

تأثير تمارينات القوة العضلية في تطوير بعض القدرات الحركية لدى الأشبال بأعمار (13 – 15) سنة بكرة القدم

أ.د. حامد صالح مهدي حسنين هاشم اسماعيل

2012م

1433 هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

تتأثر العديد من المختصين والباحثين مصطلح اللياقة البدنية لتطوير بعض القدرات الحركية لما يندرج تحت هذا المصطلح كثير من الصفات والقدرات البدنية والحركية. ونظراً لأهمية القوة العضلية في مختلف الفعاليات والانشطة الرياضية من خلال استخدام مقاومات بشكل علمي ومدروس لمعرفة تأثير بعض القدرات الحركية الا ان هنالك اراء تطلق محاذير من استخدام تمارينات القوة العضلية في مرحلة الفئات العمرية للأشبال على انها قد تسبب تأثيرات سلبية في الجهاز الهيكلي(العضلي والعظمي).وتكمن اهداف البحث الى اعداد تمارينات القوة العضلية لتطوير القوة المطلقة للرجلين لدى لاعبي الاشبال بكرة القدم.

Abstract.

Impact muscle strength exercises in the development of some motor skills with the Cubs football

Eating several specialists, researchers term fitness for the development of some motor skills of what falls under this term many qualities and physical and motor abilities. Given the importance of muscular strength in the various events and sporting activities through the use of resistors in a scientific and thoughtful to see the impact of some motor skills, but there are opinions launches caveats of using exercises muscle strength at the stage of age groups of cubs on it may cause adverse effects in the device structural (musculoskeletal). research objectives lies to prepare muscle strength exercises to develop the absolute power of the two men to the Cubs football players.

1- المبحث الاول: التعريف بالمبحث.

1-1 المقدمة، وأهمية البحث.

تتناول العديد من المختصين والباحثين مصطلح اللياقة البدنية لتطوير بعض القدرات الحركية لما يندرج تحت هذا المصطلح كثير من الصفات والقدرات البدنية فمصطلح اللياقة البدنية في مفهومها الموسع قد نصل الى تجزئة هذا المصطلح لكي يعطي مفهوم اكثر شمولية في اهدافه اللغوية والفكرية فاللياقة تعني الشيء اللائق والمتناسق والمنظم اما البدن فيعني ما يحتويه الجسم من الاجهزة الحيوية بالنسبة للإنسان وان العلاقة المترابطة بين معنى اللياقة والبدن تعكس اهمية عمل هذه الاجهزة بشكل منظم مما يكون لها المردود في اظهار مستوى بدني يتحقق به الصفات البدنية كالقوة والسرعة والمطاولة اي بمعنى اخر ان صحة وسلامة العمل العضلي(الجهاز العضلي) يعكس القوة البدنية وان ترابط الجهازين العضلي والعصبي ممكن ان يعكس المستوى البدني للسرعة والسرعة الحركية كذلك بالنسبة للجهاز الدوري التنفسي ان ترابط وتناسق هذين الجهازين ممكن ان يعكس المستوى البدني في صفة المطاولة من هذا المفهوم يمكن معرفة أهمية الترابط بين الاجهزة الوظيفية وتناسق العمل في رفع مستوى اللياقة البدنية للفرد.

أن أهمية اللياقة البدنية في حياة كل فرد وبصورة عامة هي جزء من اللياقة الشاملة الى جانب اللياقة الصحية والنفسية والاجتماعية والجوانب الاخرى التي توهمه للعيش بصورة متوازنة داخل المجتمع. فالفرد يعيش الحياة بجسمه وعقله يؤثر ويتأثر بالآخرين، فهو يصارع الحياة طلباً للصحة والسعادة وهذا يتطلب ان يكون مؤهلاً جسمياً ونفسياً وعقلياً.

1-2 مشكلة البحث.

