

تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات الاساسية على بعض الصفات**الحركية ومستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم.****أ.م.د/ محمد حميدو محمود**

أستاذ مساعد بقسم الألعاب كلية التربية الرياضية جامعة مطروح

المقدمة

تعد المساحة المسماة بالأساسية هي المساحة المتضمنة في تجويف الجانب الأمامي من الجسم والتدريبات الأساسية تشير لتمرينات التجويف العلوية السالفة الذكر والمنطقة القطنية. رسالة في تمرينات كرة القدم عموماً كرة القدم هي رياضة الفريق مكثفة التناول، وقوة الجسم الأساسية تقلل من مساحة مخاطر الإصابة وتمنح القوة المتفجرة للاعبين كرة القدم، والتحسين الأعلى لمعدلات الطاقة اللاهوائية، والمهارات المهارية من دون الكرة.

هناك العديد من وسائل التمرين لتحسين القوة والطاقة بتحسين هذه المهارات مثل القفزة الرأسية، السرعة، التسريع، الخفة، تصويب الكرة، الالتفاف والمرابحة يمكن اجراءها بسهولة (بانج سبو، ١٩٩٤، بومبا و هف، ٢٠٠٩، كومتى واخرون. ٢٠٠١، ويسلوف واخرون. ١٩٩٨).

وفي إطار كفاءة التدريبات الاساسية على لاعبي كرة القدم، (بروغيس واخرون. ٢٠٠٨) قدم تقريراً بان تقليل الاتزان الاساسي تم الابلاغ عن أعلى درجة ارتباطه بمخاطرة إصابة أسفل الخلفية او الركبة والمزيد من التحسن للياقة البدنية وتقنية المهارات.

بما ان انتشار إصابة الركبة عالي جداً في كرة القدم فهناك انشطته تمارس على نطاق واسع اما هوية او تنافسية، تقدير الاتزان الاساسي للاعبين كرة القدم ذو اهمية كبيرة (نيكولادياس، ٢٠١٠).

في مسألة تدريب الشدة فهو الوسيلة الأكثر ملائمة للتمرين الاولي وبالتأكيد يمكن القول بان تمرين الشدة وسيله لا تعتمد فقط على عدد الوحدات المؤداه في التمرين الواحد أثناء تدريبات كرة القدم (وينيك، ٢٠١١).

العضلات الاساسية هي المساعدة في تنسيق مزامنة حركات الجسم العلوية والتحتية وهذا مهم عندما يتحرك لاعبي كرة القدم بالكرة وحتى يجعلون الكرة تذهب للمكان الذي يقصده ببساطه. تدريبات الاتزان والشدة هما الممارسات المشتركة في عالم كرة القدم. بالرغم من افتقار الدعم العلمي عن العلاقة بين الاداء، ان الهدف من هذه الدراسة كان اختبار تأثير الاختبارات الاساسية على بعض القدرات البدنية وقدرات المهارة لناشئين لاعبي كرة القدم وهي اساسية للقفز وركل الكرة والتصويب الصحيح والمراوغة بالكرة ولإكمال تفجير السرعة لتحريك حركة الكرة في الدقائق الاخيرة.

المادة والوسائل:

منهج الدراسة:

في الدراسة الحالية استخدم الاختبار القبلي والاختبار البعدي مع المنهج التجريبي باستخدام المجموعة التجريبية واحدة ا محددة لفحص متغيرات الدراسة.

العينة:

سنة عشر لاعب كرة قدم من نادي سموحة بمدينة الاسكندرية شاركون في الدراسة الحالية، كل اللاعبين مسجلين بالاتحاد الفيدرالي لكرة القدم المصرية وتنافس في الدوري المصري لتحت الستة عشر.

البيانات الوصفية للاعبين في السن والطول والوزن وسنوات التمرين وكانت

١٥.٤٠=٠.٥ سنة و ١٧٣=٤.٢ سم و ٧٠.٢=٦.٣ كيلو جرام و ٦.٥=١.٨ سنة على التوالي.

