

تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي

كرة القدم باستخدام الاحبال المطاطية

أ.د. / أشرف محمد علي جابر

أستاذ كرة القدم المتفرغ بقسم تدريب الرياضات الجماعية وألعاب المضرب

ورئيس قسم تدريب الرياضات وألعاب المضرب سابقاً

كلية علوم الرياضة بنين - جامعه حلوان

أ.م.د/ خالد أحمد محمد السعيد

أستاذ مساعد بقسم تدريب الرياضات الجماعية وألعاب المضرب

كلية علوم الرياضة بنين - جامعه حلوان

الباحث/ عمر رجب عبد العزيز احمد

باحث بمرحلة الماجستير بقسم تدريب الرياضات الجماعية وألعاب المضرب

كلية علوم الرياضة بنين - جامعه حلوان

Doi: 10.21608/jsbsh.2025.374148.3008

■ مقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر البحث العلمي أهم أداة للحصول على المعلومات والحقائق في شتى مجالات الحياة ، حيث شهد البحث العلمي في مجال الرياضة تطوراً كبيراً خلال السنوات الماضية ، فهو يعتبر وسيلة لتحقيق المستويات الرياضية العالية في مختلف الرياضات ، ويستدل على تطور المستويات الرياضية في الألعاب الجماعية بشكل عام وكرة القدم بشكل خاص من خلال تحقيق البطولات .

تشهد الحركة الرياضية على جميع المستويات تطوراً مستمراً وشاملاً في جميع جوانبها سواء من حيث طرق التدريب والتجهيزات والأدوات المستخدمة، وهو ما يؤدي بدوره إلى الإنجاز الذي نشهده اليوم، حيث اتجهت الدول المتقدمة في لعبة كرة القدم إلى توجيه طاقاتها وقدراتها البشرية والمادية والعلمية نحو بناء فرق قادرة على تقديم أفضل مستويات الأداء وتحقيق الإنجازات والبطولات الرياضية، كما أصبحت كرة القدم الآن محط أنظار المتخصصين مما أدى إلى البحث عن أفضل أساليب التدريب و إعداد البرامج التدريبية المتنوعة التي تعتمد بشكل كبير على البحوث والدراسات العلمية . (٢٦ : ٢٤)

تحتوي لعبة كرة القدم على العديد من المهارات الأساسية والمتنوعة سواء الهجومية أو الدفاعية، حيث تعتمد في النهاية على قدرات اللاعب البدنية و المهارية داخل المباراة، الأمر الذي يحتاج إلى العديد من الوسائل الحديثة التي تساهم في تطوير تلك القدرات. (٧ : ١٢)

يرى عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب (٢٠٠٠م) أن الإعداد البدني العام بمثابة تطوير جوانب الرياضي كلها وتكامله نفسياً و بدنياً، لذا يجب التقيد والالتزام بهذا المبدأ لأنه يعد الأساس

للوصول بالرياضي أو الفريق إلى المراتب العليا، فتشكل اللياقة البدنية أهمية كبيرة في رفع مستوى الأداء الرياضي العام، حيث يبحث الخبراء في علم التدريب باستمرار عن أفضل السبل لتطويرها بمختلف الأساليب الحديثة، على عكس الأساليب التقليدية المتبعة سابقاً.

كما يوجد ارتباط وثيق بين الإعداد البدني العام والخاص ونوع هذه العلاقة هي الارتباط بين الصفات البدنية، حيث إنّ تنمية الصفات البدنية لها علاقة وترابط وثيق مع تنمية المهارات الحركية في مرحلة الإعداد البدني. (١٤ : ٩٦، ٨٦)

يشير جمال عبد الملك (٢٠١٠م) إلى أن مفهوم تحسين اللياقة البدنية العامة أن يسعى الفرد إلى تطوير قدراته البدنية التي تساهم في رفع مستواه الرياضي من خلال وضع برنامج لتطوير هذه القدرات مثل (القوة، السرعة، المرونة. والقدرة على التحمل وخفة الحركة) حيث أن التدريب عليها من خلال تمارين خاصة هي الوسيلة الرئيسية للتأثير على الفرد وظيفياً وعضوياً والارتقاء بمستواه من خلال استخدام أساليب التدريب المختلفة والتمارين المختلفة. (٥ : ٤٦)

يرجع التقدم في مستوى الأداء المهارى نتيجة استخدام الأساليب والوسائل العلمية الحديثة، حيث تعد الأجهزة والأدوات المساعدة من أهم العوامل التي تحقق التطوير إذا استخدمت بشكل جيد، حيث يشير على فاخر (٢٠١٣م) إلى أهمية الأدوات المساعدة مثل الاحبال المطاطية فهي جزء فعال من عملية التدريب التي تساعد المدرب على تطوير مهارة معينة أو قدرة بدنية موجودة في مجموعة من اللاعبين، حيث تعتبر الأدوات والأجهزة المساعدة من أساليب التدريب المستخدمة لإنجاح العملية التدريبية ورفع القدرات البدنية والمهارية للاعبين. (١٧ : ٥٤)

يرى على طلعت (٢٠٠٣م) أن رفع القدرات البدنية والمهارية للاعبين من أهم واجبات التدريب الرياضي للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية، لذلك يحتاج القائمين على عملية التدريب الرياضي إلى معرفة المعلومات المتعلقة بأساليب التدريب الحديثة لتطوير مستوى اللاعبين جسدياً ومهارياً في كرة القدم. (١٩ : ٥٦)

تعد الاحبال المطاطة أحد أفضل أنواع المقاومة الهامة والمثالية التي يمكن استخدامها دون الحاجة لمساحات واسعة، بالإضافة إلى أن الاحبال المطاطة تعمل على تنمية القوة العضلية للذراعين والرجلين بجانب تنمية الصفات البدنية الخاصة، بالإضافة إلى أن الاحبال المطاطة تعد مكون رئيسي في التدريب الرياضي وكذلك تحسين اللياقة البدنية العامة للرياضيين. (٢٤ : ٢٥)

يشير غازي صالح (٢٠١٣م) إلى اعتبار مرحلة الناشئين من عمر ١٠ : ١٦ سنة من المراحل المهمة في حياة الانسان فهي تعتبر مرحلة الانتقال من الطفولة إلى النضج ويتصف الفرد في هذه المرحلة بالشجاعة والجرأة والاستعداد للتعلم، قد يكون للتطور الحاصل في التدريب الرياضي وتنوع أساليبه الدور الكبير في تحقيق اللياقة البدنية التي تعد إحدى أهم الأهداف التي يسعى إليها المدرب.

(٢١ : ١٢٤)

يعتبر التدريب البدني النوعي أسلوباً فعالاً لتحسين اللياقة البدنية وتطوير الصفات البدنية المختلفة. ويتميز التدريب البدني النوعي بتنوع التمارين وتعديلها وفقاً لاحتياجات كل فرد وأهدافه البدنية والرياضية، كما تعتبر التدريبات النوعية باستخدام الأحبال المطاطية تعتبر وسيلة فعالة لتطوير الصفات البدنية والمهارية لدى الناشئين في كرة القدم. توفر الأحبال المطاطية مقاومة قابلة للتعديل، مما يسمح للرياضيين بتعزيز القوة والمرونة والسرعة والتوازن والتحمل العضلي. (١١٥)

ويؤكد الباحثون على أهمية التدريبات البدنية النوعية لدى الشباب والناشئين، حيث تساهم في تعزيز القدرات البدنية والتنمية العامة للجسم، كما تشير الدراسات العلمية إلى فعالية استخدام الأحبال المطاطية في تطوير الصفات البدنية والمهارية لدى الناشئين في الرياضات الجماعية مثل كرة القدم. على سبيل المثال، دراسة نُشرت في مجلة "Journal of Strength and Conditioning Research" عام ٢٠١٥ وجدت أن تدريبات الأحبال المطاطية تحسن من القوة العضلية والمرونة لدى الشباب الرياضيين. (٣٩:٢٨)

ومن خلال ما سبق ومن خلال الملاحظات والخبرة العلمية للباحثون في مجال تدريب كرة القدم فقد لاحظ الباحثون ، انه مازال يستخدم معظم مدربي الفئات العمرية المختلفة الطرق القديمة والتقليدية المتعارف عليها والتي تخلو من الادوات المساعدة مثل الاحبال المطاطيه ، كما لاحظ الباحثون ان هناك قصور في نوعية التدريبات فتارة تعطي تدريبات سهله وبسيطة لا تشبه ظروف المباراة وتارة تعطي تدريبات بدون اجهزه وادوات مساعد مثل الاحبال المطاطيه في برامجهم التدريبه والتي بدورها تساعد علي الارتقاء في المستويات البدنيه والمهاريه للاعبين، وعلي الرغم من استخدام الاحبال المطاطيه في معظم الالعاب الرياضيه الا انها محدودة جدا في عالم تدريب كره القدم ،حيث يري الباحثون ضرورة استخدام الاحبال المطاطيه في البرامج التدريبه لسهولة التعامل معها وكذلك عدم تكلفتها العاليه وايضا لنتائجها المميزه في الرياضات الاخرى،

ويرى الباحثون أن الخوض في هذه المشكلة من خلال استخدام برنامج تدريبي باستخدام وسيلة مساعدة من أحدث الوسائل في التدريب وهي (الحبال المطاطية) يمثل خطوة مهمة في تطوير فئة الناشئين في كرة القدم من النواحي البدنية والمهارية، حيث تعمل علي جذب اللاعبين كما يعد استخدام الحبال المطاطية واحدة من أحدث الوسائل المتاحة في مجال التدريب الرياضي وتحقق نتائج فعالة في تطوير الأداء البدني والمهاري لناشئي كرة القدم.