نظراً لأهمية القوة العضلية في مختلف الفعاليات والانشطة الرياضية من خلال استخدام مقاومات بشكل علمي ومدروس لمعرفة تأثير بعض القدرات الحركية الا ان هنالك اراء تطلق محاذير من استخدام تمارين القوة العضلية في مرحلة الفئات العمرية للأشبال على انها قد تسبب تأثيرات سلبية في الجهاز الهيكلي(العضلي والعظمي)، اذ ان هذه المرحلة هي مرحلة نمو وبناء اجهزة الجسم للاعبين الاشبال. لذى وجب على الكوادر الفنية عند تدريب هذه الفئات العمرية الاعتماد على الخبرة الميدانية والعلمية في تنظيم وتقنين محتوى مناهجهم التدريبية مما يؤدي الى تطور مستواهم المهاري والبدني ضمن مراحل تدريبية متدرجة بالصعود بمستوى الفئات العمرية ضمن اهداف علمية. وتكمن مشكلة البحث في تحديد وتقنين تمارين القوة العضلية.

1-3 اهداف البحث.

- 1- اعداد تمارين القوة العضلية لتطوير القوة المطلقة للرجلين لدى لاعبي الاشبال بكرة القدم.
- 2- معرفة تأثير تمارين القوة العضلية في تطوير بعض القدرات الحركية للاعبين الاشبال بكرة القدم.

1-4 فرض البحث.

تمارين القوة العضلية لها تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات الحركية للاعبين الاشبال بكرة القدم.

1-5 مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري: لاعبو الاشبال بكرة القدم في مدرسة عمو بابا التخصصية للفئات العمرية بكرة القدم بأعمار (12) سنة.

1-5-2 المجال الزمني: للفترة من 8 / 6 / 2012 لغاية 8 / 8 / 2012.

1-5-3 المجال المكاني: ملاعب مدرسة عمو بابا التخصصية للفئات العمرية (ملعب الشعب) – بغداد.

2- الدراسات النظرية:

1-2 ماهية القوة العضلية:

تعد القوة العضلية واحدة من عناصر اللياقة البدنية المهمة والاساسية في اغلب الفعاليات الرياضية وفي الحياة العامة.

ويشير علماء التدريب الى ان القوة العضلية هي العمود الفقري لكل عناصر اللياقة البدنية والحركية اي انه من خلال هذه الصفة البدنية ممكن ان ننمي بقية الصفات البدنية الاخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة. (1: 59)

وتعرف القوة "بانها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية او مواجهتها". (18: 51)، وقد عرفها تشارلز بيوكر "بانها مقدرة الفرد على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع القاء مقاومة على المجموعات العضلية المستخدمة". (5: 48)، ويذكر محمد صبحي حسنين "بانها قدرة العضلة على مواجهة مقاومة خارجية تتميز بارتفاع شدتها". (20: 48)

ويشير محمد رضا الى ان "هناك انواع متعددة من القوة العضلية، على المدربين معرفتها جيداً لأجل ادارة عملية تدريب القوة بشكل فعال اكثر. مثلاً، المعدل بين وزن الجسم والقوة العضلية له تأثير مهم جداً، بدرجة يسمح بالمقارنة بين الرياضيين والاشارة الى ما اذا كان لدى الرياضي القابلية الجيدة على اداء مهارات معينة ومن هذه الانواع: (19: 619)

1. القوة العضلية العامة.
2. القوة العضلية الخاصة.
3. القوة العضلية القصوى.
4. مطاولة القوة.
5. القوة المميزة بالسرعة.
6. القوة المطلقة.
7. القوة النسبية.

2-2 مفهوم واهمية الرشاقة في كرة القدم.

تعد الرشاقة واحدة من القدرات الحركية المهمة في كثير من الفعاليات الرياضية وقد تناولها العديد من الباحثين في دراساتهم لأهميتها الكبيرة، وقد عرفها حنفي محمود "بانها قدرة اللاعب على تغيير اوضاعه واتجاهه في ايقاع سليم سواء على الارض او في الهواء، وفي كرة القدم يمكن التعبير عن الرشاقة بانها مقدرة اللاعب على استخدام جسمه بأكمله بأداء الحركة بإتقان مع المقدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة سهلة وانسيابية." (7: 60)