الاجراءات التجريبية:

اجريت التجربة خلال جلسة اختبار واحدة قبل كل جلسة اختبار الموضوعات والانتهااء الإحماء القياسية والتي تتكون من ٥ الى ١٠ دقائق هرولة وسلسة من الامتدادات وسلسة من تمرينات ال ٢٠ متر جري، كل اختبار مهارة كان منفصل ٥ دقائق مدة انتعاش على الاقل لكن اللاعبين كان مسموح لهم بمدة راحة اكثر لو احاجوا واكمال سلسلة الاختبارات بترتيب مماثل.

أدوات:

-ميزان طبي للوزن

-ريناميتر على ٣٠٠٠

- شريط قياس بالسنتي متر
 - علامة الشريط
 - كرة طبية ٣ كيلو جرام
 - ساعة ايقاف كاسيو
 - طاولة
 - كور كرة قدم
 - مخاريط
 - ملعب كرة القدم مزود بشبكة التهديف
- القياسات:**

اختبارات القدرات البدنية:

اختبارات بطارية اللياقة البدنية التي استخدمت القفز الراسي والقفز عاليا من الوقوف والقاء الكرة الطبية (الطاقة المتفجرة) العدو السريع ٣٠ مترو الجري المكوكي (السرعة والرشاقة) والجذع المرن والجذع الممتدة والجهاز العضلي الجانبي (اختبارات الشدة الاساسية).

(١) القفز الرأسي:

اجري اختبار القفز الرأسي ب (مقياس القفز)، يقفز اللاعبون لأعلى على سطح حساس في وقت ومسافة محددة في القوة ودون اخذ اي خطوة ولا تجاوز (هوف، ٢٠٠٥).

المسافة التي يقفزونها محددة بأداة السننيمتر بعد ان قفز اللعيبه مرتين سجلت أفضل نقاط لهم على انها تقدير القفزة الرأسيه لهم.

القفز طويلا من الوقوف:

رسم خط على الملعب في مكان اجراء اختبار القفز طويلا من الوقوف ومن هذا الخط الامامي شريط قياس نو ٠.٠١ مستوى حساس وضع على الارض في وضعية الوقوف.

اللعيبه تقف بطريقة حيث تكون نهاية اصابع اقدمهم لمسة الخط وعندما يطلب منهم القفز للأمام اللعيبه تقف عند اول مكان في الارض ارجلهم لمسته والمسافة بين الخط وكعوب اللاعبين تقاس وتسجل بالسننيمتر، القياس تم مرتين وتم تسجيل أفضل نقاط (فينيس، ال، ٢٠٠٦).

(٣) قذف الكرة الطبية:

الاختبار يقيم القوى لأعلى الجسم (كوكلج واخرون ٢٠٠٣) الموضوع الدائم يتطلب قذف الكرة الطبية باليدين ابعدها ما يمكن بأسلوب القذف في اللعبة الحقيقية، قيست المسافة لأقرب ٠.٢٠ متر.

(٤) العدو ٣٠ متر:

جرى اللعيبية على ملعب بأعلى سرعة، سجل الوقت بساعة ايقاف كاسيو، كرر الاختبار مرتين على المشاركين وسجلت أفضل النقاط (هوف، ٢٠٠٥).

(٥) رشاقة الجري المكوكي:

الجرى المكوكي استخدم لتقييم رشاقة الاداء، قيست مسافة ال ١٠ باردات بخط به علامة عند كل ٥ باردات.

المشاركين قذفوا منتصف الخط وركدوا لليسار عند نهاية علامة خط ال ١٠ باردات، ثم ليمينهم عكس علامات ١٠ باردات وخلفا لمنتصف نقطة ال ٥ باردات (فينيس واخرون، ٢٠٠٦).

الوقت بدا بحركة اولية وانتهى عندما تخطى الفرد نقطة ال ٥ لمرة الثانية مغطيا المسافة الاجمالية ٢٠ يارده. مرتين استخدموا بنسبة تسجيلين ل ٠.٠١ ثانية.

سمح للأفراد بثلاثة محاولات من ٣ ل ٥ دقائق راحة بين المحاولات، الافضل من الثلاث محاولات استخدم لتحليل البيانات.

