ، وكذلك بما يتناسب مع حالة اللاعبين التدريبية .

جدول (٢) تشكيل حمل التدريب علي مدار البرنامج التدريبي (الجزء البدني)

المرحلة	المحتوي من التدريبات اليومية	التدريبات البليومترية	الشدة	التكرار	المجموعات	الراحة
الأولى	الأحماء والمرونة والسرعات	١ - ٢١	وزن اللاعب	٣	٢	٣٠ - ٩٠ ث
الثانية	الأحماء والمرونة والسرعات	٢٢ - ٤٢	وزن اللاعب	٣	٢	٣٠ - ٩٠ ث
الثالثة	الأحماء والمرونة والسرعات	٤٣ - ٦٣	وزن اللاعب	٣	٢	٣٠ - ٩٠ ث
الرابعة	الأحماء والمرونة والسرعات	٦٤ - ٨٤	وزن اللاعب ، أدوات مساعدة	٦	٤	٣٠ - ١٢٠ ث

***خطوات تنفيذ التجربة :**

تم تنفيذ تجربة البحث على النحو التالي :-

- ١ - إجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى والثانية خلال الفترة من الخميس ٢٧ / ١ / ٢٠٢٢ إلى الجمعة ٤ / ٢ / ٢٠٢٢.
- ٢ - إجراء القياس القبلي لمتغيرات البحث يوم الأحد ٦ / ٢ / ٢٠٢٢ م.
- ٣ - تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الحبال المطاطية خلال الفترة من الثلاثاء ٨ / ٢ / ٢٠٢٢ إلى الأحد ٣ / ٤ / ٢٠٢٢، وذلك بعد قيام الباحث بتحليل المراجع والبحوث والدراسات المشابهة ، وكذلك العرض علي السادة الخبراء (تسعة خبراء في مجال رياضة كرة القدم) من المدربين الحاصلين علي شهادة التدريب الدولية في تدريب رياضة كرة القدم.
- ٤ - اجراء القياس البعدي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الحبال المطاطية الثلاثاء ٥ / ٤ / ٢٠٢٢ م.

الدراسة الاستطلاعية

أ- الدراسة الاستطلاعية الاولى : بهدف التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث وكيفية التغلب عليها ، والتأكد من صلاحية الادوات والقدرة على استخدامها ، وتحديد الزمن الذي يستغرقه كل قياس وترتيب قياسها قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية الاولى يوم الخميس ٢٧ / ١ / ٢٠٢٢ م.

ب - الدراسة الاستطلاعية الثانية: بهدف إجراء المعاملات العلمية (الصدق-الثبات) للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث قام الباحث في الفترة من الجمعة ٢٨ / ١ / ٢٠٢٢ م إلى الجمعة ٤ / ٢ / ٢٠٢٢.

وقد قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عدد (٨) لاعبين من الممارسين لكرة القدم والمسجلين في الإتحاد المصري لكرة القدم ، ويقوم الباحث بتدريبهم شخصياً ثلاث مرات اسبوعياً من مجتمع البحث وخارج عينة البحث وذلك بهدف التعرف على ما يلي:

- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة وبطاقات التسجيل.
- دقة وكفاءة المساعدين وتفهمهم لمواصفات القياسات والاختبارات قيد البحث.
- تنظيم سير العمل وتنسيقه.
- إكتشاف الصعوبات التي تواجه تطبيق التجربة أثناء التنفيذ.
- ترتيب تطبيق الإختبارات والقياسات والتحقق من المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة.

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة

أولاً: صدق المحكمين

وذلك عن طريق عرض القياسات علي مجموعة من السادة الخبراء(تسعة خبراء في مجال رياضة كرة القدم) والمتخصصين في مجال الدراسة من مدربي كرة القدم والحاصلين علي الدرجة الدولية في تدريب كرة القدم لإبداء رأيهم وحكمهم.

جدول (٣) الأهمية النسبية للاختبارات النوعية قيد الدراسة وفق رأي الخبراء ن=٩ (الجزء البدني)

الإختبارات	وحدة القياس	التكرارات	المجموع	النسبة المئوية
السرعة الإنتقالية	الثانية	٩	١٠٠	%١٠٠
الوثب عمودي	سم	٩	١٠٠	%١٠٠
المرونة للجذع	سم	٩	١٠٠	%١٠٠
الوثب عريض	سم	٩	١٠٠	%١٠٠
القوة الإنفجارية للذراعين والكتف	سم	٩	١٠٠	%١٠٠
ضرب الكرة بالرأس في اتجاه المرمي	عدد	٩	١٠٠	%١٠٠
ضرب الكرة بالرأس في اتجاه المرمي	عدد	٩	١٠٠	%١٠٠
ضرب الكرة بالرأس في اتجاه المرمي	عدد	٩	١٠٠	%١٠٠

(الجزء المهاري)

ضرب الكرة بالرأس في اتجاه المرمي	عدد	٩	١٠٠	%١٠٠
ضرب الكرة بالرأس في اتجاه خارج المرمي	عدد	٩	١٠٠	%١٠٠
ضرب الكرة بالرأس بوجه ضرب الكرة بالرأس علي يسار حارس المرمي ضرب الكرة بالرأس بوجه ضرب الكرة بالرأس علي يسار حارس المرمي ضرب الكرة بالرأس بوجه ضرب الكرة بالرأس علي يسار حارس المرمي	عدد	٩	١٠٠	%١٠٠
ضرب الكرة بالرأس في اتجاه خارج المرمي	عدد	٩	١٠٠	%١٠٠
ضرب الكرة بالرأس علي يمين حارس المرمي	عدد	٩	١٠٠	%١٠٠
ضرب الكرة بالرأس في اتجاه المرمي	عدد	٩	١٠٠	%١٠٠