فيما يشير ريسان خريبط "بان الرشاقة هي كفاءة الفرد على حل المسائل الحركية بشكل ملائم واقتصادي وبخاصة المسائل الصعبة التي تظهر بصورة مفاجئة." (8: 42)

كما اتفق كل من محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان "بان الرشاقة هي صفة معقدة ومركبة لها علاقة وثيقة بصفات اخرى مثل الدقة، التوافق، التوازن، القدرة على السيطرة والتحكم، كما تتضمن صفات عدة مثل القوة العضلية وسرعة رد الفعل الحركي والسرعة الحركية وتتأثر كثيراً بمستوى الادراك للحركة والمواقف وسلامة الحواس المختلفة." (23: 772)

ويشير سامي الصفار الى "ان الرشاقة في كرة القدم تعني قدرة اللاعب على اداء فعاليات كرة القدم المتنوعة صغيرة كانت ام كبيرة في اتجاهات مختلفة بطريقة سريعة مفاجئة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة والوقوف المفاجيء باستخدام الكرة او اي اداة تدريبية وبدون الكرة او الادوات." (10: 272)

ويعرفها زهير قاسم الخشاب "بانها قدرة اللاعب على اداء فعاليات كرة القدم المتنوعة في اتجاهات مختلفة بطريقة سريعة ومفاجئة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة والوقوف المفاجيء باستخدام الكرة او اي اداة تدريبية او بدون كرة." (9: 144)

ويعرفها الباحث بانها القدرة على سرعة الاستجابة الحركية في المواقف المختلفة والتي ترتبط بقدرة اللاعب على تغيير اوضاع جسمه بانسيابية عالية سواء كانت على الارض او في الهواء، ويتفق الباحث مع المصادر الى ان هناك نوعين من الرشاقة:

1. الرشاقة العامة: وتعني القدرة على اداء حركي عام يتسم بالتنوع والتعدد بدقة وانسيابية وفي التوقيت المناسب.
2. الرشاقة الخاصة: وتعني القدرة على اداء الحركات المشابهة لطبيعة الاداء في كرة القدم بدقة وانسيابية وفي التوقيت المناسب.

ويقسمها بسطويسي احمد حسب حجم العضلات العاملة في الاداء الحركي: (4: 200)

1. الرشاقة الخاصة بالعضلات الكبيرة.
 2. الرشاقة الخاصة بالعضلات المتوسطة.
 3. الرشاقة الخاصة بالعضلات الصغيرة.
- ويمكن تصنيف الرشاقة وفقاً لما يأتي:
1. صعوبة توافق الواجب الحركي.

2. ضبط الاداء الحركي.

3. زمن الاداء الحركي.

2-3 أهمية التوافق في كرة القدم.

يعد عنصر التوافق من اكثر العناصر ارتباطاً بكفاءة الجهاز العصبي المركزي ولأهميته الكبيرة في كرة القدم يضعه في مقدمة العناصر المهمة التي يجب التركيز عليها وتتميزها خاصة في البراعم والناشئين، ويعرفها كمال عبد الحميد "بانه مقدرة الفرد على ادماج حركات مختلفة في اطار واحد." (17: 59)

ويعرف التوافق في كرة القدم "بانه القدرة على الاداء الحركي المهاري بدقة عالية وانسيابية في التوقيت المناسب باستخدام اقل جهد عضلي"، ويشير منذر هاشم الخطيب وعلي الخياط الى "ان هناك مميزات الحركة التوافقية الجيدة هي:" (21: 32)

1. اقتصادية استخدام القوة.

2. موازنة عملية الشد العضلي.

3. حركة ديناميكية كبيرة.

4. حركة ديناميكية صغيرة.

5. المزج الشكلي لكل من الحركتين النموذجيتين.

6. تحديد الحدود النهائية.

7. اجادة الضبط النهائي وكذلك الحركة.

8. تكيف ديناميكية الاحساس للحركة.

9. امكانية اظهار الاستدلال الحركي الوقتي.