(٦) الاختبارات الاساسية:

البروتوكول تالدي اسسه (نيكولوديس، ٢٠١٠) استخدم لتحديد الشدة الاساسية.

البروتوكول يتكون من ثلاثة اختبارات التي تقيس كل مظاهر الشدة الاساسية.

الجدع المثني:

يبدا اختبار الجذع المثني مع اللاعبين في وضع الجلوس مع استرخاء الظهر ضد زاوية الضبط ٦٠ درجة من الارض، مع ثني كلا الركبتين والوركين ٩٠ درجة والذراعين مثنية فوق الصدر مع وضع اليدين على الكتف المعاكس، والقدمين مثبتة.

للبدء، هو ضبط دفع الظهر ١٠ سنتمتر والشخص يتحمل وضعية متساوي القياس اطول فترة ممكنة، الاخفاق يحدد عندما اي جزء من ظهر الشخص يلمس الضبط.

الجدع الممتد:

يختبر مع الجزء العلوي من الجسم الكابولي خارجا على نهاية اختبار عضلة الصدر ومع الحوض والركبتين والوركين مثبتتين، وتعد الاطراف العليا عبر الصدر مع استرخاء اليدين على الكتفين المعاكسين، يحدث الاخفاق عندما يسقط الجسم اعلى الجسم أسفل الوضع الافقي.

الجهاز العضلي الطرفي:

تم اختبار الجهاز العضلي الطرفي باستلقاء الشخص على جنبه كاملا في وضعية الجسر (مثلا الجانب الايمن او الايسر منفردا)، الساقين ممدتين ومن اجل الدعم يتم وضع القدم العليا امام القدم السفلي.

يدعم المبحوثون أنفسهم على ضربة كوع واحدة وعلى اقدمهم بينما يرفعون اوراكهم من على الارض لبناء خط مستقيم من الرأس حتى إصبع القدم، الذراع الغير متضمنة مرفوعة عبرالصدر مع وضع اليد على الكتف العكسي، يحدث الاخفاق عندما يفقد الشخص وضعية الظهر المستقيم واو يعود الورك الى الارض.

(٢) اختبارات المهارات المهارية لكرة القدم:

استخدم أربع اختبارات مهارات الخاصة لكرة القدم (فينيس واخرون.٢٠٠٦) اختبار المراوغة المتعرجة يتطلب من اللاعبين نقل الكرة حول تسعة مخاريط (٢ متر منفصلة) من بداية حتى نهاية الخطوط وعودة (الافضل من المسارين).

اختبار التمريزة الافقية: يتطلب من اللاعب ركل كرة القدم من مسافة ٢٠ متر لمساحة مقسمة لثلاث دوائر مركزية (٣،٦ و ٩،١٥ متر في القطر).

سجلت كل ركلة وفقا للدائرة التي هبطت بها الكرة في البداية (٣ و٢ و١) نقاط متتالية) عشرة محاولات (خمسة مع كل قدم) كانوا متاحين بحد اقصى من ٣٠ نقطة.

اختبار التصويب الصحيح: يتطلب من اللاعب ركل الكرة في ١٦ متر مرمى هدف واسع من مسافة ٢٠ متر، قسم المرمى الى ٥ مرامي، المركز وسع ٢ متر (٣ نقاط)، مساحتين كل ٣ متر على كل جنب من المركز (نقطتين) ومساحتين وسع ٤ متر بحد اقصى (تقطه).

عشرة تصويبات (خمسة بكل قدم) متاحين يحد اقصى ٣٠ نقطة.

بالنسبة لاختبار التلاعب: سجل عدد مرات لمس اللاعبين للكرة قبل ان تتطط على الارض اختبار الشعوذة (مسارين) لهما اعلى نقاط من ٢٠٠ نقطة (١٠٠ في المحاولة).

اجريت اختبارات كرة القدم على ملعب كرة القدم وارتدى اللاعبون ملابس واحدية كرة القدم.

تدريبات التمرين الاساسية: اجريت تدريبات التمرين الاساسية مرتين في الاسبوع خلال اوقات التمرين الطبيعية ولمدة ١٠ اسابيع في الفترة التجريبية.