يوضح جدول (٣) أن عدد الخبراء في استطلاع الرأي حول الإختبارات بإستخدام الحبال المطاطية المستخدمة في الدراسة كان تسعة خبراء في مجال رياضة كرة القدم، وأن عدد التكرارات يعبر عن عدد الخبراء الذين وافقوا على الإختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة، كما يعبر المجموع عن مجموع الدرجات التي تمنح لكل رأي حتى يمكن إستخراج النسبة المئوية للاختبارات قيد الدراسة، وقد أرتضى الباحث جميع الإختبارات حيث جاءت النسبة المئوية كل منهما أكبر من ٩٠%.

صدق الإختبارات البدنية المستخدمة:

قام الباحث بإيجاد معامل صدق هذه الإختبارات باستخدام أسلوب التمايز بين مجموعتين

أحدهما مميزة عن الأخرى في المتغيرات البدنية قيد البحث ومن خارج عينة البحث.
جدول (٤) دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات البدنية
قيد البحث بطريقة مان وتني $n=8$ (الجزء البدني)

الإختبارات	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	الدلالة
السرعة الإنتقالية	المميزة (ن=٨)	٤,٥٠	٣٦,٠٠	٠,٠٠٠	٣,٣٧٨	*,*,٠,٠٠٠
	غير المميزة (ن=٨)	١٢,٥٠	١٠٠,٠٠٠	.		
الوثب عمودي	المميزة (ن=٨)	٤,٥٠	٣٦,٠٠	٠,٠٠٠	٣,٤٢٤	*,*,٠,٠٠٠
	غير المميزة (ن=٨)	١٢,٥٠	١٠٠,٠٠٠	.		
مرونة الجذع	المميزة (ن=٨)	٤,٥٠	٣٦,٠٠	٠,٠٠٠	٣,٣٨٦	*,*,٠,٠٠٠
	غير المميزة (ن=٨)	١٢,٥٠	١٠٠,٠٠٠	.		
الوثب عريض	المميزة (ن=٨)	٤,٥٠	٣٦,٠٠	٠,٠٠٠	٣,٣٧٣	*,*,٠,٠٠٠
	غير المميزة (ن=٨)	١٢,٥٠	١٠٠,٠٠٠	.		
القوة الانفجارية للذراعين والكتف	المميزة (ن=٨)	٤,٥٠	٣٦,٠٠	٠,٠٠٠	٣,٣٨٦	*,*,٠,٠٠٠
	غير المميزة (ن=٨)	١٢,٥٠	١٠٠,٠٠٠	.		

(الجزء المهاري)

ضرب الكرة بالرأس حارس المرمى	المميزة (ن=٨)	٤,٥٠	٣٦,٠٠	٠,٠٠٠	٣,٤٠٩	*,*,٠,٠٠٠
	غير المميزة (ن=٨)	١٢,٥٠	١٠٠,٠٠٠	.		
ضرب الكرة بالرأس في اتجاه المرمى	المميزة (ن=٨)	٤,٥٠	٣٦,٠٠	٠,٠٠٠	٣,٣٨٦	*,*,٠,٠٠٠
	غير المميزة (ن=٨)	١٢,٥٠	١٠٠,٠٠٠	.		
ضرب الكرة بالرأس في اتجاه المرمى	المميزة (ن=٨)	٤,٥٠	٣٦,٠٠	٠,٠٠٠	٣,٤٢٧	*,*,٠,٠٠٠
	غير المميزة (ن=٨)	١٢,٥٠	١٠٠,٠٠٠	.		
ضرب الكرة بالرأس في اتجاه المرمى	المميزة (ن=٨)	٤,٥٠	٣٦,٠٠	٠,٠٠٠	٣,٤٠١	*,*,٠,٠٠٠
	غير المميزة (ن=٨)	١٢,٥٠	١٠٠,٠٠٠	.		
ضرب الكرة بالرأس ضرب الكرة بالرأس في إتجاه المرمى	المميزة (ن=٨)	٤,٥٠	٣٦,٠٠	٠,٠٠٠	٣,٤٦٤	*,*,٠,٠٠٠
	غير المميزة (ن=٨)	١٢,٥٠	١٠٠,٠٠٠	.		
ضرب الكرة بالرأس بوجه ضرب الكرة بالرأس علي يسار حارس المرمى ضرب الكرة بالرأس علي يسار حارس المرمى	المميزة (ن=٨)	٤,٥٠	٣٦,٠٠	٠,٠٠٠	٣,٤٥٦	*,*,٠,٠٠٠
	غير المميزة (ن=٨)	١٢,٥٠	١٠٠,٠٠٠	.		
ضرب الكرة بالرأس ضرب الكرة بالرأس علي يمين حارس المرمى	المميزة (ن=٨)	٤,٥٠	٣٦,٠٠	٠,٠٠٠	٣,٤٠٩	*,*,٠,٠٠٠
	غير المميزة (ن=٨)	١٢,٥٠	١٠٠,٠٠٠	.		
ضرب الكرة بالرأس علي يمين حارس المرمى	المميزة (ن=٨)	٤,٥٠	٣٦,٠٠	٠,٠٠٠	٣,٤٥٩	*,*,٠,٠٠٠
	غير المميزة (ن=٨)	١٢,٥٠	١٠٠,٠٠٠	.		