ويذكر كاظم عبد الربيعي وموفق مجيد المولى بأن التوافق "هو الصفة الحركية التي تمكن الشخص من ان يتولى انجاز جهد ما بمعنى الدمج المتدرج للطاقة المطلوبة منجزاً عملاً ممتازاً لمجموعة عضلية لسلسلة من الحركات بكفاءة عالية وجهود اقتصادية." (15: 42)

ويشير نجاح مهدي شلش "بان التوافق عملية تنسيق وتنظيم الجهد المبذول من قبل الفرد طبقاً للهدف فكلماً تعقدت المهارة الحركية زادت الحاجة الى التوافق من اجل اداء الحركات بفاعلية اكثر." (24: 57) ويقسم التوافق الى الاقسام التالية:

1. التوافق العام والتوافق الخاص.

• **التوافق العام:** يتضمن الحركات الرياضية او الغير رياضية والتي يؤديها كل فرد خلال حركاته اليومية مثل (المشي، الصعود، النزول على السلم، الجري، الوثب).

• **التوافق الخاص:** والذي يتطلب تدريباً خاصاً على نوع معين من العمل كالرياضي الذي يمارس رياضة معينة.

2. التوافق بين اعضاء الجسم ككل وتوافق الاطراف.

3. توافق (القدم - العين) توافق (الذراعين - العين):

بالنسبة لتطوير التوافق للمرحلة العمرية (13-15) سنة فقد اظهرت دراسة بارو Barrow ومك جي Mc

Gee عام 1980 بنتبع تطور التوافق الحركي عبر مرحلة الطفولة والمراهقة لاختبار رمي الكرة لأبعد مسافة.

ان هنالك زيادة في معدل نمو التوافق الحركي ويتطور بشكل واضح، اذ تتضاعف القدرة على التوافق

بمقدار ثلاثة اضعاف خلال عمر (7-17) سنة بالنسبة للبنين.

3- المبحث الثالث: منهج البحث وإجراءاته الميدانية.

1-3 منهج البحث:

استخدام الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة

2-3 عينة البحث:

تم تحديد مجتمع البحث باختيار لاعبين من مدرسة عمو بابا التخصصية للفئات العمرية بكرة القدم والبالغ عددهم (250) لاعباً ولقد تم اختيار فريق الاشبال للمرحلة العمرية (12) سنة بالطريقة العشوائية الطبقية والبالغ عددهم (12) لاعباً يمثلون مجتمع الاصل بعد ان تم استبعاد اللاعبين المصابين وحراس المرمى وقد تم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين متساويتين بطريقة الترفيم المزدوج الى مجموعة تجريبية و مجموعة ضابطة حيث بلغت عدد كل منهم (6) لاعبين، وللشروع بالعينة كانت متجانسة لخضوعها الى ضوابط تشكيل الفرق في مدرسة عمو بابا من حيث العمر الزمني والتدريبي والجنس، ولتحقيق تكافؤ العينة تم استخراج قيمة (T) المحتسبة بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية لمعرفة الفروق المعنوية ومدى تكافؤ بين المجموعتين والجدول (1) يبين ذلك.

جدول (1)

يبين نتائج الاختبارات المجموعة التجريبية والضابطة وتكافؤهما في الاختبارات القبلية لمتغيرات البحث

نوع الفرق	المعنوية الحقيقية	قيمة (ت)	تجريبية		ضابطة		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
غير معنوي	0,793	0,266	6,556	30,416	8,649	29,583	لك بريس
غير معنوي	0,633	0,485	1,974	9,996	1,374	9,660	التوافق
معنوي	0,008	2,910	0,858	9,201	0,446	8,389	الرشاقة

من خلال جدول (1) ظهر لنا عدم معنوية الفروق في اختبارات القدرات الحركية القبلية ما عدا متغير

الرشاقة كونها من القدرات الحركية التي تجمع بين القوة والسرعة والمرونة وهذا يدل ان خط الشروع واحد عند البدء بأداء بإجراءات البحث الميدانية.