أكمل كل اللاعبون اجراء تمرينهم البدني الطبيعي والتي تتكون من تمرينات المهارات والجري القائم على التكيف.

برنامج التمرين الطبيعي لناشئين لاعبين كرة القدم كان عبارة عن ثلاث جلسات في الاسبوع وكان وقت الجلسة ١٢٠ دقيقة، بينما تمرينات التدريبات الاساسية اخذت تقريبا ٢٥ دقيقة لإتمامها وكانت تحت اشراف المحقق الرئيسي لضمان الامتثال والحفاظ على الممارسة المثلى لتقنية التدريبات، مثلا خلال فترة التمرين الاساسية واثاء جلسة التمرين لناشئين اللاعبين تضمنت بعض التدريبات الكرة السويسرية. كل لاعب يمنح كرة سويسرية حجما حينما يجلس اللاعب راسيا لأعلى نقطة في الكرة والاشياء اعلى قليلا (مش شافية الكلمة الاخيرة خالص) بالإضافة الى ان التدريبات الاساسية تكونت من ٤ مواضع مختلفة اجريت لمدة ٣٠ ثانية لإجراء كل تدريب لو ان اللاعبون لم يتحملوا الموضع في المدة المحددة فانهم مكلفون الصمود في التدريب اطول فترة ممكنة ثم الانخفاض ارضا للراحة لمدة ثانييتين ثم يعيد اخذ الوضع مرة اخرى للتدريب والاستمرار في التحمل والراحة خلال فترة ال ٣٠ ثانية.

التدريبات المفروضة كانت تدريبات موضع اللوح الجانبي واللوح الامامي، تدريب لفة الالتواء ولتعديل موضع اللوح يبقى الجسم مستقيما ومتخذ الموضع لمدة ٣٠ ثانية

الجدول التالي يشرح رؤية شاملة للتدريبات الاساسية تدريبات المهارة التي نفذت خلال الدراسة.

جدول (١)

نموذج للتدريبات الاساسية وتمارين تدريبات المهارة نفذت خلال الدراسة:

التدريبات	٣_١ اسابيع	٤_٦ اسابيع	٧_٨ اسابيع	٩_١٠ اسابيع
الكرة السويسرية	١٠ إعادات	١٥ اعادة	١٠ إعادات	١٥ اعادة
اللوح الجانبي	٢٠ ثانية	٢٥ ثانية	٢٠ ثانية	٢٥ ثانية
اللوح الامامي	١٥ ثانية	٢٠ ثانية	٢٣ ثانية	٢٥ ثانية
كرة الالتواء الطبية	٢٠ ثانية	٢٥ ثانية	٢٠ ثانية	٢٥ ثانية
القفز	١٥ اعادة	٢٠ اعادة	١٥ اعادة	٢٠ اعادة
جسر التسلق	٢٥ ثانية	٣٠ ثانية	٢٥ ثانية	٣٥ ثانية
وضعية القرفصاء	٢٠ اعادة	٢٥ اعادة	٢٠ اعادة	٢٥ اعادة
استلقاء الجذع ملتويا	٢٠ ثانية	٢٥ ثانية	٢٠ ثانية	٢٥ ثانية
المراوغة	٥ إعادات	٥ إعادات	٤ إعادات	٥ إعادات
الانحراف	٣ إعادات	٥ إعادات	٣ إعادات	٥ إعادات
التصويب	٥ إعادات	٥ إعادات	٤ إعادات	٥ إعادات
المراوغة	٢٠ ثانية	٢٥	٢٠ ثانية	٢٥ ثانية

التحليل الاحصائي:

اجري الحساء الوصفي على كل البيانات، استنادا لاختبار T تم الاحصاء لمقارنة الاختلافات المؤثرة بين الاختبارات القبلية والبعديّة في القياسات المحددة واستخدم اختبار معامل الارتباط بيرسون للتعرف على العلاقات بين متغيرات البحث.