**٠,٠٠٠	٣,٤٦٤	٠,٠٠٠	٣٦,٠٠٠	٤,٥٠	المميزة (ن=٨)	ضرب الكرة بالرأس في اتجاه المرمي
			١٠٠,٠٠٠	١٢,٥٠	غير المميزة (ن=٨)	

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة وغير المميزة في جميع متغيرات البحث البدنية والمهارية ولصالح المميزة مما يدل على ان الاختيارات على درجة مقبولة من الصدق.

ثانياً: ثبات الاختبارات البدنية المستخدمة:

تم حساب معامل الثبات للاختبارات المستخدمة في الدراسة وإستخدم الباحث أسلوب تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه t Test Retes وذلك علي عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (٨) لاعبين من الممارسين لكرة القدم، من مجتمع البحث وخارج عينة البحث، حيث تم تطبيق الإختبارات وبعد إسبوع تم إعادة التطبيق الثاني خلال الفترة من الجمعة ٢٨/١/٢٠٢٢م إلى الجمعة ٢٠٢٢/٢/٤م، ويوضح جدول رقم (٥) معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني.

جدول رقم (٥) معاملات الارتباط بين التطبيقين (الأول - الثاني) على المتغيرات البدنية قيد البحث ن=٨ (الجزء البدني)

معامل الارتباط	القياس الثاني		القياس الأول		وحدة القياس	الإختبارات
	ع	م	ع	م		
**٠,٩٩٤	٠,٢٧٧	٦,٤٤١	٠,٢٩٧	٦,٤٥٠	الثانية	السرعة الإنتقالية
**٠,٩٥٧	٠,٨١٩	٢١,٦٢٢	٠,٧٢٠	٢١,٥٢٥	سم	الوثب عمودي
**٠,٩٩٩	٠,١٤٨	٦,٢٢٨	٠,١٤٨	٦,٢٢٥	سم	مرونة الجذع
**٠,٩٨٤	١,٦٩١	١٩١,٧٨١	١,٤٥٧	١٩١,٨٧٥	سم	الوثب عريض
**٠,٩٧٤	١,٥٥٢	٣٨٠,٨٧٥	١,٤٨٨	٣٨٠,٧٥٠	سم	القوة الانفجارية للذراعين والكتف
(الجزء المهاري)						
**٠,٩٣٣	٠,٩٢٥	١٣,٥٠٠	٠,٧٤٤	١٣,٦٢٥	عدد	ضرب الكرة بالرأس ضرب الكرة بالرأس علي يمين حارس المرمي
**٠,٨٩٤	١,٠٣٥	١٥,٢٥٠	٠,٩٢٥	١٥,٥٠٠	عدد	ضرب الكرة بالرأس في اتجاه المرمي
**٠,٨٦٧	٠,٧٠٧	١٣,٧٥٠	٠,٦٤٠	١٣,٨٧٥	عدد	ضرب الكرة بالرأس ضرب الكرة بالرأس في إتجاه المرمي
**٠,٩٥٤	١,١٦٤	١٢,٧٥٠	٠,٧٠٧	١٢,٧٥٠	عدد	ضرب الكرة بالرأس في اتجاه المرمي
*٠,٧٨٦	٠,٦٤٠	١٤,١٢٥	٠,٧٤٤	١٤,٣٧٥	عدد	ضرب الكرة بالرأس ضرب الكرة بالرأس في إتجاه المرمي
*٠,٨٣٤	٠,٦٤٠	١٢,٨٧٥	٠,٥٣٤	١٣,٠٠٠	عدد	ضرب الكرة بالرأس ضرب الكرة بالرأس علي يسار حارس المرمي

عدد	١١,٧٥٠	٠,٧٠٧	١١,٦٢٥	٠,٥١٧	**٠,٨٧٨
عدد	١٣,٢٥٠	٠,٤٦٢	١٣,١٢٥	٠,٦٤٠	**٠,٨٤٣
عدد	١٢,٠٠٠	٠,٥٣٤	١١,٨٧٥	٠,٦٤٠	*٠,٨٣٤

قيمة (ر) الجدولية تساوى ٠,٦٦٦ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ويتضح من جدول (٥) أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على وجود علاقة إرتباطية بين الإختبارات المستخدمة لقياس متغيرات البرنامج بإستخدام تدريبات الحبال المطاطية.

الدراسة الأساسية

• قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية على عدد (١٣) لاعباً من الممارسين لكرة القدم، تم إختيارهم بالطريقة العمدية من لاعبي كرة القدم المسجلين في الإتحاد المصري لكرة القدم ويقوم الباحث بتدريبهم شخصياً والذين يمارسون رياضة كرة القدم بصورة منتظمة ولمدة لاتقل عن ثلاث مرات اسبوعياً من مجتمع البحث وداخل عينة البحث.

• المعالجة الإحصائية :

بعد الإنتهاء من إجراءات الإختبارات قيد البحث قام الباحث بتسجيل البيانات الخاصة بالبحث ومراجعتها بدقة وتقريرها وإعدادها للمعالجة الإحصائية وذلك بإستخدام برنامج الحزمة الإحصائية SPSS الإصدار ٢٤ وتم إستخدام :

- المتوسط الحسابي.
- الإنحراف المعياري.
- معامل الالتواء .
- الوسيط.
- إختبار مان وتني.
- معامل الإرتباط بيرسون.
- معادلة نسبة التحسن.
- إختبار ت.