3-3 اختبارات البحث:

1-3-3 اختبار الدوائر المرقمة: (13: 472)

- الغرض من الاختبار: قياس توافق الرجلين والعينين.
- الادوات:
 - ✓ ساعة إيقاف.
 - ✓ يرسم على الارض ثماني دوائر على ان يكون قطر كل منها 60 سم.
 - ✓ ترقم الدوائر كما هو بالشكل.
- طريقة الاداء: يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) عند سماع اشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً الى الدائرة رقم (2) ثم الى الدائرة رقم (3) ثم الى الدائرة رقم (4) وهكذا حتى الدائرة رقم (8) ويكون بأقصى سرعة.
- حساب الدرجات: يسجل للمختبر للزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر.

2-3-3 اختبار الرشاقة: (3: 60)

- اسم الاختبار: الدرجة بالكرة بين (5) شواخص ذهاباً واياباً.
- الغرض من الاختبار: قياس القدرة على سرعة الدرجة بتغيير الاتجاه (الرشاقة الخاصة).
- الادوات اللازمة:
 - ✓ مكان لأداء الاختبار يحدد فيه خط البداية على بعد (2م) من الشاخص الاول واربعة شواخص متتالية المسافة بين كل شاخص وآخر (1.5م) بحيث تكون مسافة الاختبار الإجمالية (8م) وعدد الشواخص (5).
 - ✓ كرة قدم.
 - ✓ ساعة توقيت الكترونية.
- وصف الاداء: بعد سماع اشارة البدء يقوم اللاعب بدرجة بسرعة واجتياز الشواخص الخمسة والعودة ايضاً باجتياز الشواخص وصول الى خط البداية والنهاية بأسرع وقت.
- تعليمات الاختبار:
 1. يمكن للاعب ان يبدأ باجتياز الشاخص الاول من جهة اليمين او اليسار.
 2. يجب توقف حركة اللاعب اثناء الاختبار.
 3. اذا خرجة الكرة من سيطرة اللاعب لا تحتسب المحاولة.
 4. تعطى للاعب محاولتان ويحتسب له افضل زمن يسجله.
 5. اذا عبر اللاعب لاحد الشواخص لا تحتسب المحاولة.
- طريقة التسجيل: يحتسب الزمن لاقرب 1/100 من الثانية.

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

بعد تحديد الاختبارات الحركية قام الباحث اختبار عينة البحث وذلك من خلال جدولة الاختبارات الى يومين والتي تعد الاختبارات القبلية. ففي اليوم الاول اخذ بعض البيانات من عينة البحث واجراء الاختبارات القدرات الحركية (التوافق، الرشاقة) واختبار القوة القصوى الك البريس.

3-4-1 الاختبارات القبلية:

اجراء الباحث الاختبارات القبلية على مدار يومين حيث تم بتاريخ 2012/6/5 بإجراء اختبار الك بريس والتوافق والرشاقة.

3-4-2 التجربة الرئيسية:

بعد اجراء الاختبارات القبلية بتاريخ 2012/6/8 تم تنفيذ تمرينات المستخدمة في اول وحدة تدريبية بتاريخ 2012/6/8 واستمرت حتى اخر واحدة تدريبية بتاريخ 2012/8/8 في مدرسة عمو بابا الكروية التخصصية وقد تميزت التجربة الرئيسية بالنقاط التالية:

1. مدة التجربة الرئيسية (8) اسابيع.
2. عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع الواحد (3) وحدات.
3. زمن الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية كان من (30-35) دقيقة.

3-4-3 الاختبارات البعدية:

قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية في مدرسة عمو بابا التخصصية في ثلاث ايام (الاثنين والاربعاء) المصادف 2012/8/8 وقد حرص الباحث على ان تتم الاختبارات البعدية تحت نفس الظروف الزمانية والامكانية التي تمت بها الاختبارات القبلية.

3-4-4 الوسائل الاحصائية:

استخدام الباحث الحقيبية الاحصائية (spss) لاستخراج ما يأتي:

- الوسط الحسابي.
- الوسط.
- الانحراف المعياري.
- النسبة المئوية.
- متوسط الفروق.
- الخطا المعياري.
- قانون (ت) للعينات المستقلة والغير المستقلة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

بعد ان تم اجراء اختبارات المجموعتين البحث ومعالجة النتائج إحصائياً يعرض الباحث الجداول الخاصة بها ومن ثم تحليلها ومناقشتها ودعمها بالمصادر العلمية.