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي الى تطوير بعض المتغيرات البدنيه والمهاريه لدى ناشئي كره القدم باستخدام الاحبال المطاطيه.

فروض البحث :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي و البعدي لعينة البحث فى المتغيرات البدنية لناشئى كرة القدم لصالح القياس البعدي.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي و البعدي لعينة البحث فى المتغيرات المهارية لناشئى كرة القدم لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث :**الاحبال المطاطية - Elastic Cords**

هي إحدى الأدوات المساعدة المستخدمة في تدريبات المقاومة وهي عبارة عن أشرطة طويلة مصنوعة من مطاط عالي الجودة بدرجات مختلفة من المقاومة يتيح استخدامها لمختلف الأعمار والمستويات العالية عن طريق التدرج في شدتها . (٢٤ : ١٨)

البرنامج التدريبي - Training Program

عرف حسن احمد الطعاني (٢٠٠٧م) بأنه الجهود المنظمة والمخطط لها لتزويد المتدربين بمهارات ومعارف وخبرات متجددة تستهدف إحداث تغيرات إيجابية مستمرة في خبراتهم واتجاهاتهم وسلوكهم من أجل تطوير كافه أدائهم . ويعرفه الباحثون إجرائياً بأنه مجموعة من الأنشطة المخططة المنظمة والتي تستهدف إكتساب المتدربين معارف وخبرات ترفع من كفاءتهم الأدائية ، وتقدم في فترة زمنية محددة. (٦ : ١٤)

المتغيرات البدنية - Physical Traits

تُعرف المتغيرات البدنية بأنها " قدرة الرياضي على أداء التدريبات بكفاءة عالية بدون شعوره بالتعب مع بقاء بعض الطاقة التي تلزمه للتدريب" و تُعرف بأنها " تلك الصفة الفطرية المكتسبة التي تجعل الفرد قادر على العمل لأقصى حدود قوته البدنية ، وبذل أقصى إمكانياته بروح معنوية عالية". (١٣ : ٦٧)

منهج البحث :

إستخدم الباحثون المنهج التجريبي، بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعه One Group Design ويطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام الأحبال المطاطية وتم استخدام القياسات القبليّة والبعديّة لما تتميز بها من خصائص تتفق مع طبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث ناشئى كرة القدم بمحافظة بنى سويف للمرحلة العمرية (١٥ سنة)، والمقيدون بسجلات الاتحاد المصرى لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠٢٤م - ٢٠٢٥م، والبالغ عددهم (٢٣٠) ناشئ حيث تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى كرة القدم بنادى بنى سويف

الرياضي، وبلغ حجم العينة الكلية (٣٥) ناشئ وبلغ حجم عينة الدراسة (١٥) ناشئ من إجمالي مجتمع البحث وذلك بنسبة مئوية قدرها (٦,٥٢%)، وقد طبق عليهم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأحبال المطاطية، وكذلك تم اختيار (٢٠) ناشئ كعينة للدراسات الاستطلاعية لإجراء المعاملات العلمية عليهم.

اعتدالية توزيع البيانات :

تم التأكد من اعتدالية توزيع المتغيرات "Normality" قيد البحث كما هو موضح بجدول (١).

جدول (١) الدلالات الإحصائية لتوصيف أفراد عينة في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات

ن=١٥

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	التفطح	معامل الالتواء	Kolmogorov-Smirnov	Sig
١	السن	سنة	١٤,٣٣	٠,٨١٦	١٥,٠٠	١,٠٢٢-	٠,٧٤٠-	*٠,١٨٠	*٠,٠٩٠
٢	الطول	سم	١٥٨,٣٣	٩,٧٠٨	١٦٠,٠٠	١,٧٧٠	٠,١٧٢-	*٠,١٥٣	*٠,٢٠٠
٣	الوزن	كجم	٥٤,٠٥	٤,٧٢٧	٥١,٣٠	٠,٧٦٧-	٠,١٣٨	*٠,١٨٣	*٠,١٨٨
٤	العمر التدريبي	سنة	٤,٧٦	٠,٥٣٩	٤,٥٥	٠,٧٣٧-	٠,٢٨٠	*٠,١٥٣	*٠,٢٠٠

يتضح من جدول (١) أن جميع معاملات الالتواء لعينة البحث معا تراوحت ما بين (-٠,٧٤٠ الى ٠,٢٨٠) وأن هذه القيم انحصرت بين (± 3) وباستخدام اختبار كلومجروف - سيمرنوف Kolmogorov-Siminrov لمعرفة اذا كانت البيانات تتوزع توزيعا طبيعيا ام لا ويتضح ان البيانات تتوزع توزيعا طبيعيا حيث ان $\text{sig} > 0.05$ ، الأمر الذي يشير إلى إعتدالية توزيع البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية للعينة في قياسات المتغيرات الأساسية (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)، وبذلك نستخدم الاختبارات المعلمية (البارامترية).

جدول (٢) الدلالات الإحصائية لتوصيف أفراد عينة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات ن=١٥

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	التفطح	معامل الالتواء	Kolmogorov-Smirnov	Sig
الاختبارات البدنية									
١	الوثب الطويل	سم	٢٠٢,٠٠	٢٢,٣٣٨	٢٠٧,٠٠	٠,٨٤٩-	٠,٥٣٩-	*٠,١٨٧	*٠,١٦٦
٢	الوثب العمودي	سم	٢٩,٥٣	٣,١١٤	٢٩,٠٠	٠,٥٢٧-	٠,٠٩٤	*٠,١٠٧	*٠,٢٠٠
٣	التوازن من الثبات	الثانية	١٥,٦٠	٦,٠١٠	١٥,٠٠	١,٠٧٤	١,٠٩٢	٠,١٥٢	*٠,٢٠٠
٤	التوازن من الحركة	الثانية	١٦,٢٠	٣,٥٢٩	١٧,٠٠	٠,٦٥٠-	٠,٢٨١-	*٠,١٩٠	*٠,١٥٢

الاختبارات المهارية									
١	ركل الكرة لابعـد	يمين	المتر	٣٥,٨٧	٥,٠٥٨	٣٥,٠٠	١,١٦٩-	٠,٢٣٦	*٠,١١٥
٢	مسافة	يسار	المتر	٢٩,٨٠	٥,٠٣١	٣١,٠٠	١,٢٤١-	٠,٣٢٢	*٠,١٧٨
٣	دقة تمرير الكرة	يمين	الدرجة	٢,٤٠	٠,٩١٠	٢,٠٠	٠,٣٣٠-	٠,٣٤١	*٠,١٨٠
٤		يسار	الدرجة	١,٦٧	٠,٩٠٠	١,٠٠	٠,٠٦٨-	١,٤٥٨	*٠,١٨٣

يتضح من جدول (٢) أن جميع معاملات الالتواء لعينة البحث معا تراوحت ما بين (-٠,٥٣٩ الى ١,٤٥٨) وأن هذه القيم انحصرت بين (± 3) وباستخدام اختبار كلومجروف - سيمرنوف Kolmogorov-Siminrov لمعرفة اذا كانت البيانات تتوزع توزيعا طبيعيا ام لا ويتضح ان البيانات تتوزع توزيعا طبيعيا حيث ان $\text{sig} > 0.05$ ، الأمر الذي يشير إلى إعتدالية توزيع البيانات وتمثل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية للعينة في اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث)، وبذلك نستخدم الاختبارات المعلمية (البارامترية).

■ أدوات ووسائل جمع البيانات :

تم القيام بدراسة مسحية للمراجع والبحوث والدراسات العلمية المتخصصة في التدريب الرياضي، وذلك لتحديد أدوات وأجهزة جمع البيانات المناسبة لطبيعة وهدف الدراسة والتي تتميز بمعاملات علمية عالية والتي تم استخدامها في تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث التجريبية وهي كالآتي:

أ- الاستثمارات :

- استثمار تسجيل البيانات الأساسية لمتغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي).
- استثمار تسجيل درجات الاختبارات البدنية لدي ناشئي كرة القدم.
- استثمار تسجيل البيانات الخاصة بالمتغيرات المهارية لدي ناشئي كرة القدم. مرفق (١)
- استثمار استبيان الخبراء المتخصصين في كرة القدم، حول تحديد متغيرات البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الاحبال المطاطية. مرفق (٣)
- استثمار تحديد أهم المتغيرات البدنية الخاصة والاختبارات الخاصة بها والمناسبة لطبيعة هذا البحث. مرفق (٤)
- استثمار اختيار التدريبات المناسبة وطريقة تقنيها لطبيعة المرحلة السنية قيد البحث. مرفق (٥)

ج- الأدوات والأجهزة المستخدمة قيد البحث:

- جهاز الرستاميتر " Rest meter " لقياس الطول
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام
- جهاز الدينامو ميتر " Dynamometer "
- ساعة بولر " Polar Tester " لقياس معدل القلب.