عرض وتفسير النتائج:

أولاً : عرض النتائج

جدول (٦) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث إختبار ت (ن = ١٣) (الجزء البدني)

الدلالة	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الإختبارات
			ع	م	ع	م		
٠,٠٠٠٠ دال	١٩,١٧٤	١,٥٢٩	٠,١٧٢	٤,٨٢٤	٠,٣٠٤	٦,٣٥٣	الثانية	السرعة الإنتقالية
٠,٠٠٠٠ دال	٢٣,٠٩٣	١١,٨١٥	١,٣٩١	٣٣,٤٦١	٠,٧٣٣	٢١,٦٤٦	سم	الوثب عمودي
٠,٠٠٠٠ دال	١٦,٦٧٨	٣,٧٦٩	٠,٧٩٨	٩,٩٩٢	٠,١٥٨	٦,٢٢٣	سم	مرونة الجذع
٠,٠٠٠٠ دال	٥٩,٦٦٧	٣٠,٨٤٦	١,٨٦٣	٢٢٢,٨٤٦	١,٢٢٤	١٩٢,٠٠٠	سم	الوثب عريض
٠,٠٠٠٠ دال	٩٤,٧٩٢	٧٢,٠٠٠	٢,٢١٨	٤٥٢,٦١٥	١,٣٢٥	٣٨٠,٦١٥	سم	القوة الإنتفاجية للذراعين والكتف

(الجزء المهاري)

الدلالة	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	ع	م	ع	م	عدد (الجزء البدني)	عدد	المتغيرات
٠,٠٠٠٠ دال	٥٠,٤٩٧	١٢,٠٧٦	٠,٧٢٥	٢٥,٧٦٩	٠,٦٣٠	١٣,٦٩٢	عدد	ضرب الكرة بالرأس ضرب الكرة بالرأس في إتجاه المرمي	
٠,٠٠٠٠ دال	٤٩,٨٤٠	١٠,٦١٥	٠,٦٣٠	٢٤,٣٠٧	٠,٦٣٠	١٣,٦٩٢	عدد	ضرب الكرة بالرأس ضرب الكرة بالرأس في إتجاه المرمي	
٠,٠٠٠٠ دال	٤١,٤٩١	٩,٩٢٣	١,٠٣١	٢٢,٦٩٢	٠,٧٢٥	١٢,٧٦٩	عدد	ضرب الكرة بالرأس ضرب الكرة بالرأس علي يمين حارس المرمي	
٠,٠٠٠٠ دال	٤٥,٧٢٦	١٠,١٥٣	٠,٨٧٧	٢٤,٤٦١	٠,٦٣٠	١٤,٣٠٧	عدد	ضرب الكرة بالرأس ضرب الكرة بالرأس في إتجاه المرمي	
٠,٠٠٠٠ دال	٣٣,٢١١	٩,٦١٥	٠,٧٦٧	٢٢,٦١٥	٠,٥٧٧	١٣,٠٠٠	عدد	ضرب الكرة بالرأس ضرب الكرة بالرأس علي يسار حارس المرمي	
٠,٠٠٠٠ دال	٢٩,٤٣٩	١٠,٠٠٠	٠,٨٣٢	٢١,٧٦٩	٠,٧٢٥	١١,٧٦٩	عدد	ضرب الكرة بالرأس ضرب الكرة بالرأس علي يسار حارس المرمي	
٠,٠٠٠٠ دال	٥٧,٥٥٢	١٠,٥٣٨	٠,٧٢٥	٢٣,٧٦٩	٠,٤٣٨	١٣,٢٣٠	عدد	ضرب الكرة بالرأس علي يمين حارس المرمي	
٠,٠٠٠٠ دال	٣٣,٣٤٢	١١,٨٤٦	١,٠٩١	٢٣,٧٦٩	٠,٦٤٠	١١,٩٢٣	عدد	ضرب الكرة بالرأس في اتجاه المرمي	

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً في متغيرات البحث عند مستوي معنوية

(٠,٠٥) وأن معدل الخطأ يساوي صفر.

جدول (٧) نسب التحسن بين متوسطي القياس القبلي - البعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث (ن=١٣) (الجزء البدني)

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن
السرعة الإنتقالية	٦,٣٥٣	٤,٨٢٤	%٢٤,٠٦٧
الوثب عمودي	٢١,٦٤٦	٣٣,٤٦١	%٥٤,٥٨٢
مرونة الجذع	٦,٢٢٣	٩,٩٩٢	%٦٠,٥٦٥
الوثب عريض	١٩٢,٠٠٠	٢٢٢,٨٤٦	%١٦,٠٦٥
القوة الانفجارية للذراعين والكتف	٣٨٠,٦١٥	٤٥٢,٦١٥	%١٨,٩١٦

(الجزء المهاري)

ضرب الكرة بالرأس ضرب الكرة بالرأس علي يمين حارس المرمي	١٣,٥٣٨	٢٣,٦١٥	%٧٤,٤٣٤
ضرب الكرة بالرأس في اتجاه المرمي	١٣,٦٩٢	٢٥,٧٦٩	%٨٨,٢٠٤
ضرب الكرة بالرأس ضرب الكرة بالرأس في إتجاه المرمي	١٣,٦٩٢	٢٤,٣٠٧	%٧٧,٥٢٧
ضرب الكرة بالرأس في اتجاه المرمي	١٢,٧٦٩	٢٢,٦٩٢	%٧٧,٧١١
ضرب الكرة بالرأس ضرب الكرة بالرأس في إتجاه المرمي	١٤,٣٠٧	٢٤,٤٦١	%٧٠,٩٧٢
ضرب الكرة بالرأس ضرب الكرة بالرأس علي يسار حارس المرمي	١٣,٠٠٠	٢٢,٦١٥	%٧٣,٩٦١
ضرب الكرة بالرأس ضرب الكرة بالرأس علي يسار حارس المرمي	١١,٧٦٩	٢١,٧٦٩	%٨٤,٩٦٨
ضرب الكرة بالرأس علي يمين حارس المرمي	١٣,٢٣٠	٢٣,٧٦٩	%٧٩,٦٥٩
ضرب الكرة بالرأس في اتجاه المرمي	١١,٩٢٣	٢٣,٧٦٩	%٩٩,٣٥٤

يتضح من جدول (٧) وجود نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث.