1-4 عرض نتائج اختبارات القدرات الحركية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها.

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات ومتوسط الفروق والخطأ المعياري وقيمة T المحسوبة للفروق للمجموعة التجريبية

بين الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات الحركية

نوع الفرق	المعنوية الحقيقية	ت	ف ه	ف	النسبة المئوية	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
						ع	س	ع	س	
معنوي	0,001	4,701	0,454	2,134	%27	1,222	7,862	1,974	9,996	التوافق
معنوي	000	7,670	0,165	1,271	%16	0,591	7,930	0,858	9,201	الرشاقة

معنوي $0,05 \geq$ عند درجة حرية (11)

يشير الجدول (6) ان الاوساط والحسابية والانحرافات العيانية ومتوسط الفروق والخطأ المعياري للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات الحركية حيث ظهر لنا ان الوسط الحسابي لاختبار التوافق القبلي 9,996 وانحراف معياري 1,974 والوسط الحسابي البعدي 7,862 وانحراف معياري 1,222 وبنسبة مئوية للتطور بلغت 27% ومتوسط الفروق 2,134 والخطأ المعياري للفروق 0,454 وكانت قيمة (ت) المحسوبة 4,701 والمعنوية الحقيقية 0,001 وهي اقل من 0,05 عند درجة حرية (11) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في متغير التوافق.

وفي متغير الرشاقة للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ظهر لنا ان الوسط الحسابي القبلي 9,201 وانحراف معياري 0,858 والوسط الحسابي البعدي 7,930 وانحراف معياري 0,591 وبنسبة مئوية للتطور بلغت 16% ومتوسط الفروق 1,271 والخطأ المعياري للفروق 0,165 وقيمة (ت) المحسوبة 7,670 والمعنوية الحقيقية (000) وهي اقل من 0,05 عند درجة حرية (11) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في متغير الرشاقة.

ويعزو الباحث ذلك الى التمرينات المعدة لهذه المجموعة (التجريبية) التي اثرت بشكل واضح بهذه القدرة الحركية حيث كان لاختيار نوعية التمارين المستخدمة في البرنامج التدريبي اعطت الافضلية لهذه المجموعة على المجموعة الضابطة. "ان التوافق في كرة القدم يمثل ضرورة واهمية تجعلنا نضعه في اسبقية القدرات الحركية التي يجب التركيز على تأسيسها وتمييزها خاصة في مراحل البراعم والناشئين".

"يتصف الاداء الحركي في بدايته بنقص الدقة والانسيابية وضعف الترابط والتنسيق بين المجموعات المختلفة ويرجع ذلك الى انتشار الاثار العصبية في مراكز عضلية متعددة، وينتج عن ذلك استثارة مجموعة من العضلات غير مطلوب اشتراكها في الاداء الحركي، وبذلك يظهر الاداء مرتبكا ومتواضعا في سريانه وغير مرتبط وبه حركات زائدة كمؤشر على عدم امكانية الفرد من السيطرة على عضلات جسمه وبالتكرار والاصلاح يدخل الاداء في مرحلة التركيز ويقتصر على العضلات الخاصة للأداء الحركي فقط." (11: 148)

وهذا ما حصل فعلاً عند تطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحث للمجموعة التجريبية حيث ظهر في بداية التجربة ضعفاً في الاداء الحركي وعدم انسيابيته للمجموعة التجريبية ومن خلال تكرار هذه الوحدات التدريبية وبمعدل (3) وحدات اسبوعياً ولمدة (8) اسابيع من تطبيق المنهج التدريبي لاحظ الباحث حصول تطور في هذه القدرات الحركية (التوافق).