- ساعات إيقاف " Stop Watch " لقياس الزمن مقدرا بالثانية حتى (١٠٠/١ ثانية)
- علامات ضابطة "أعلام، أقماع، قوائم، طباشير، كرات قدم، كرات طبيه، شريط قياس، صافرة، شريط لاصق، احبال مطاطية مختلفة الاشكال والاعراض".
- كاميرا تصوير ديجتال.
- ملعب كرة قدم قانوني.
- د- القياسات والاختبارات المستخدمة:

أ- القياسات الانثروبومترية :

- قياس الطول بجهاز الرستاميتير لأقرب اسم
- قياس الوزن بميزان طبي لأقرب نصف كيلوجرام.
- ب- اختبارات المتغيرات البدنية الخاصة:

تم تحديد الاختبارات التي استخدمت في البحث عن طريق إجراء مسح مرجعي للمراجع العربية والأجنبية والدراسات السابقة العلمية المتخصصة في التدريب الرياضي (١٣)(٦)(١)(٣٣)، وكرة القدم على وجه الخصوص (١٧)(٢٤)(٢١)(٢٣)(٢٧)(٣١) وعرضهم على السادة الخبراء لإبداء الرأي وذلك لاستخلاص المتغيرات البدنية الخاصة المرتبطة بكرة القدم والمناسبة للمرحلة السنوية (٥ سنة) قيد البحث والاختبارات الخاصة بها، حيث وقع الاختيار على مجموعة الاختبارات التي حصلت على نسبة ٨٠ ٪ فأكثر والذي بلغ عددهم (٨) اختبارات وهي موضحة على النحو التالي :

يوضح جدول (٣) النسب المئوية لآراء السادة الخبراء على الاختبارات المقترحة لقياس المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث مرفق (٦) .

جدول (٣) النسب المئوية لآراء السادة الخبراء على الاختبارات المقترحة لقياس المتغيرات قيد البحث (ن=٩)

م	المتغيرات	الاختبارات المقترحة	وحدة القياس	عدد الخبراء الموافقين	النسبة المئوية
١-	القدرة العضلية	- اختبار الوثب الطويل	سم	٩	٪١٠٠
٢-		- اختبار الوثب العمودي	سم	٨	٪٨٨,٨٨
٣-	التوازن الثابت	- اختبار الوقوف على مشط القدم	الثانية	٩	٪١٠٠
٤-	التوازن الحركي	- اختبار المشي على المقعد السويدي	الثانية	٩	٪١٠٠
٥-	المتغيرات المهارية	- اختبار ركل الكرة لابعـد مسافة (يمين، يسار)	المتر	٨	٪٨٨,٨٨
٦-		- اختبار تمرير الكرة (يمين، يسار)	المتر	٩	٪١٠٠

وقد ارتضى الباحثون نسبة موافقة ٨٠ ٪ فأكثر لقبول الاختبار، كما تم مراعاة الملاحظات التي أبدتها السادة الخبراء لبعض الاختبارات.

الدراسات الإستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تهدف الدراسة الاستطلاعية الثانية إلى التأكد من المعاملات العلمية (صدق - ثبات) للاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة قيد البحث ، وتم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية لمدة أسبوع من الاثنين الموافق ٢٠٢٤/٩/٢ م ، وذلك للمجموعة المميزة، ويوم الخميس الموافق ٢٠٢٤/٩/٥ م وذلك للمجموعة غير المميزة (نفس قياس الثبات)، على عينة قوامها (١٠) ناشئين من خارج عينة البحث الأساسية ومن داخل المجتمع الأصلي .

- حساب معامل صدق الاختبارات Validity

أجريت هذه الدراسة لإيجاد معامل صدق الاختبارات استخدم الباحثون صدق التمايز وهو التفريق بين (١٠) ناشئين اكبر في العمر الزمني والتدريبي (متميزين) في مستوى الأداء الفني في كرة القدم وبين (١٠) ناشئين (اقل تمايز) منهم في مستوى الأداء المهارى ولنفس المرحلة العمرية لعينة البحث، وتم تطبيق اختبار "ت" T-Test للتعرف على معنوية الفروق بين متوسطات قيمة الاختبارات للعينتين، كما هو موضح في جدول (٤).

جدول (٤) دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تمايز لبيان

معامل الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث لناشئين كرة القدم ن=٢٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الأقل تمايز		المجموعة المميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة(ت)	معامل ايتا٢	معامل الصدق
			س	ع±	س	ع±				
الاختبارات البدنية										
	الوثب الطويل	سم	٢٠٠,٤٢	١٧,٨٠٩	٢٢٨,٤٣	١٨,٣٩٩	٢٨,٠١-	*٣,٤٥٩	٠,٥٥٨	٠,٧٤٧
	الوثب العمودي	سم	٣٠,١٠	٢,٣٧٨	٣٨,٤٠	٥,٩٦٧	٨,٣٠-	*٤,٠٨٦	٠,٧٥٦	٠,٨٦٩
	التوازن من الثبات	الثانية	١٩,٣٠	١,٨٦٢	٢٢,٢٨	٢,٠٩٦	٢,٩٨-	*٣,٣٥٤	٠,٥٢٧	٠,٧٢٦
	التوازن من الحركة	الثانية	١٤,٦٠	١,٧٦٥	١٣,٨٧	١,٨٦٨	٠,٧٣	*٣,٥١٤	٠,٥٧٤	٠,٧٥٨
الاختبارات المهارية										
	ركل الكرة	يمين	٣٤,٧٠	٣,٨٣١	٤٠,٢٠	٤,٧٦٩	٥,٥٠-	*٢,٨٤٤	٠,٣٨٨	٠,٦٢٣
	لابعد مسافة	يسار	٣٢,٨٠	١,٢٢٩	٣٨,٤٢	٣,٣٩٨	١,٠٥-	*٢,٢١٥	٠,٢٤٣	٠,٤٩٣
	دقة تمرير	يمين	٢,٩٠	٠,٩٩٤	٤,١٧	١,٠٠٥	٣,١١-	*٤,٨٩٠	١,٠٤٥	١,٠٢٢
	الكره	يسار	٢,٥٠	٠,٩٧٢	٣,٥٥	١,١٤٧	١,٢٧-	*٢,٨٣٤	٠,٣٨٦	٠,٦٢١

* قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,١٠١ ن-٢

مستويات قوة تأثير اختبار (ت) وفقاً لمعامل آيتا٢: من صفر إلى أقل من ٠,٣٠ = تأثير ضعيف، من ٠,٣٠ إلى أقل من ٠,٥٠ = تأثير متوسط، من ٠,٥٠ إلى أعلى = تأثير قوى.

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٨) بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تمايز في الاختبارات قيد البحث لقياس المستوى البدني والمهاري لناشئي كرة القدم قيد البحث لصالح المجموعة المميزة، حيث أن قيمة ت المحسوبة تراوحت بين ٢,٢١٥ الى ٤,٨٩٠) وهى اكبر من قيمة ت الجدولية (٢,١٠١) عند درجة حريه (١٨)، كما اتضح ان قيم معامل الصدق قد تراوحت ما بين (٠,٤٩٣ : ١,٠٢٢) مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

حساب معامل ثبات الاختبارات Reliability

أجريت هذه الدراسة في الفترة من يوم الخميس الموافق ٢٠٢٤/٩/٥ م إلى يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٤/٩/١١ م، ولإيجاد معامل ثبات قام الباحثون بتطبيق الاختبارات قيد البحث ثم إعادة تطبيق هذه الاختبارات مرة أخرى (Test & Re-Test) بفارق زمني أسبوع من القياس الأول على ناشئي كرة القدم، وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد معامل الارتباط بين نتائج تطبيق هذه الاختبارات في المرة الأولى والثانية كما هو موضح بالجدول (٥).

جدول (٥) معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لحساب ثبات الاختبارات البدنية

لقياس المستوى البدني والمهاري لناشئي كرة القدم

ن=١٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيقي		إعادة التطبيق		الفرق بين المتوسطات	قيمة معامل الارتباط
			س	ع±	س	ع±		
الاختبارات البدنية								
١-	الوثب الطويل	سم	٢٠٠,٤٢	١٧,٨٠٩	٢٠١,٥٢	١٦,٨٨٥	١,١٠-	*٠,٧٤٤
٢-	الوثب العمودي	سم	٣٠,١٠	٢,٣٧٨	٣٠,٧٠	٢,٢٦٣	٠,٦٠-	*٠,٩٠٣
٣-	التوازن من الثبات	الثانية	١٩,٣٠	١,٨٦٢	١٩,٦٢	٢,٠٣٦	٠,٣٢-	*٠,٩٣٧
٤-	التوازن من الحركة	الثانية	١٤,٦٠	١,٧٦٥	١٥,٧٤	١,٤٨٤	١,١٤-	*٠,٩٨٥
الاختبارات المهارية								
٥-	ركل الكرة	يمين	٣٤,٧٠	٣,٨٣١	٣٥,١٠	٣,٤٤٦	٠,٤٠-	*٠,٨٧٥
٦-	لابعد مسافة	يسار	٣٢,٨٠	١,٢٢٩	٣٣,١٠	١,٢٨٧	٠,٣٠-	*٠,٩٥٦
٧-	دقة تمرير	يمين	٢,٩٠	٠,٩٩٤	٢,٧٠	٠,٨٢٣	٠,٢٠	*٠,٩٠٣
٨-	الكره	يسار	٢,٥٠	٠,٩٧٢	٣,١٠	٠,٧٣٨	٠,٦٠-	*٠,٩٢٤

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ، (ن-٢ = ٨) = (٠,٦٣٢)

يتضح من جدول (٥) أن هناك ارتباط موجباً دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية الخاصة بالمستوى البدني والمهاري لناشئي كرة القدم والمطبقة على عينة الدراسة الاستطلاعية حيث تراوح معامل ارتباط للاختبار (من ٠,٧٤٤ إلى

(٩٨٥،)، مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

أجريت هذه الدراسة الاستطلاعية من يوم السبت الموافق ١٤/٩/٢٠٢٤م إلى يوم الخميس الموافق ١٩/٩/٢٠٢٤م.