ثانياً تفسير النتائج :

عند تنفيذ البرنامج التدريبي يراعي النواحي البدنية والنفسية والذهنية والخصائص الجسمية للعينه قيد البرنامج التدريبي البليومتري وما تشتمل عليه من تخطيط علمي يعتمد علي معرفة الحالة الصحية والحالة التدريبية وإستعادة الأستشفاء وفروق التوقيت والساعة البيولوجية للاعبين عند التطبيق نويمان Neumann (١٩٩١) (١٥ : ٤٠) ، كما يجب عند التطبيق مراعاة الجانب العملي في التنفيذ من حيث سهولة التطبيق والمرونة ، وذلك عند وجود أي صعوبات قد تطرأ أثناء عملية التنفيذ نويمان Neumann (١٩٩١) (١٥ : ٤٠) ، كذلك يجب مراعاة العوامل النفسية حتي يتسني للمشاركين في البرنامج التدريبي بذل أقصى جهد في تنفيذ الوحدات التدريبية.

قام الباحث بعملية التحفيز الدائم للمشاركين في البرنامج التدريبي والتأكيد علي بذل أقصى جهد خلال الوحدات التدريبية ، وكل ذلك مع مراعاة الدقة من حيث وقت تنفيذ التجربة أي في نفس الساعة من اليوم لمراعاة الساعة البيولوجية نويمان Neumann (٢٠١٥) (١٦ : ٧٣) ، هوتنروت Hottenrott (٢٠١٥) (١٤ : ٩٩).

في هذه التجربة تم تنفيذ الوحدات التدريبية داخل البرنامج بواقع ثلاث وحدات إسبوعياً ولمدة

٨ أسابيع (٢٤ وحدة تدريبية) وإختبارين (قبلي - بعدي) لجميع المشاركين في البرنامج التدريبي والذي يحتوي علي التدريبات البليومترية، قام الباحث بتدرج التدريبات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب وهذا يتوافق مع (٢٠: ١٨٩).

يتضح من جداول (٦، ٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين (القبلي - البعدي) في متغيرات البحث ، ويؤكد ذلك المتوسطات الحسابية للمتغيرات ونسب التحسن بين القياسين.

وهذا يشير إلي وجود تحسن في متغيرات البحث نتيجة تنفيذ الوحدات التدريبية باستخدام الحبال المطاطية ، حيث أن الوحدات التدريبية باستخدام الحبال المطاطية ساعدت علي ارتفاع المتوسطات الحسابية لمتغيرات البحث في القياس البعدي بالمقارنة بالقياس القبلي ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه ابوالعلا عبد الفتاح وآخرون (٢٠١٩) أن الانتظام في تنفيذ البرامج التدريبية يساعد علي تحسين مستوى الفرد الرياضي وتصحيح أداءه الحركي وتثبيت مساراته العصبية (١) ، وهذا يتفق أيضاً مع كلاً من نويمان **Neumann** (٢٠١٥) (١٦: ٨٩) ، هوتينروت **Hottenrott** (٢٠١٥) (١٤: ١٠٨) ، حيث اوضحا في بحوثهم ومراجعهم إلي أن تنفيذ اللاعبين للبرنامج التدريبي بالدقة العالية من حيث الشدات والاحجام والراحات البينية وإستعادة الإستشفاء بجانب التغذية الملائمة ، والإهتمام بالجانب النفسي والتحفيزي ، وكذلك التركيز الدائم أثناء اداء الوحدات التدريبية في الواجبات المكلف بها اللاعبين يؤدي إلي تحقيق اللاعبين لنسب تحسن عالية وتحقيق نتائج عالية خاصة مع اللاعبين ذو المستوى المتوسط والذين لم يشاركوا بصورة متكررة في برامج تدريبية مبنية علي الأسس العلمية السليمة ، وكذلك نويمان **Neumann** (١٩٩١) (١٥: ٦٦) ، ودي ماري **Demarées** (٢٠١٧) (١٢: ٦٥٣) حيث اشارا إلي ان الإهتمام بالجانب النفسي والدافعية خلال البرامج التدريبية يساعد علي رفع نسب تحسن الصفات البدنية ، خاصة التي تعتمد علي قوة الإرادة والتحدي، والوصول إلي حالة الإستعداد المثلي للاعبين لتحقيق أعلى النتائج الرياضية وفي هذه الحالة يحقق الجسم الإستعداد الأمثل لمواجهة المتطلبات البدنية والمهارية وكذلك سرعة إستعادة الإستشفاء بعد الوصول لمراحل التعب (١٤: ٦٦) ، (١٢: ٦٥٣).