اما في اختبار الرشاقة فقد ظهر لنا معنوية الفروق لهذا المتغير ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث ذلك الى التمرينات المعدة والمطبقة على المجموعة التجريبية خلال مدة المنهج البالغة (8) اسابيع وبمعدل (3) وحدات تدريبية لكل اسبوع قد اثرت وبشكل واضح بهذه القدرة الحركية. ان هذه القدرة الحركية المركبة التي تتداخل فيها صفات بدنية وقدرات حركية بشكل منسجم تجعل اللاعب قادراً على اتخاذ الاوضاع المختلفة بجسمه ككل او الاجزاء المختلفة منه وهذا ما اشار اليه عماد الدين عباس. تعد الرشاقة من القدرات الحركية المركبة، حيث تتضمن العديد من الصفات البدنية والحركية مثل التوازن والدقة والسرعة والقوة والتوافق الحركي، كل هذه مجتمعة في تداخل منسجم تجعل اللاعب قادراً على اتخاذ الاوضاع المختلفة بجسمه ككل او الاجزاء المختلفة منه حتى يتحقق الاداء الجيد المطلوب {13: 272}، ان التدرج في اعطاء تمارين الرشاقة من السهل الى الصعب او من البسيط الى المعقد جعل المجموعة التجريبية لديها القدرة على تغير اوضاع الجسم بسرعة وتوقيت سليم وانسيابية في الاداء وظهر ذلك واضحاً من خلال اداء التمرينات المستخدمة والاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.

ويذكر كمال جميل الرضي "ان صفة الرشاقة والعمر الزمني لتقبل هذه الصفة لدى الاطفال بشكل كبير وبسرعة هو من عمر (6-14) سنة، وافضل شيء في هذه المرحلة لتطورها هو اعطاء تمارين عامة وغير معقدة ومن افضل الفعاليات لتطبيق هذه الصفة هي الالعاب الجماعية مثل كرة القدم وكرة السلة وكرة الطائرة وكرة اليد.....الخ." (16: 100)

"ان افضل فترة لتنمية عامل الرشاقة هي مرحلة الطفولة اذ ان قابلية الاجهزة الداخلية تلائم افضل بكثير منها في المراحل المتأخرة، وتكون تنمية الرشاقة أساساً من القدرة على التوافق بين حركات مركبة، وايضا تغير الحركات لتتناسب مع المتطلبات الجديدة." (11: 166 - 167)

ويذكر كمال جميل "ان الرشاقة تتمتع بمكانة خاصة بين القدرات الحركية اذ ترتبط مع سائر القدرات البدنية و الحركية الاخرى فضلاً عن العلاقة الخاصة التي تربطها بالأداء المهاري والحركي للنشاط الممارس. وتظهر رشاقة لاعب كرة القدم في سرعة توافقه ودقته وادائه وقدرته على تغير اوضاع جسمه وامكانية التوقف والتحرك بسرعة وتغير اتجاه وحسب الموقف المناسبة في اللعب. كذلك تظهر اهمية الرشاقة في لعبة كرة القدم اثناء محاولة النجاح في ادماج مهارات

حركية وبدنية عدة في نسق واحد واداء الحركات و (المهارات) المختلفة تحت ظروف مختلفة ومتغيرة ومتباينة وذلك بقدر كبير من الدقة من خلال اداء حركات الخداع والمراوغة واداء المهارات المختلفة". (16: 19)

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات

1. حققت التمارين القوة العضلية تطوراً ملحوظاً في القوة العضلية للرجلين.
2. لم تحقق المجموعة الضابطة في اختبار الك بريس التطور الحاصل لذا المجموعة التجريبية في القوة العضلية.
3. حققت تمارينات القوة العضلية تطوراً ملحوظاً في القدرات الحركية (التوافق- الرشاقة) وهذا يعني ان تنمية القوة له مردود في القدرات الحركية.
4. قد يكون لصيغة التوافق الكثير من القدرات البدنية كالسرعة و القوة و المرونة تؤثر في تنميتها وهذا ما ظهر تطور في مجموعتي البحث والتي خضعت لنفس المنهج المعد من قبل المدرب الا ان المجموعة التجريبية طبق عليها تمارينات القوة العضلية.
5. حققت نتائج اختبار القدرات الحركية فرقا معنوياً في متغير التوافق ولصالح المجموعة التجريبية، بينما لم يتحقق هذا الفرق في متغير الرشاقة.