هدف الدراسة :

- تطبيق ثلاث وحدات يومية من البرنامج المقترح للوقوف على الصعوبات التي يمكن أن تنتج خلال تطبيق البرنامج وحساب الراحة البينية بين عمل هذه المجموعات، مع ملاحظة أن كل وحدة يومية تمثل احد مراحل فترات البرنامج المختلفة.
- سلامة تنفيذ وتطبيق الاختبار وما يتعلق به من إجراءات القياس والأدوات والأجهزة المستخدمة.
- زيادة معلومات ومعارف وخبرة المساعدين في الإشراف على تنفيذ وسير وقياس الاختبارات.
- اكتشاف نواحي القصور التي قد تظهر أثناء تنفيذ الاختبارات ومعالجة نواحي القصور التي تظهر عند التطبيق.
- التعرف على الوقت الذي يستغرق الاختبار، والجهد المبذول في الإعداد والتنظيم والإدارة والتسجيل.
- ترتيب أداء الاختبارات قيد البحث ومراعاة فترات الراحة بينهم.
- التدريب على تسجيل البيانات الخاصة لكل ناشئ في الاستمارات.

نتائج الدراسة :

- تم التأكد من سلامة تنفيذ وتطبيق الاختبار وما يتعلق به من إجراءات القياس والأدوات والأجهزة المستخدمة.
- تم معرفة نواحي القصور التي ظهرت أثناء تنفيذ الاختبارات ومعالجتها.
- تم التأكد من ترتيب أداء الاختبارات قيد البحث ومراعاة فترات الراحة بينهم.
- تم التأكد من تدريب المساعدين على تسجيل البيانات في الاستمارات.

■ البرنامج التدريبي المقترح - مرفق (٤) :

- الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج إلى تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئ كرة القدم.

- أسس البرنامج :

راع الباحثون قبل وضع البرنامج دراسة الأسس التي يبنى عليها البرنامج والخصائص السنية لناشئ كرة القدم في هذه المرحلة السنية حتى يمكن بناء البرنامج على أسس وقواعد علمية سليمة، وقد حددت الأسس التالية كمعايير للبرنامج بناء على المسح المرجعي والدراسات

- السابقة (١)(٢)(٣)(٤)(٨)(١٥)(٢١)(٢٧) واستطلاع رأى الخبراء مرفق (٣) كالآتي :
- يتم تنفيذ البرنامج في فترة الإعداد الخاص للموسم التدريبي ٢٠٢٤ م - ٢٠٢٥ م .
 - المدة الزمنية للبرنامج التدريبي (٣) شهور بواقع (١٢) أسبوع.
 - بلغ عدد الوحدات التدريبية بالبرنامج التدريبي (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع، بواقع (٣٦) وحدة تدريبية.
 - يتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لعينة البحث التجريبية (عينة البحث) أيام الأحد، الثلاثاء، الخميس.
 - بلغ متوسط زمن الوحدة التدريبية (١٢٠) دقيقة، وبذلك يكون الزمن الكلى للتدريب خلال الأسبوع الواحد (٣٦٠) دقيقة والزمن الكلى خلال فترة البرنامج التدريبي (٣٩٦٠) دقيقة بما يعادل (٦٦) ساعة.
 - تم تقسيم زمن الوحدة التدريبية الداخلية (١٢٠) دقيقة طبقا للهدف من الوحدة لعينة البحث التجريبية على النحو التالي : الجزء التمهيدي (الإحماء) ويستغرق (١٠ق)، الجزء الرئيسي ويستغرق (٩٥ق) ويحتوي على : الإعداد البدني العام (٢٥)، والإعداد البدني الخاص (٤٠)، التدريبات مهارية والتكنيك (٣٠)، الجزء الختامي ويستغرق (٥ق).
 - تم تطبيق تدريبات الاحبال المطاطية لعينة البحث التجريبية بجزء الإعداد البدني الخاص من الوحدة التدريبية ومدتها (٤٠) دقيقة.
 - تم تقنين شدة الأحمال التدريبية طبقا لمعدل النبض.
 - طريقة التدريب المستخدمة الفترية (مرتفع، منخفض) الشدة ويتم الارتفاع بالحمل بالطريقة التموجية
 - مراعاة الفروق الفردية بين الناشئين.
 - مراعاة أداء تمرينات للمرونة خلال الوحدة التدريبية حتى لا تأثر زيادة القوة التي يتم تتميتها باستخدام تدريبات المقاومات المطاطية سلبا على المرونة وكذلك للمساعدة في عملية الاستشفاء بعد التدريب.
 - مراعاة مبدأ التدرج في الحمل تدريبات المقاومات المطاطية بحيث نجعل التدريبات تؤدي من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
 - جعل التمرينات التي تتطلب نشاط أو مجهود تتبادل مع التمرينات الأقل مجهود.
 - تم وضع تدريبات المقاومات المطاطية على مدار وحدات البرنامج في جزء الإعداد الخاص للوحدة على أن يكرر كل تدريب بمتوسط (٦) مرات على مدار الفترة الزمنية للبرنامج لتطوير المستوى البدني و المستوى المهارى لناشئ كرة القدم وفي نفس اتجاه العمل العضلى.

- تم تقسيم تدريبات المقاومات المطاطية (٣٦) تدريب، بحيث تشتمل تدريبات الذراعين والكتفين (١٢) تدريب، و تدريبات الجذع (١٢) تدريب، و تدريبات الرجلين (١٢) تدريب، وقد راع الباحثون عند وضع التدريبات أنها في نفس اتجاه العمل العضلي ومثابه للأداء في رياضة كرة القدم وان التدريبات تنمي المتغيرات البدنية لناشئى كرة القدم. مرفق (٨)

■ الدراسة الأساسية :

■ القياسات القبلية :

أجريت القياسات القبلية للاختبارات المستوى البدنى والمهارى لناشئى كرة القدم، من يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٤/٩/٢٠م إلى يوم السبت الموافق ٢٠٢٤/٩/٢١م .

■ تطبيق البرنامج التدريبي :

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الاحبال المطاطية علي عينة البحث التجريبية في فترة الإعداد الخاص لمدة ثلاثة أشهر من يوم الاحد الموافق ٢٠٢٤/٩/٢٢م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٤/١٢/١٢م ، بواقع ٣ وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس) لعينة البحث التجريبية من الساعة ٤,٠٠ : ٦,٠٠ عصراً، وقد تم اخذ رأى الخبراء في رياضة كرة القدم من الأساتذة بكليات التربية الرياضية وذلك للاستعانة برأيهم في مدى مناسبة هذه التدريبات لطبيعة المرحلة السنية قيد البحث، حيث ارتضى الباحثون بنسبة ٨٠٪ كحد أدنى، وقد وقع الاختيار على (٣٦) تدريب مناسب لطبيعة البحث من حيث طبيعة الأداء ونفس اتجاه العمل العضلي، وقد تم استبعاد التدريبات التي تكررت في نفس اتجاه العمل العضلي.

■ القياسات البعدية:

أجريت القياسات البعدية بعد انتهاء تطبيق البرنامج لمجموعة البحث التجريبية وبنفس ترتيب القياسات القبلية وكذلك بنفس فوارق الأيام بين الاختبارات، وذلك في الفترة من يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٤/١٢/١٣م إلى يوم السبت الموافق ٢٠٢٤/١٢/١٤م لمعرفة تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الأحبال المطاطية في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدي ناشئى كره القدم.

■ المعالجات الإحصائية :

تم معالجة البيانات الخاصة بمتغيرات الدراسة عن طريق برنامج حزم التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية IBM SPSS Statistics ver.21؛ وقد تم اختيار مستوي معنوية عند (٠,٠٥) للتأكد من معنوية النتائج الإحصائية، وتضمنت خطة المعالجات الإحصائية الأساليب التالية:

المتوسط الحسابي	معامل ارتباط بيرسون
الوسيط	اختبار ت للفروق بين عينتين مرتبطتين
الانحراف المعياري	اختبار ت للفروق بين عينتين مستقلتين

معامل الإلتواء
معامل التفتلح
النسبة المئوية للتحسن
عرض ومناقشة النتائج
أولاً: عرض النتائج :

من خلال هدف البحث وفروضة والبيانات الخاصة بعينة البحث الأساسية وتبويبها في جداول ومعالجتها إحصائياً تم التوصل للنتائج التالية ومناقشتها:
عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بفرض البحث والذي ينص على : (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي و البعدي لعينة البحث في الصفات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم لصالح القياس البعدي).