الدلالة الإحصائية وضعت باستخدام برنامج سوفت وبيير لكل التحليلات ، $p \leq 0,05$ spss ١٧,

النتائج:

اعتمدت النتائج على اختبار T عرضت الجدول ٢ واختبار معامل الارتباط بيرسون عرضت في الجدول ٣

الجدول ٢ الاختلافات بين الاختبارات القبلية والبعديّة في قدرات المتغيرات البدنية والمهارات:

الجدول (٢)

الاختلافات بين الاختبارات القبلية والبعدي في قدرات المتغيرات البدنية والمهارات

اختبارات	المتغيرات	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	اختبارات	قيمة البعدي
اللياقة البدنية	القفزة الرأسية سم	٢٨.٦٤±٢.٩٦	٣١١.١٦±٢١٣	١٢.٥١-	٠.٠٠±٠.٠٠
	القفز طويلا من الوقوف سم	٨٤.٠٦±٣.٦٩	١٠٤.٧٦±٥.٧٩	-١١.٠٣	٠.٠٠±٠.٠٠
	رمي الكرة الطيبة سم	٧.٨٠±٢.١٩	١٣.١٠±٢.١٤	-١١.٢٨	٠.٠٠±٠.٠٠
	العدو السريع (ثانية)	٠.٢٥±٠.٢٠٤	٣.٩٠±٠.٢٠	٢.٦٣	٠.٠٠±٠.٠٠
	الجري المكوكي الرشيقي (ثانية)	٢٠.٩٠±١.١٠	١٨.٢٠±١.٣٠	٦.٤٠	٠.٠٠±٠.٠٠
	الجذع المثني (ثانية)	٢١٠.٦٣.٤٠	٢٩٠.٣٤.٢٠	.٤٠١٥	٠.٠٠±٠.٠٠
	الجذع الممتد (ثانية)	١٧٠.٤٥.٨٠	٢٢٥±٥٢.٥٠	١٢.٢٠	٠.٠٠±٠.٠٠
	العضلة الجانبية اليمنى (ثانية)	١٢٠.٥٠±٣٦.٦٠	٢١٠.٩٠±٢٢.٣٠	١٤.١٥	٠.٠٠±٠.٠٠
	العضلة الجانبية اليسرى (ثانية)	١١٢.٣٠±٢٢.١٠	٠.٧٠±٢٦.٤٠١٩٨	١٣.١٠	٠.٠٠±٠.٠٠
	مجموع الاختبارات الأساسية (ثانية)	٦١٢.٨٠±١٤٦.٢٠	٩٢٤.٦٠±١٥٢.٨٠	١٤.٩٠	٠.٠٠±٠.٠٠
اختبارات المهارات	مراوغة متعرجة (ثانية)	١٧.٤٠±١.١٠	١٥.٥٠±١.٣٠	٦.٨٠	٠.٠٠±٠.٠٠
	تمرير رفع الكرة (نقاط)	٢١±٤.٦٠	٢٥.١٠±٣.٤٠	-١٠.٦٤	٠.٠٠±٠.٠٠
	التصويب الصحيح (نقاط)	٢١.٧٠±٣.٤٠	٢٥.٨٠±٢.٧٠	-٩.٩٣	٠.٠٠±٠.٠٠
	المراوغة (مراجعة الملاحظات)	٩٧.٤٠±٧٠.٤٠	١١٧.٧٠±٥٣.٣٠	-١١.٨٢	٠.٠٠±٠.٠٠

دلالة معنوية عند مستوى ٠,٠٥ (٢جانبان) خطيرة ٢ جانبان = ٢,١٣

هناك اختلافات كبيرة لوحظت في الجدول (٢) بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المتغيرات البدنية متغيرات قدرات المهارات.

الجدول (٣)

الارتباطات بين مجموع تحقيق النقاط للاختيارات الاساسية والقدرات البدنية والمهارية.