2-5 التوصيات:

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحث يوصي بالآتي:

1. استخدام تمارينات القوة العضلية التي اعدھا الباحث ضمن البرامج التدريبية لفرق الاشبال بكرة القدم بأعمار (12) سنة وذلك لما احدث من تطور في القدرات الحركية وهي جزء من متطلبات اعداد لاعبي القدم.
2. اجراء بحوث مماثلة لفرق الاشبال بأعمار اخرى ولألعاب وفعاليات متنوعة وذلك لقلّة البحوث والبرامج التدريبية لهذه المرحلة العمرية.
3. ضرورة تضمين البرامج التدريبية لفرق الاشبال بكرة القدم تمارينات باستخدام (المقاومات) بأسلوب وطريقة علمية والتي من شأنها ان تطوير القدرات البدنية والحركية للاعبين.
4. يوصي الباحث بزيادة مدة العمل التجريبي والذي من شأنه ان يظهر لنا التطور الحاصل بشكل اكثر وضوحاً حتى في القدرات التي تحتاج الى مدة زمنية اطول لظهور التطور فيها.

المصادر.

1. ابراهيم سالم السكر وآخرون: موسوعة فسيولوجية مسابقة المضمار، ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
2. احمد محمود خادم؛ المسابقات الحركية، القاهرة، نشر الالعاب القوة، العدد 21، 1999.

3. اسماعيل سليم عبد: تحديد اهم القدرات البدنية والمهارية لاختيار اللاعبين الشباب بكرة القدم(رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2002.
4. بسطويسي احمد؛ اسس ونظريات التدريب، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
5. تشارلز أ. بيوكر: اسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض، القاهرة، 1964.
6. حسين علي العلي وعامر فاخر؛ استراتيجيات وطرائق واساليب التدريب الرياضي، بغداد، مكتب النور، 2010.
7. حنفي محمود مختار؛ المدير الفني في كرة القدم، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2000.
8. ريسان خريبط؛ النظريات العامة في التدريب من الطفولة الى المراهقة، عمان، دار الشروق للنشر، 1998.
9. زهير قاسم الخشاب واخرون: كرة القدم، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة و النشر، 1999.
10. سامي الصفار و اخرون ؛ كرة القدم، ط 2، الموصل، مطبعة دار الكتب للطباعة والنشر، 1987.
11. عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، ط 9، جامعة الاسكندرية، 1999،
12. علي ابن صالح الهرهوري: علم التدريب الرياضي، منشورات جامعة قان يونس، بنغازي، 1994..
13. عماد الدين عباس ابو زيد: التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعاب الجماعية (نظريات - تطبيقات)، ط2، الناشر المعارف بالإسكندرية، 2007.
14. فاضل سلمان شريفة؛ وظائف الاعضاء والتدريب البدني، ط1، الرياض، دار الهلال للاوفسيت، 1990،
15. كاظم عبد الربيعي وموفق مجيد المولى؛ الاعداد البدني بكرة القدم، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988.
16. كمال جميل الرضي؛ تدريب الرياضي القرن الواحد والعشرين، ط2، الجامعة الاردنية، 2004.
17. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين؛ اللياقة البدنية ومكوناتها، ط 1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
18. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط13، دار المعارف للنشر، القاهرة، 1994.
19. محمد رضا ابراهيم: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط2، المكتبة الوطنية للنشر، 2008.
20. محمد صبحي حسانين: طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية، مصر دار الشعب، 1983.
21. منذر هاشم الخطيب وعلي الخياط ؛ قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم، ط 1، عمان دار المناهج للنشر، 2000.
22. مهند حسين البشتاوي واحمد محمود اسماعيل ؛ فسيولوجية التدريب البدني، ط1، دار وائل للنشر، 2006.
23. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الاداء الحركي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1989.
24. نجاح مهدي ثلثش واكرم محمد صبحي؛ التعلم الحركي، ط 2، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000.
25. وجيه محبوب؛ علم الحركة والتطور الحركي منذ الولادة وحتى سن الشيخوخة، ط 2، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، 1987.
26. يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، دار الكتب والوثائق العراقية، 2002.