جدول (٦) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية والقبليّة للاختبارات

البدنية لناشئي كرة القدم لدى عينة البحث ن=١٥

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
			س	ع±	س	ع±					
الاختبارات البدنية											
١-	الوثب الطويل	سم	٢٠٢,٠٠	٢٢,٣٣٨	٢١٥,٨٠	٢٢,٤٥٧	١٣,٨٠-	*٩,٩٢٠	%٦,٨٣	٢,٥٦١	مرتفع
٢-	الوثب العمودى	سم	٢٩,٥٣	٣,١١٤	٣٧,٤٠	٧,٠٢٩	٧,٨٧-	*٦,٢٧٨	%٢٥,٦٣	١,٦٢١	مرتفع
٣-	التوازن من الثبات	الثانية	١٥,٦٠	٦,٠١٠	١٨,٢٠	٦,٧٤٢	٢,٦٠-	*٥,٣٥٠	%١٦,٦٧	١,٣٨١	مرتفع
٤-	التوازن من الحركة	الثانية	١٦,٢٠	٣,٥٢٩	١٤,٨٠	٣,٧٠٧	١,٤٠	*٣,٣٠٩	%٨,٦٤-	٠,٨٥٤	مرتفع

* قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية (ن-١=١٤) = (١,٧٦١)

مستويات حجم التأثير لكوهن: ٠,٢٠ : منخفض، ٠,٥٠ : متوسط، ٠,٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول (٦) دلالة الفروق الاحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في الاختبارات البدنية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣,٣٠٩ إلى ٩,٩٢٠) وهى أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية ن=١= (١,٧٦١)، كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٦,٨٣٪ إلى ٢٥,٦٣٪)، كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (٠,٨٥٤ إلى ٢,٥٦١) وهى دلالات مرتفعة، مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي باستخدام الاحبال المطاطية بشكل كبير على المتغير التابع وكانت كتالى في المتغيرات البدنية حيث بلغ المتوسط الحسابي لاختبار الوثب العريض من الثبات في القياس القبلي (٢٠٢,٠٠) وفي القياس البعدي (٢١٥,٨٠) بنسبة تحسن (٦,٨٣ ٪)، وبلغ المتوسط الحسابي لاختبار الوثب العمودي في القياس القبلي (٢٩,٥٣) وفي القياس البعدي (٣٧,٤٠) بنسبة تحسن (٢٥,٦٣ ٪)، وبلغ المتوسط

الحسابي لاختبار التوازن من الثبات في القياس القبلي (١٥,٦٠) وفي القياس البعدي (١٨,٢٠) بنسبة تحسن (١٦,٦٧ ٪)، وبلغ المتوسط الحسابي لاختبار التوازن من الحركة في القياس القبلي (١٦,٢٠) وفي القياس البعدي (١٤,٨٠) بنسبة تحسن (-٨,٦٤ ٪) .

ويرجع الباحثون حدوث فروق ذات دلالة إحصائية لأفراد عينة البحث التجريبية بين القياسات القبليّة والبعديّة في اختبارات المتغيرات البدنيّة لناشئ كرة القدم قيد البحث إلى:

- الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام الاحبال المطاطية المطبق على عينة البحث التجريبية، وما يتضمنه من تمرينات وتنوع طرق أدائها وكذلك طبيعة تنفيذ هذه التمرينات والتي تهدف إلى تنمية مكونات اللياقة البدنية والتي تتشابه مع اتجاه وطبيعة العمل العضلي لناشئ كرة القدم.

- إتباع الأساليب العلمية في تقنين الأحمال من حيث (الشدة - الحجم - الكثافة) ومراعاة التدرج بحمل التدريب والفروق الفردية للأحمال بين الناشئين بالإضافة إلى طرق التدريب المستخدمة.
- دقة اختيار التمرينات البدنية العامة والخاصة المطبقة داخل البرنامج التدريبي المقترح في جزء الإعداد البدني بشدات وتكرارات وراحات بينية ملائمة، مما ينعكس على تنمية المستوى البدني قيد البحث.

كما يعزو الباحثون هذه الفروق لصالح القياس البعدي وكذلك نسب التغير والتحسين إلى استخدام الاحبال المطاطية المقترحة والمطبقة على أفراد عينة البحث التجريبية والذي يعتمد على أسس ومبادئ للارتقاء بمستوى الأداء الرياضي بطريقة سليمة ومنظمة، والذي اشتمل على تدريبات متنوعة داخل وحدات التدريب.

وهذا ما اتفقت عليه معظم المراجع العلمية في مجال التدريب الرياضي مثل أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠١٢م) ، على فهمي البيك (٢٠١٥م) على أنه يعتبر الاستمرار والتدرج في التدريب من العوامل المساعدة على وجود أثر في التدريب وأن كل البرامج التدريبية تشكل من خلال التأكيد على مدى انتظام اللاعبين في التدريب. (٢٢:١) (٢٩:١٨)

وفي هذا الصدد يشير سيمارا ب.ك. وآخرون Cymara P.K; et al (٢٠٠٤م) أن تدريبات المقاومة المطاطية تعتبر أحد أشكال التدريبات الفعالة التي تهدف إلى تحسين الأداء الوظيفي وتستخدم مقاومات متدرجة الصعوبة. (٤ : ٣٠)

ويذكر واجنر مارتينز وآخرون Wagner Martins, et al (٢٠١٣م) إن تدريبات المقاومة المرنة (الاحبال المطاطية أو الشرائط) فعالة في تحسين قوة العضلات وهي بديل وظيفي للتدريب بالأنقال كما تشير الدراسات إلى وجود ارتباط إيجابي بين نوع تمارين المقاومة وتأثيرها على اكتساب القوة. (١٤ : ٣٧)

ويرى كل من حيدر محمد عبد الهادي (٢٠١٤م)، على فهمي البيك (٢٠١٥م) أن أهمية القوة العضلية في أنها تؤثر في تنمية بعض الصفات البدنية أو بعض مكونات الأداء البدني (الحركي) الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة ، فالقوة العضلية ترتبط بالسرعة لإنتاج الحركة السريعة القوية ، أو ما يمكن أن نطلق عليها القوة المميزة بالسرعة أو القوة الإنطلاقية أو المتفجرة ، كما أن القوة العضلية عامل مؤثر في سرعة لاعب كرة القدم يتطلب المزيد من القوة العضلية لكي يكتسب الجسم أقصى سرعة ويظل محتفظاً بهذه السرعة. (٨: ١٢١)(١٦،١٥:١٨)

وهذا ما أشار إليه كلاً من باتالها، نونو وآخرون Batalha, Nuno et all (٢٠١٨م)، فيليب بيج، تود إس. إلينبيكر Phillip Page, Todd S. Ellenbecker (٢٠١٩م) إلى أن استخدام المقاومات المطاطية تعمل على تطوير القدرات البدنية المرتبطة بالأداء المهارى كالقوة العضلية والتوازن والتوافق وتطوير العمل العضلي في اتجاه الأداء الحركي المشابه للمهارة الرياضية بالإضافة إلى تطوير عناصر اللياقة البدنية المختلفة المرتبطة بالصحة كالقوة العضلية والمرونة للمفاصل. (٢٨: ١٣١)(٩٥: ٣٤)

وفي هذا الصدد يشير بويل، مايكل Boyle, Michael (٢٠١٦م)، أرماتاس، فاسيليس Armatas, Vasilis (٢٠٢٤م) أن تدريبات المقاومة المطاطية تعتبر أحد أشكال تدريبات المقاومة الوظيفية التي تهدف إلى تحسين الأداء البدني لناشئ كرة القدم عن طريق توجيه القوة الناتجة في اتجاه الأداء وتؤدي في حركات متعددة المستويات ومتكاملة. (٢٩: ١٢) (٢٧: ٣٨)

ويذكر عبد القادر السيد عوض (٢٠١٢م)، رونالد جيه بوركوفيتش Ronald J. Borkowicz (٢٠١٨م) إلى أن تدريبات الاحبال المطاطية افضل من المقاومة التقليدية وتعمل على زيادة مساحة المقطع العضلي وقطر الليفة العضلية السمكية في العضلة المدربة من خلال العمل الديناميكي من خلال الانقباض المركزى فتتمو الليفة العضلية عن طريق زيادة كمية الدم المحمل بالبروتين فيعمل على زيادة كفاءة العضلات. (١٦: ٧) (٣٥: ٥١)

و يشير كل من ديفيد جويس ، وآخرون David Joyce, et al. (٢٠٢١م) إلى أن التدريب بالمقاومة المطاطية بمثابة الجزء الرئيسي والمكمل لفترة الإعداد للاعبين خلال الموسم التدريبي وذلك بتنمية الجوانب المختلفة ، وقد أثبتت الدراسات والأبحاث العلمية وجود تحسن فى مستوى اللياقة البدنية للاعبين الصغار بإتباع الخطوات والتعليمات الصحيحة الخاصة ببرامج تدريب المقاومات (٣١: ١١٢)

ويؤكد خالد السيد سرور (٢٠١٩م) على ان تدريبات المقاومات المرنة كالأحبال المطاطية بديل جيد لمعدات الانتقال التقليدية منخفضة التكلفة متعدد المفاصل وسهولة حملها وتنوعها كما انها توفر عامل التشويق والاثارة ويمكن القيام بها فى اى مكان. (٩: ٢)