ويرجع الباحث تحسن معدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات البحث البدنية والمهارية إلى الانتظام في البرنامج التدريبي المحتوي علي التدريبات باستخدام الحبال المطاطية والمرتبطة إرتباطاً نوعياً برياضة كرة القدم من حيث إتجاه وسرعة العضلات العاملة والتي ساعدت علي تنمية العناصر الاساسية التي تتطلبها تلك المهارات والتي تشبه في طريقة الأداء والتنفيذ متطلبات المنافسة في رياضة كرة القدم ، كما يشير فينيك **Weineck** (٢٠٠٣) إلي ان الإنتظام في البرامج التدريبية للفرد الرياضي يؤدي إلي زيادة معدل التنمية للصفات البدنية الغير مدربة بنسبة تحسن قد تصل ٩% إسبوعياً خلال الفترات التدريبية المبكرة ، ولكن أي زيادة تالية تتم ببطء وتتطلب

مجهوداً كبيراً من قبل اللاعبين والمدربين (٥٣٢:٢٠). وفي دراسة لفينينك **Weineck** (٢٠٠٠) والتي أجريت علي عينة من الذكور والذين لم يسبق لهم الإشتراك في البرامج التدريبية المنتظمة تحققت زيادة في السرعة بنسبة ٦٠% ، وذلك بعد برنامج تدريبي مدته ٨ أسابيع بمعدل ثلاث مرات تدريبية اسبوعياً (٣٠٩:١٨).

ويرجع الباحث التحسن في متغيرات البحث إلي إهتمام الباحث بالتدريبات بإستخدام الحبال المطاطية بوزن الجسم او بأحبال لها درجات مختلفة من حيث قوة الشد والمطاطية ، مما ساعد علي زيادة معدلات القوة الانفجارية لدي عينة البحث والتي تعتبر العامل الأساسي في تحسن النسب المئوية لمتغيرات البحث البدنية والمهارية قيد البحث.

ويرجع الباحث هذا التقدم في المتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة نتيجة التدريبات بإستخدام الحبال المطاطية حيث أفادت هذه التدريبات في إثارة الألياف العضلية الضرورية للعمل العضلي للأداء المهاري لمتغيرات البحث مما أدى إلي زيادة القوة الانفجارية والتي تنعكس بصورة إيجابية علي هذا الأداء ، حيث تحفز هذه التدريبات الألياف العضلية بالشكل الضروري والمناسب للأداء ، وكلما كانت جودة التدريبات عالية وتصاعدي وموجه بشكل مباشر إلي العضلات العاملة ، كلما كان التحفيز للعضلات العاملة عاليا وكانت معدلات التقدم والإستفادة من البرنامج التدريبي عالية وهذا يتفق مع دراسة بوشامة فريد (٢٠٢٠) حيث أوصت الدراسة ضرورة العمل بالحبال المطاطية في البرامج التدريبية لتنمية القوة الانفجارية (٣).

كما يتضح من جدول (٦) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في التحليل الإحصائي للقدرات الحركية الأساسية قيد البحث ، أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ، ويؤكد ذلك وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لكافة المتغيرات التابعة (السرعة الانتقالية - القدرة العضلية للرجلين - مرونة الجذع - القدرة العضلية للذراعين) ، ويتفق هذا مع دراسة كاظم محمد (٢٠١٥) في تحسن القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين نتيجة استخدام التمرينات بالحبال المطاطية (٨) ، ودراسة يوسف عيد (٢٠١٤) والتي توصلت إلي تحسن القوة الانفجارية في الوثب العريض والعمودي نتيجة استخدام التمرينات بالحبال المطاطية (١١) ، ودراسة يالدا **Yalda** (٢٠١٥) والتي هدفت دراسته إلي التعرف تأثير إستخدام الحبال المطاطية علي تطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف العلوية للجسم ، وتمثلت أهم النتائج في أن استخدام الحبال المطاطية كان لها تأثير كبير علي تحسين السرعة والقوة والإنجاز نتيجة استخدام الحبال المطاطية (٢١).

ويرجع الباحث التحسن في المتغيرات المهارية والتي ساعد علي تنميتها التدريبات بإستخدام الحبال المطاطية والتي تشبه في طريقة الأداء نفس متطلبات المنافسة، كذلك كفاءة وفاعلية وطبيعة

التدريبات باستخدام الحبال المطاطية المتبعة من حيث تنفيذ هذه التدريبات بوزن الجسم وباستخدام بعض الأدوات المساعدة ، وايضا فيما يخص الزمن الكلي للبرنامج المتبع وعدد الوحدات التدريبية التي أداها اللاعبون والتوزيع الجيد لمحتويات حمل التدريب من حيث الحجم والشدة والراحات البنائية ما أثر إيجابيا علي كثافة التدريب وبما يتناسب مع الحالة التدريبية للاعبين المنفذين للبرنامج والتي كان لها الأثر الإيجابي على مستوى المتغيرات المهارية للاعبين ، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة أحمد عبدالعزيز (٢٠١٢) (٢) والتي أظهرت وجود تأثير ايجابي للتدريبات باستخدام الحبال المطاطية على فعالية الأداء للاعبى كرة القدم ووجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وأوصي الباحث بضرورة الإهتمام باستخدام البرامج التدريبية التي تتضمن الحبال المطاطية بصورة عامه ، كذلك محمد عصام الدين (٢٠١٥) والتي أسفرت نتائج تجربته علي تحسن القدرات الحركية الأساسية في رياضة كرة القدم للاعبين قيد الدراسة ، وأوصي الباحث بضرورة إستخدام البرامج التدريبية التي تتضمن التدريبات باستخدام الحبال المطاطية (٩)، وايضا عزت أحمد فضل (٢٠١٤) والتي أسفرت نتائج تجربته على حدوث تأثيراً إيجابيا علي سرعة ودقة الضربة الأمامية في الإسكواش ، وأوصي الباحث بضرورة إستخدام البرامج التدريبية التي تتضمن الحبال المطاطية (٤).