البدنية	المتغيرات	المعدل
الاختبارات البدنية	القفز الرأسي(سم)	*٠,٧٣٢
	القفز طويلا من الوقوف(سم)	*٠,٨٧٠
	رمي الكرة الطبية(سم)	*٠,٨٤٠
	العدو السريع(ثانية)	٣٦٥,-
	الجري المكوكي الرشيق(ثانية)	٤٧٦,-
الاختبارات المهارية	مراوغة متعرجة(ثانية)	*٠,٧٥٦
	تمرير رفع الكرة(نقاط)	٠,٣٩١
	التصويب الصحيح (نقاط)	*٠,٨٤٥
	مراوغة (مراجعة الملاحظات)	*٠,٨٢١
قيمة دقيقة للمعدل=٠,٤٩٧		

هناك ارتباطات كبيرة حددت في الجدول (٣) بين مجموع تسجيل النقاط للاختبارات الاساسية القدرات البدنية والمهارية، فيما عدا الجري السريع على ٣٠ متر ورشاقة الجري المتعرج واختبار تمرير رفع الكرة.

المناقشة:

عموما نتائج الدراسة الحالية عرضت اهمية وافضلية التمرينات الاساسية لبلوغ الاداء الاقصى للاعبين الناشئين في رياضة كرة القدم.

بينما لوحظ علاقة ضعيفة بين العدو السريع و تقديرمهارات تمرير رفع الكرة مع المجموع الكلي لتسجيل النقاط للتدريبات الاساسية.

هذه الدراسة اختبرت ما إذا كانت التدريبات الاساسية هي الوسيلة الجيدة لتحسين القدرات البدنية والمهارات المهارية لناشئين لاعبين كرة القدم.

عموما اظهرت النتائج ان التدريبات الاساسية تحسن قدرات اللياقة البدنية مثل شدة الجزء العلوي والسفلي من الجسم والجري السريع والرشاقة، بالإضافة الي ان التدريبات الاساسية تحسن مهارات خاصه بكرة القدم مثل المراوغة الكرة والتصويب الصحيح، بالمقارنة بالاختبار القبلي التدريبات الأساسية، فالزيادة كبيرة في ارتفاع القفزة الرأسية والقفز طويلا من الوقوف ورمي الكرة الطيبة (٨,٨% و ٢٤,٦% و ٦٧,٩%) والتي كانت تتفق مع الدراسات السابقة على ناشئين لاعبي كرة القدم باستخدام وسائل تدريب القوى (جروس تيجا واخرون، ٢٠٠٤ ; مور واخرون).

اظهرت النتائج ان التدريبات الاساسية أكثر أهمية وتأثيرا ايجابيا على اداء القفز وتواصل الجسم مع الخصم اثناء اللعب للاعبين الناشئين كرة القدم.

التدريبات الاساسية انخفضت بشكل كبير في وقت سباق العدو السريع على ٣٠ متر واختبار اداء الرشاقة (٨,٢% و ١٤,٨%).

هذه النتائج اتفقت مع تلك التي في الدراسة السابقة و التي اقرت بالأهمية الكبيرة في سباق العدو السريع ٣٠ متر بعد ١٣ اسبوع تضمنت تمرينات الشدة والسرعة للاعبين الناشئين كرة القدم (كوتزميندز واخرون. ٢٠٠٥)، أكثر من ذلك اقر بان سباق المسافات القصيرة يعتمد الي حد كبير على قدرة اللاعبين على شحن طاقة العضلة (ديليكولوس واخرون. ١٩٩٥)، خاصة في الكاحل والركبة وامتداد الورك (فريك واخرون. ١٩٩٥).

لذلك في الدراسة الحالية تمرينات التدريبات الاساسية حسنت اداء العدو السريع والرشاقة وذلك بسبب ان هذه التدريبات تكونت من مترامنة ثلاثية الابعاد من مفاصل الكاحل والركبة والورك.

التدريبات الاساسية ازادت بشكل كبير مجموع تسجيل النقاط اثناء اداء الاختبارات الاساسية (٥٥,٨%) والتي اتفقت مع الدراسات السابقة باستخدام التدريبات الاساسية لتحسين التوازن والقوة الباطنية للاعبى كرة القدم (هيصاري واخرون ٢٠١١). وفي حالة القدرات المهارية الخاصة بكرة القدم التدريبات الاساسية تزيد بشكل كبير من قدرات مراوغة الكرة وتمرير رفع الكرة التصويب الصحيح و المراوغة (١٠,٩% و١٩,٥% و١٨,٩% و٢٠,٨%)

والتي كانت متفقة مع الدراسة السابقة ل (كليس وكاتيز، ٢٠٠٧; مانولوبولوس واخرون ٢٠٠٦) والتي اشارت انه بعد ١٠ اسابيع تضمنت تمارين قياس الشدة و تمرينات الركل على اللاعبين الهواه الراشدين، زيادة كبيرة في تصويب الكرة وشدة العضلة المتسعة الانسي وايضا زيادة كبيرة فالساق المتأرجحة.