وترجع أفضلية تفوق تدريبات الاحبال المطاطية على التدريبات التقليدية والتدريب بالانتقال إلى مبدأ التخصصية Principle of Specificity في التدريب الوظيفي للعضلة والذي يؤكد أنه كلما اقترب وشابه نوع التمرين نفس شكل الأداء في المنافسة كان أكثر تأثيراً وفاعلية في تحقيق مستوى عالٍ من الأداء في المنافسة، حيث يرجع ذلك إلى تدريب الأنماط العصبية العضلية Neuromuscular Patterns على متطلبات الأداء خلال المنافسة من قوة وسرعة وتحمل ومهارة مما يساعد على توظيف التوافق والتناسق بين الجهازين العصبي والعضلي لتنفيذ كل ما يتطلبه الأداء في المنافسة من قوة وتحمل وسرعة ومهارة وهذا ما تفتقده التدريبات التقليدية التي لا تستخدم نفس متطلبات الأداء في المنافسة.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من ، محمد مهدي الشربيني (٢٠١٥) (٢٥)، محمد العربي عبد الله (٢٠١٥) (٢٢)، عماد أحمد محمد (٢٠١٦) (٢٠)، سمير مصطفى غرابية (٢٠١٦) (١١)، أحمد يوسف عبد الرحمن (٢٠١٦) (٣)، عبد العزيز أحمد النمر ، اخرون (٢٠١٧) (١٢)، اسلام خليل عبد القادر (٢٠١٨) (٤)، رانيا سعيد محمد (٢٠٢٠) (١٠)، أحمد فايز حسنين (٢٠٢٢) (٢)، محمد عصمت عبدالغني (٢٠٢١) (٢٣) والتي أشارت نتائجها إلى أن البرامج التدريبية باستخدام الاحبال المطاطية تساهم في تحسين وتطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين بدرجة عالية.

وفي ضوء ما سبق يرى الباحثون أن تطبيق عينة البحث التجريبية لتدريبات الاحبال المطاطية المقترحة قد أدت إلى حدوث تطور في المستوى البدني لناشئ كرة القدم ومن ثم تحسن المستوى المهاري (قيد البحث) لدى عينة البحث التجريبية .

من خلال عرض ومناقشة وتفسير نتائج فرض البحث والذي ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي و البعدي لعينة البحث في المتغيرات البدنية لناشئ كرة القدم لصالح القياس البعدي) يتضح أنه قد تحقق إجرائياً.

جدول (٧) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية والقبليّة للاختبارات المهاريّة لناشئ كرة القدم لدى عينة البحث

ن=١٥

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
			ع±	س	ع±	س					
٥-	كل الكرة لابعدا	المتري	٣٥,٨٧	٥,٠٥٨	٣٨,٠٧	٥,٥٥٦	٢,٢٠-	*٦,٨١٩	% ٦,١٣	١,٧٦١	مرتفع
٦-	مسافة	المتري	٢٩,٨٠	٥,٠٣١	٣٢,٤٧	٥,٤٧٥	٢,٦٧-	*٨,٣٦٧	% ٨,٩٦	٢,١٦٠	مرتفع
٧-	دقة تمرير	الدرجة	٢,٤٠	٠,٩١٠	٣,٢٧	١,٠٣٣	٠,٨٧-	*٩,٥٣٩	% ٣٦,٢٥	٢,٤٦٣	مرتفع
٨-	الكره	الدرجة	١,٦٧	٠,٩٠٠	٢,٤٧	١,٠٦٠	٠,٨٠-	*٧,٤٨٣	% ٤٧,٩٠	١,٩٣٢	مرتفع

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية (ن-١=١٤) = (١,٧٦١)

مستويات حجم التأثير لكوهن: ٠,٢٠: منخفض، ٠,٥٠: متوسط، ٠,٨٠: مرتفع

يتضح من جدول (٧) دلالة الفروق الاحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في الاختبارات المهارية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٦,٨١٩ إلى ٩,٥٣٩) وهى أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية ن=١ (١,٧٦١)، كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٦,١٣٪ إلى ٤٧,٩٠٪)، كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (١,٧٦١ إلى ٢,٤٦٣) وهى دلالات مرتفعة، مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبى باستخدام الاحبال المطاطية بشكل كبير على المتغير التابع وكانت كتالى في المتغيرات المهارية حيث بلغ المتوسط الحسابي لإختبار ركل الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى في القياس القبلي (٣٥,٨٧) وفي القياس البعدي (٣٨,٠٧) بنسبة تحسن (٦,١٣ ٪)، وكان المتوسط الحسابي لإختبار ركل الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى في القياس القبلي (٢٩,٨٠) وفي القياس البعدي (٣٢,٤٧) بنسبة تحسن (٨,٩٦ ٪) وبلغ المتوسط الحسابي لإختبار دقة تمرير الكرة بالقدم اليمنى في القياس القبلي (٢,٤٠) وفي القياس البعدي (٣,٢٧) بنسبة تحسن (٣٦,٢٥ ٪)، وكان المتوسط الحسابي لإختبار دقة تمرير الكرة بالقدم اليسرى في القياس القبلي (١,٦٧) وفي القياس البعدي (٢,٤٧) بنسبة تحسن (٤٧,٩٠ ٪).

ويرجع الباحثون حدوث فروق ذات دلالة إحصائية لأفراد عينة البحث التجريبية بين القياسات القبلي والبعدي في اختبارات المستوى البدني والمهارى لناشئى كرة القدم قيد البحث إلى:

- الأثر الايجابي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام الاحبال المطاطية المطبق على عينة البحث التجريبية، وما يتضمنه من تمرينات وتنوع طرق أدائها وكذلك طبيعة تنفيذ هذه التمرينات والتي تهدف إلى تنمية المتغيرات المهارية والتي تتشابه مع اتجاه وطبيعة العمل العضلي لناشئى كرة القدم.
- إتباع الأساليب العلمية في تقنين الأحمال من حيث (الشدة - الحجم - الكثافة) ومراعاة التدرج بحمل التدريب والفروق الفردية للأحمال بين الناشئين بالإضافة إلى طرق التدريب المستخدمة.
- استخدام الاحبال المطاطية ادى الى تحسن كفاءة ناشئى كرة القدم واعطائهم الاحساس بالاداء الفعلى والتكيف لجهد المنافسة والاقتصاد فى الاداء.

ويرجع الباحثون ذلك التحسن الحادث في المتغيرات المهارية إلى استخدام الاحبال المطاطية الذي تم تطبيقها على عينة البحث التجريبية (قيد البحث)، وأيضا إلى طبيعة أداء تدريبات الاحبال المطاطية الخاصة التي تعتمد أساساً على مجموعة تدريبات متشابهة ومتماثلة مع طبيعة الأداء المهاري والتي تعمل على إنجاز الواجب الحركي من خلال استخدام التدريبات المقترحة لتنمية المتغيرات المهارية واتقانها لدى عينة البحث التجريبية.

وهذا يتفق مع محمد عصمت علي (٢٠٢١م) (٢٣) الى أن المهارات الأساسية فى كرة القدم

هي جوهر الانجاز في المباريات وبدون أن يتقن الناشئ أداء تلك المهارات فإنه سيكون غير قادر على أداء الخطط بشكل سليم، حيث أن المهارات الأساسية تمثل ركناً أساسياً في وحدة التدريب إذ تعتبر القاعدة الأساسية للعبة، وبدون إتقانها لن يستطيع الناشئ تنفيذ خطط أو واجبات المراكز بصورة كبيرة وكاملة، كما أنه يتطلب الاجتهاد في التدريب لفترات طويلة حتى يستطيع أن يطور تلك المهارات.

يشير كلاً من باتالها، نونو وآخرون (Batalha, Nuno et al ٢٠١٨م)، فيليب بيج، تود إس. إيلينبيكر (Phillip Page, Todd S. Ellenbecker ٢٠١٩م) إلى أن استخدام المقاومات المطاطية تعمل على تطوير القدرات البدنية المرتبطة بالأداء المهارى كالقوة العضلية والتوازن والتوافق وتطوير العمل العضلي في اتجاه الأداء الحركي المشابه للمهارة الرياضية بالإضافة إلى تطوير عناصر اللياقة البدنية المختلفة المرتبطة بالصحة كالقوة العضلية والمرونة للمفاصل. (٢٨ : ١٣١) (٣٤ : ٩٥)

ينوه مؤيد وليد نافع (٢٠١٠م) (٢٦) الى أنه لكي يتم النجاح للبرنامج التدريبي للناشئين يجب أن يراعى المدرب التخطيط للبرنامج من النواحي البدنية والمهارية وأن يتناسب مع المرحلة العمرية التي يخطط من أجلها ، وأن يتصف البرنامج بالشمولية والمتعة والإثارة والسرور، وأن يتم تحديد عدد مرات التدريب وزمن كل وحدة تدريبية.