مما سبق يتحقق فرض البحث من وجود تأثير ذو دلالة إحصائية نتيجة إستخدام البرنامج التدريبي بالحبال المطاطية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى كرة القدم.

الإستخلاصات :

في حدود اهداف البحث وما اتبع من اجراءات امكن استخلاص أن التدريبات باستخدام الحبال المطاطية الموضوعه داخل البرنامج التدريبي أدت إلي ما يلي :

١- التدريبات باستخدام الحبال المطاطية فعالة في تحسن بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى كرة القدم.

٢- تحسن بعض المتغيرات البدنية للاعبين ينعكس بصورة إيجابية علي إتقان أداء المهارات الفنية في رياضة كرة القدم.

١- برامج الإعداد باستخدام الحبال المطاطية بصورة تخصصية نوعية أفضل من إستخدام البرامج التدريبية التقليدية.

٢- تحسنت السرعة الإنتقالية بنسبة ٢٤,٠٦٧%.

٣- تحسن الوثب العمودي بنسبة ٥٤,٥٨٢%.

٤- تحسنت مرونة الجذع بنسبة ٦٠,٥٦٥%

٥- تحسن الوثب العريض بنسبة ١٦,٠٦٥%.

٦- تحسنت القوة الانفجارية للذراعين والكتف بنسبة ١٨,٩١٦%

٧- تحسنت المتغيرات المهارية بنسب تراوحت ٧٠,٩٧٢% الي ٩٩,٣٥٤%.

التوصيات :

- ١ - ضرورة استخدام التدريبات الموضوعية داخل البرنامج التدريبي بهذه الدراسة لتحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث للاعبين كرة القدم.
- ٢- الإقلال من استخدام البرامج التدريبية التقليدية لتوفير الوقت والجهد والمال.
- ٣- إعادة تصميم برامج تدريبية باستخدام الحبال المطاطية غير المتبعه في البرنامج التدريبي الحالي.
- ٤- إعادة تطبيق هذه الدراسة على عينات مختلفة من حيث السن والجنس.
- ٥- إشراك اللاعبين في إختيار التدريبات الخاصة بهم.
- ٦ - استبدال الأساليب التدريبية التقليدية بالتدريبات باستخدام الحبال المطاطية كلما أمكن ذلك.
- ٧- توعية المدربين بأهمية استخدام التدريبات بالحبال المطاطية في تحسين القدرات البدنية والمهارية.

المراجع العربية والأجنبية:

*المراجع العربية :

- ١- أبو العلا عبد الفتاح، هيثم عبد الحميد داود (٢٠١٩): التدريب للأداء الرياضي والصحة ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٢- أحمد عبدالعزيز (٢٠١٢) تأثير برنامج تدريبي لتطوير القدرة العضلية باستخدام الاحبال المطاطية للاعبين كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان.
- ٣- بوشامة فريد (٢٠٢٠) أثر برنامج تدريبي باستخدام الحبال المطاطية على تنمية القوة الانفجارية للاعبين كرة القدم أقل من ١٧ سنة ، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للأنشطة البدنية والرياضية ، المجلد ١٧ / العدد: ٢ مكرر، ديسمبر.
- ٤- عزت أحمد فضل (٢٠١٤) برنامج مقترح باستخدام الأحبال المطاطية لتقوية اليد الضاربة في الإسكواش و أثره على سرعة ودقة الضربة الأمامية ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
- ٥- عصام الدين عبد الخالق التدريب الرياضي (٢٠٠٥): نظريات وتطبيقات، ط١٢، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٦- على جاسم الأسدي (٢٠١٥) تأثير التدريب بالحبال المطاطية المقاومة في طول الضربة وعلاقتها بإنجاز سباحة ٥٠ م فراشة للسباحين بأعمار (١٦-١٨ سنة)، مجلة علوم التربية الرياضية المجلد (٨) ، العدد (١).
- ٧- علي شبوط إبراهيم (٢٠٢٠) تأثير تدريبات القوة الخاصة للعضلات العاملة اثناء الركض في تطوير بعض المتغيرات البايوميكانيكية وانجاز ركض ١٠٠ م للشباب ، مجلة التربية الرياضية - المجلد (٣٢) العدد (١)، جامعة بغداد.
- ٨- كاظم محمد (٢٠١٥) تأثير تمرينات باستخدام جهاز الحبال المطاطية في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين وبعض المؤشرات البيوكيميائية لحراس مرمى كرة اليد بأعمار (١٣-١٤) سنة ، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد السابع والعشرون، العدد الثالث.
- ٩- محمد عصام الدين (٢٠١٥) فاعلية برنامج تدريبي باستخدام الأحبال المطاطية على مستوي القدرة العضلية للرجلين والذراعين لناشئ كرة القدم ، بحث منشورة ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، المجلد ٥١ ، العدد ٢.
- ١٠- مفتي إبراهيم حماد: المرجع الشامل في التدريب الرياضي، دار الكتاب الحديث، ٢٠١٠م.

١١- يوسف عيد (٢٠١٤) تأثير منهج تدريبي باستخدام الحبال المطاطية في تطوير بعض الصفات البدنية للاعبين خماسي كرة القدم فئة الشباب، مجلة المثنى لعلوم التربية الرياضية، المجلد الثاني، العدد الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، العراق.

*المراجع الأجنبية :

12- De marées, h. (2017). Sportphysiologie. 15. Auflage. Köln: Sport & Buch Strauß.