ويؤكد كلاً من لوبيز، جاكليين سانتوس سيلفا، وآخرون (Lopes, Jaqueline Santos Silva, et al ٢٠١٩م) إلى أن استخدام الاحبال المطاطية عبارة عن برنامج متكامل لتدريب عضلات الجسم من خلال أداء حركات Movement الهدف الأساسي منها وهو تنمية وزيادة قوة العضلات المسؤولة عن التحكم والتثبيت العضلي Supporting and Stabilization Muscles لتحسين التوازن والتوافق للجسم، كما تعتمد حركات المقاومات المطاطية على التوافق العضلي العصبي Coordination ما بين اليدين والعينين والرجلين، ويمكن ان تستخدم تمارين الاحبال المطاطية الجاذبية الأرضية ووزن الجسم كمقاومة لزيادة شدة التدريب أثناء الأداء وكل هذا كان له تأثير على المستوى المهارى لناشئ كرة القدم. (٣٣ : ١٤٧)

ويؤكد كل من جانكوسكي، تيمو (Jankowski, Timo ٢٠١٥م)، لوبيز، جاكليين سانتوس سيلفا، آخرون (Lopes, Jaqueline Santos Silva, et al ٢٠١٩م) إلى أن تدريبات المقاومات تعمل على زيادة القدرة العضلية (معدل القوة × السرعة) وهى الأكثر ارتباطاً بالأداء في رياضة كرة القدم حيث تستخدم في المروغات في الملعب والجرى بالكرة بمسافات متنوعة. (٣٢ : ١٤٠) (٣٣ : ١١٠) (١٢٤،

ويؤكد كل من فيجاردا ايفرسن وآخرون (Vegard Iversen et al ٢٠١٧م)، زاتسيورسكي، فلاديمير وآخرون (Zatsiorsky, Vladimir M., et al ٢٠٢٠م) على ضرورة استخدام المقاومة المطاطية

في عملية التدريب حتى يمكن النهوض بشكل سريع بالمتغيرات البدنية و المهارية والمتغيرات الأخرى للناشئين . (٣٦ : ٩٧٦ ، ٩٨١) (٣٨ : ٤)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من ، محمد مهدي الشربيني (٢٠١٥)(٢٥)، محمد العربي عبد الله (٢٠١٥)(٢٢)، عماد أحمد محمد (٢٠١٦)(٢٠)، سمير مصطفى غرابية (٢٠١٦) (١١)، أحمد يوسف عبد الرحمن (٢٠١٦) (٣)، عبد العزيز أحمد النمر ، اخرون (٢٠١٧)(١٢)، اسلام خليل عبد القادر (٢٠١٨) (٤)، رانيا سعيد محمد (٢٠٢٠) (١٠)، أحمد فايز حسانين (٢٠٢٢)(٢)، محمد عصمت عبدالغني (٢٠٢١)(٢٣) والتي أشارت نتائجها إلى أن البرامج التدريبية باستخدام الاحبال المطاطية تساهم في تحسين وتطوير المتغيرات المهارية للاعبين بدرجة عالية.

وفي ضوء ما سبق يرى الباحثون أن تطبيق عينة البحث التجريبية لتدريبات الاحبال المطاطية المقترحة قد أدت إلى حدوث تطور في المستوى البدني لناشئي كرة القدم ومن ثم تحسن المستوى المهاري (قيد البحث) لدى عينة البحث التجريبية .

من خلال عرض ومناقشة وتفسير نتائج فرض البحث والذي ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي و البعدي لعينة البحث في المتغيرات المهارية لناشئي كرة القدم لصالح القياس البعدي) يتضح أنه قد تحقق إجرائياً.

استنتاجات البحث:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها والإمكانات المتاحة وما تم تنفيذه من اجراءات لتحقيق أهداف البحث قد أمكن للباحث الوصول الى الاستنتاجات التالية:

- أظهر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الاحبال المطاطية تأثيراً إيجابياً على افراد عينة البحث التجريبية في تحسين المتغيرات البدنية والتي تتمثل في القوة المميزة بالسرعة(الوثب العريض من الثبات، الوثب العمودي - التوازن (الوقوف على قدم واحد لقياس التوازن الثابت ، المشي على العارضة لقياس التوازن الحركي).

- كما ادى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الاحبال المطاطية الي تحسين المتغيرات المهارية لناشئي كرة القدم (ركل الكرة لأبعد مسافة، دقة تمرير الكرة).

- أظهر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الاحبال المطاطية نسب تحسن في الاختبارات البدنية لناشئي كرة القدم قيد البحث بين القياسات القبليّة - البعديّة لصالح القياسات البعديّة كما هو موضح من نسب التحسن، حيث بلغت نسبة التحسن الخاصة باختبارات القوة المميزة بالسرعة(الوثب العريض من الثبات (٦,٨٣٪)، الوثب العمودي (٢٥,٦٣٪)- التوازن (الوقوف على قدم واحد لقياس التوازن الثابت (١٦,٦٧٪)، المشي على العارضة لقياس التوازن الحركي(-٨,٦٤٪)، كما بلغت نسبة

تحسن المستوى المهارى لناشئى كرة القدم (ركل الكرة لأبعد مسافة يمين (٦,١٣ %) شمال (٨,٩٦ %)، دقة تمرير الكرة يمين (٣٦,٢٥ %) شمال (٤٧,٩٠ %).

توصيات البحث:

في ضوء استنتاجات هذا البحث وانطلاقه مما اسفرت عنه نتائج هذه الدراسة قدم البحث التوصيات التالية:

- ضرورة الاستفادة من البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الاحبال المطاطية داخل البرامج الرياضية لما له من اثر إيجابي على القدرات البدنية والمهارية والفنية لناشئى كرة القدم بصفه خاصه واللاعبين بمختلف الأنشطة الرياضية الأخرى.
- يجب الاهتمام بربط الجانب البدني والمهارى والفنى في صوره تدريبات مشابهه للأداء المهارى والاقلال من الحركات الزائدة واستخدام المجموعات العضلية العاملة في الأداء فقط للوصول إلى اليه في الاداء.
- ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات البدنية الخاصة باستخدام الاحبال المطاطية بانواعها المختلفة علي مراحل سنيه مختلفه لما لها من تأثير ايجابي علي فاعليه الأداء المهارى.
- توجيه مدربي كرة القدم إلى أهمية المقاومات المطاطية وأثرها على ناشئى كرة القدم في التدريب والمنافسة.
- تفعيل دور الاتحاد المصري لكرة القدم لعقد ندوات ودورات صقل تتعلق بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدربي كرة القدم.
- عمل ندوات وورش عمل للمدربين في مجال رياضة كرة القدم في كيفية استخدام البرامج التدريبية الحديثة ومنها (البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الاحبال المطاطية) لصقلهم من الناحية العلمية والعملية في هذا المجال.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠١٢م): التدريب الرياضي المعاصر، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- أحمد فايز حسنين (٢٠٢٢م): تأثير تدريبات البانجي علي مستوى أداء الجملة الحركية الأرضية للاتشي الجمباز"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي، قنا.
- ٣- أحمد يوسف عبد الرحمن (٢٠١٦ م) : " تأثير برنامج تدريبي باستخدام الأحبال المطاطة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للاعبى الكاراتيه " ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، المجلد (٣)، العدد (٤٣) ، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط .
- ٤- اسلام خليل عبد القادر (٢٠١٨م): " تأثير برنامج تدريبي باستخدام الأحبال المطاطة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لناشئ المشروع القومي للناشئين في الكرة الطائرة "، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد ٢٢ ، العدد ٤ ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
- ٥- جمال عبد الملك فارس(٢٠١٠م): أثر استخدام التمرينات العلاجية على تحسين بعض وظائف الجهاز الدورى والتنفسى والقدرات البدنية للمدخنين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ٦- حسن أحمد الطعاني (٢٠٠٧م) : التدريب مفهومه وفعالياته في بناء البرامج التدريبية وتقويمها ، دار الشروق، عمان.
- ٧- حماد بصول (٢٠١٣م): اثر برنامج تدريبي باستخدام تمرينات الدقة لتطوير مهارتي التمرير والتصويب بالقدم لدى لاعبي منتخب جامعة اليرموك لكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.
- ٨- حيدر محمد عبد الهادي (٢٠١٤م) : تأثير استخدام بدلة مطاطية مقاومة في تطوير طول الضربة وعلاقتها بالإنجاز لفعالية الفراشة (١٠٠م) سباحة، بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل ، المجلد ٧ ، عدد ٥.
- ٩- خالد السيد سرور (٢٠١٩م): تأثير تدريبات المقاومة المرنة (ERT) علي بعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لناشئ سباحة ١٠٠ متر حرة، مجلة علوم الرياضة، مج ٣٢، ج ١، جامعة المنيا - كلية التربية الرياضية، ١ - ٢٨.
- ١٠- رانيا سعيد عبد اللطيف (٢٠٢٠ م) : " فاعلية التدريب الوظيفي باستخدام الحبال المطاطة (البانجي) علي بعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لسباحة الظهر " ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة العدد (٩٠) الجزء (٣) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.

- ١١- **سمير مصطفى غرابه (٢٠١٦م):** برنامج تدريبي باستخدام الاحبال المطاطة داخل وخارج الماء وتأثيره على القوة المميزة بالسرعة للرجلين والمستوى الرقمي السباحي الصدر ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة طنطا ، كلية التربية الرياضية.
- ١٢- **عبد العزيز أحمد النمر، أشرف محمد موسى ، محمد فاروق محمد (٢٠١٧م):** تأثير برنامج تدريبي باستخدام جهاز الحبل المطاطي (4D PRO) فائق القوة والمرونة على متغيرات القدرة العضلية للرجلين الناشئ كرة السلة "، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، كلية التربية الرياضية، العدد الخامس، جامعة جنوب الوادي.
- ١٣- **عبد العزيز أحمد النمر، ناريمان الخطيب (١٩٩٧م) :** التدريب الرياضي " الاطالة العضلية " - مركز الكتاب ط ١ ، القاهرة.
- ١٤- **عبد العزيز أحمد النمر، ناريمان الخطيب (٢٠٠٠م):** الاعداد البدني والتدريب بالانتقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ، الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة .
- ١٥- **عبد العزيز أحمد النمر، ناريمان الخطيب(٢٠١٧م):** تخطيط برامج التدريب الرياضي، الاساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة.
- ١٦- **عبد القادر السيد عوض (٢٠١٢م) :** تأثير التدريب بالستي على القدرة العضلية القصوى وبعض الخصائص الميكانيكية للذراع الرامي في قذف القرص، بحث منشور، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان، المجلد ٤٤، الجزء الثاني.
- ١٧- **على فاخر (٢٠١٣م):** تأثير تمرينات باستخدام بعض الأدوات المساعدة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية لدى حارس المرمى الناشئين في كرة القدم، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، مجلد، ٢٥، عدد، ١.
- ١٨- **على فهمي البيك (٢٠١٥م):** ومضات رياضية مقالات ومقولات، مكتبة مدبولي الجديدة للطباعة والنشر، القاهرة.
- ١٩- **علي محمد طلعت(٢٠٠٣م):** تأثير استخدام المقاومة بالستي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- ٢٠- **عماد أحمد محمد (٢٠١٦م):** تأثير برنامج تأهيلي باستخدام الاحبال المطاطة والتدليك للسيدات المصابة بتيبس مفصل الكتف ، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة الإسكندرية كلية التربية الرياضية للبنات.
- ٢١- **غازي صالح محمود (٢٠١٣م):** الأسس العلمية والتطبيقية بكرة القدم، ط ١، كلية التربية الرياضية، الجامعة المستنصرية، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع. العراق.

٢٢- محمد العربي عبد الله (٢٠١٥): تأثير استخدام التدريبات بالحبال المطاطية على سرعة ودقة أداء بعض المهارات الأساسية للمبتدئين في المباراة ، رسالة ماجستير غير منشورة - جامعة حلوان كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم.

٢٣- محمد عصمت علي (٢٠٢١م): فاعلية التدريب الخاص باستخدام الاحبال المطاطية في تطوير القوه المميزه بالسرعه وبعض المهارات الاساسيه لناشئ كرة القدم بحث غير منشور كلية التربية الرياضييه بنات جامعة اسكندريه

٢٤- محمد محمود كاظم (٢٠١٥م): تأثير تمرينات باستخدام جهاز الحبال المطاطية في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين وبعض المؤشرات البيوكيميائية لحارس مرمى كرة اليد بأعمار ١٣-١٤ سنة، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد السابع والعشرون، العدد الثالث.

٢٥- محمد مهدي الشربيني (٢٠١٥م): تأثير برنامج تدريبي باستخدام الاحبال المطاطية لتنمية القدرة العضلية للذراعين والرجلين على مستوى الأداء للمبتدئين في رياضة الجودو ، رسالة ماجستير غير منشورة - جامعة حلوان كلية التربية الرياضية للبنين.

٢٦- مؤيد وليد نافع (٢٠١٠م): تأثير التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة التهديف بكرة القدم، رسالة دكتوراة، غير منشورة، كلية التربية الرياضييه، جامعة بغداد.

ثانياً: المراجع الاجنبية:

- 27- **Armatas, Vasilis (2024):** Predicting offensive sector entry during transition moments in soccer. Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers, Part P: Journal of Sports Engineering and Technology, 17543371241279576.
- 28- **Batalha, Nuno., Dias, S., Marinho, D. A., & Parraca, J. A. (2018):** The effectiveness of land and water based resistance training on shoulder rotator cuff strength and balance of youth swimmers. Journal of Human Kinetics, 62(1), 91-102.
- 29- **Boyle, Michael (2016).** New functional training for sports. Human Kinetics.
- 30- **Cymara P.K; David E.K; Chris A.M and Donna M.S (2004) :** Chair rise and lifting characteristics of elders with knee arthritis :functional training and strengthening effects, J American Physical Therapy Association Vol. 83 • N. 1 • January
- 31- **David Joyce, Daniel Lewindon , Dan Pfaff (2021) :** High-Performance Training for Sports, Human Kinetics; Second edition (September 15, 2021), ISBN-13 : 978-1492592907.
- 32- **Jankowski, Timo (2015) :**Successful German Soccer Tactics: The Best Match Plans for a Winning Team.
- 33- **Lopes, Jaqueline Santos Silva, Machado, A. F., Micheletti, J. K., De Almeida, A. C., Cavina, A. P., & Pastre, C. M. (2019):** Effects of training with elastic resistance versus conventional resistance on muscular strength: a systematic review and meta-analysis. SAGE open medicine, 7, 2050312119831116.
- 34- **Phillip Page, Todd S. Ellenbecker (2019) :** Strength Band Training Kindle Edition, Human Kinetics; 3rd edition.

- 35- **Ronald J. Borkowicz (2018)** :How To Exercise with Elastics - Resistance Bands, Stretch Cords and Tubing
Kindle Edition, ASIN : B07L1BTWBN.
- 36- **Vegard Iversen, Mork, P. J., Vasseljen, O., Bergquist, R., & Fimland, M. S. (2017)**:Multiple-joint exercises using elastic resistance bands vs. conventional resistance-training equipment: A cross-over study.
European journal of sport science, 17(8), 973-982.
- 37- **Wagner Martins, Rodrigues, de Oliveira, R. J., Carvalho, R. S., de Oliveira Damasceno, V., da Silva, V. Z. M., & Silva, M. S. (2013)**:Elastic resistance training to increase muscle strength in elderly: a systematic review with meta-analysis. Archives of gerontology and geriatrics, 57(1), 8-15.
- 38- **Zatsiorsky, Vladimir M., William J. Kraemer, Andrew C. Fry. (2020)** : Science and practice of strength training. Human kinetics.

ملخص البحث

تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة

القدم باستخدام الاحبال المطاطية

أ.د/ أشرف محمد علي جابر

أ.م.د/ خالد أحمد محمد السعيد

الباحث/ عمر رجب عبد العزيز احمد

يهدف البحث إلى تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم باستخدام الاحبال المطاطية، وتم استخدام المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة، و تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة القدم بنادي بنى سويف الرياضى، وبلغ حجم عينة الدراسة (١٥) ناشئ وقد طبق عليهم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الاحبال المطاطية، وكذلك تم اختيار (٢٠) ناشئ كعينة للدراسات الاستطلاعية لإجراء المعاملات العلمية عليهم، وكانت أهم النتائج: ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الاحبال المطاطية أظهر فروق ايجابية ونسب تحسن في الاختبارات البدنية لناشئي كرة القدم قيد البحث بين القياسات القبلية و البعدية لصالح القياسات البعدية كما هو موضح من نسب التحسن، حيث بلغت نسبة التحسن الخاصة باختبارات القوة المميزة بالسرعة (الوثب العريض من الثبات (٦,٨٣٪)، الوثب العمودي (٢٥,٦٣٪) - التوازن (الوقوف على قدم واحد لقياس التوازن الثابت (١٦,٦٧٪)، المشى على العارضة لقياس التوازن الحركي (-٨,٦٤٪) السرعة (العدو ٣٠ متر-) (٣,٤٧٪) ، كما بلغت نسبة تحسن المستوى المهارى لناشئي كرة القدم (ركل الكرة لأبعد مسافة يمين (٦,١٣٪) شمال (٨,٩٦٪)، دقة تمرير الكرة يمين (٣٦,٢٥٪) شمال (٤٧,٩٠٪).

الكلمات المفتاحية: المتغيرات البدنية والمهارية - ناشئي كرة القدم - الاحبال المطاطية.

Abstract

**Developing Some Physical and Skill Qualities in
Young Soccer Players Using Rubber Ropes****Prof. Ashraf Mohamed Ali Jaber****Dr. Khaled Ahmed Mohamed El-Saeed****Researcher. Omar Ragab Abdel Aziz Ahmed**

The research aims to develop some physical and skill qualities in young soccer players using rubber ropes. An experimental approach was used for a single experimental group. The research sample was intentionally selected from young soccer players at Beni Suef Sports Club. The study sample size was (15) young players. The proposed training program using rubber ropes was applied to them. (20) young players were also selected as a sample for exploratory studies to conduct scientific experiments. The most important results were: The proposed training program using rubber ropes showed positive differences and improvement rates in the physical tests of young soccer players under study between pre- and post-measurements in favor of post-measurements, as shown by the improvement rates. The improvement rate for the strength-speed tests (long jump from standing) reached (6.83%). Vertical jump (25.63%), balance (standing on one foot to measure static balance) (16.67%), walking on the bar to measure dynamic balance (-8.64%), speed (30m sprint) (-3.47%), and the percentage of improvement in the skill level of junior football players (kicking the ball farthest right (6.13%), left (8.96%), accuracy of passing the ball right (36.25%), left (47.90%).

Keywords: Physical and skill characteristics - junior football players - elastic cords.