13-Hottenrott,K&Neumann,G. (2010)Trainingswissenschaft– EinLehrbuchin14Lektionen.Aachen: Meyer & Meyer.

14- Hottenrott, K. & Neumann, G. (2015). Das große Buch vom Laufen. 5. Auflage. Aachen: Meyer & Meyer

15- Neumann, G. (1991). Ausdauerbelastung. Ein sportmedizinischer Ratgeber 1. Auflage. Leipzig: J.A. Barth

16- Neumann, G.; Pfuetzner, A.; Hottenrott, K. (2015). Alles unter Kontrolle. 9. Auflage. Aachen:Meyer & Meyer.

17- Shadi, A. (2016). Effect of Kinetic Resistance Training and Technique on Special Strength Level and Effective Kinematic Variables in Instep Kick for Soccer Juniors, International Journal of Kinesiology & Sports Science, Australian International Academic Centre, Australia, Vol. 4 No. 1.

18-Weineck, j. (2000). Optimales training. 12. Auflage. Perimed: erlangen.

19-Weineck, j. (2000). Sportbiologie (7. Überarbeite und erweiterte auflage). Balingen: spitta-verlag.

20-Weineck, j. (2003). Optimales training. Leistungsphysiologische trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des kinder-und jugendtrainings(13.aufgabe). Balingen: spitta-verlag.

21-Yalda, M. & Khalid, A. (2015).The Effect of Using Rubber Ropes to Improve Speed Strength for Uppper Limbs and The Achievement of Javlin Throw, The Swedish Journal of Scientific Research ISSN: 2001-9211.Vol. 2. Issue 5. May.

ملخص البحث

تأثير برنامج تدريبي مقترح بإستخدام الحبال المطاطية علي تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية في كرة القدم

أ.د/ أشرف محمد علي جابر

أ.م.د/ أحمد سعيد رجب شرف

الباحث/ أحمد إبراهيم أحمد عبد ربه

المقدمة ومشكلة البحث:

تتلخص مشكلة البحث في محاولة تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية عن طريق برنامج تدريبي مقترح بإستخدام الحبال المطاطية لدي لاعبي كرة القدم عينة البحث، وحيث أن الأداء الفني في كرة القدم يتطلب أداء حركي دقيق من حيث المهارات الفنية ، لذا لجأ الباحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الحبال المطاطية والتي تعتمد على مشابهة هذه التدريبات لطبيعة الأداء الفني في رياضة كرة القدم.

هدف البحث :- يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الحبال المطاطية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم .

منهج البحث :- إستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة بإستخدام القياس القبلي - البعدي.

العينة : تم اختيار العينة بالطريقه العمدية وقوامها (١٣) لاعباً من الممارسين لكرة القدم، وتم تطبيق البرنامج خلال الفترة من الثلاثاء ٨ فبراير ٢٠٢٢م وحتى الأحد ٣ إبريل ٢٠٢٢م.

نتائج البحث:

إستخدام تدريبات الحبال المطاطية أدي إلي تحسين القدرات الحركية الأساسية للاعبي كرة القدم حيث تحسنت السرعة الإنتقالية بنسبة ٢٤,٠٦٧% ، وتحسن الوثب العمودي بنسبة ٥٤,٥٨٢% ، وتحسنت مرونة الجذع بنسبة ٦٥,٥٦٥% ، وتحسن الوثب العريض بنسبة ١٦,٠٦٥% ، تحسنت القوة الانفجارية للذراعين والكتف بنسبة ١٨,٩١٦% ، تحسنت المتغيرات المهارية بنسب تراوحت بين ٧٠,٩٧٢% الي ٩٩,٣٥٤%.

التوصيات : توعية المدربين بأهمية استخدام التدريبات بالحبال المطاطية في تحسين القدرات البدنية والمهارية ، إشراك اللاعبين في إختيار التدريبات الخاصة بهم ، استبدال الأساليب التدريبية التقليدية بالتدريبات بإستخدام الحبال المطاطية كلما أمكن ذلك.

Abstract

The effect of a proposed training program using rubber ropes on improving some physical and skill variables in Soccer

Prof. Ashraf Muhammad Ali Gaber

Dr. Ahmed Saeed Rajab Sharaf

Researcher. Ahmed Ibrahim Ahmed Abd Rabbo

Introduction: –

The problem of the research is to try to develop some physical and skill variables through a proposed training program using rubber ropes for table tennis players in the research sample, and since the technical performance in table tennis requires precise motor performance in terms of technical skills, so the researcher resorted to designing a training program using exercises Rubber ropes, which are based on similar exercises to the nature of technical performance in table tennis.

Research Objectives:–

This research aims to: –

This research aims to identify the effect of a training program using rubber ropes exercises on some physical and skill variables for table tennis players.

Research Methodology:–

The researcher used the experimental method to design the one experimental group using the pre – post measurement

The sample:–

The sample was chosen by the deliberate method and consisted of (13) players practicing table tennis, and the program were implemented during the period from Tuesday February 8, 2022 until Sunday, April 3, 2022.

Research results:–

The use of rubber rope exercises led to an improvement in the basic motor abilities of table tennis players, as the transitional speed improved by 24.067%. The vertical jump improved by 54.582%, the flexibility of the trunk improved by 65.565%, the broad jump improved by 16.065%, the explosive power of the arms and shoulder improved by 18.916%, the skill variables improved by rates ranging from 70.972% to 99.354%.

Recommendations:–

Awareness of trainers about the importance of using rubber rope exercises to improve physical and skill capabilities, involving players in choosing their own exercises, replacing traditional training methods with exercises using rubber ropes whenever possible.