تقديرات التدريبات الاساسية في الدراسة الحالية توضح الارتباط الكبير بين كل المتغيرات ماعدا معامل العدو السريع واختبار تمرير رفع الكرة ،والتي اتفقت مع الدراسة السابقة ل (كليس وكاتس، ٢٠٠٧) والتي اقرت بوجود اعلى ارتباط بين اداء الركل وتمديد الركبة في سرعة عالية زاوية (معدل = ٠,٩٠) بين اللاعبين الناشئين لكرة القدم مقارنة بسرعة الزاوية المنخفضة (معدل = ٠,٦١).

بناءا على ذلك لوحظ ان التدريبات الاساسية ولمدة ١٠ اسابيع دمجت مع التمرينات الطبيعية ونفذت على اللاعبين الناشئين لكرة القدم وحسنت القدرات البدنية والمهارية لهم.

بالإضافة الى ان التدريبات الاساسية تلعب دورا هاما تطوير العضلات الرئيسية والثانوية وستساهم في التطوير الحركي والبدني الايجابي للاعبين.

الاستنتاجات:

لا يمكن تجاهل اهمية التمرينات لأجل قوة و ثبات الأساس .

ان التمرينات الاساسية التي تركز على زيادة معدل الشدة وتطوير القوة مهمة ذلك لان التدريبات الاساسية الوظيفية و المخصصة لناشئين كرة القدم هي مطالب مهمة لتحسين الأداء في اللياقة البدنية و في مهارات كرة القدم ، بالإضافة الى المقاييس المطلوبة في المساحة الاساسية التي يمكن ان توظف في اي رياضة مثل كرة القدم او اعداد التدريبات باستخدام ادوات قليلة تمكن مرشدين ومدربين رياضة كرة القدم من تقييم شدة العضلة وتحديد افضل جرعة من التدريبات الاساسية مثل اعداد ومراجعة التدريبات السابقة.

المراجع

- ١-Bangsbo, Jens. (١٩٩٤). *Fitness training in football: a scientific approach*: August Krogh Inst., University of Copenhagen.
- ٢-Bompa, Tudor O., & Haff, Greg. (٢٠٠٩). *Periodization: Theory and methodology of training*: Human Kinetics.
- ٣-Borghuis, Jan, Hof, At L, & Lemmink, Koen APM. (٢٠٠٨). The importance of sensory-motor control in providing core stability. *Sports medicine*, ٣٨(١١), ٨٩٣-٩١٦.
- ٤-Cometti, G, Maffiuletti, NA, Pousson, M, Chatard, JC, & Maffulli, N. (٢٠٠١). Isokinetic strength and anaerobic power of elite, subelite and amateur French soccer players. *International journal of sports medicine*, ٢٢(١), ٤٥-٥١.
- ٥-Delecluse, C., Van Coppenolle, H., Willems, E., Van Leemputte, M., Diels, R., & Goris, M. (١٩٩٥). Influence of high-resistance and high-velocity training on sprint performance. *Med Sci Sports Exerc*, ٢٧(٨), ١٢٠٣-١٢٠٩.
- ٦-Frick, U, Schmidtbleicher, D, & Stutz, R. (١٩٩٥). *Muscle activation during acceleration-phase in sprint running with special reference to starting posture*. Paper presented at the XV Congress of the International Society of Biomechanics. Jyvaskyla, Finland.
- ٧-Gorostiaga, E. M., Izquierdo, M., Ruesta, M., Iribarren, J., Gonzalez-Badillo, J. J., & Ibanez, J. (٢٠٠٤). Strength training effects on physical performance and serum hormones in young soccer players. *Eur J Appl Physiol*, ٩١(٥-٦), ٦٩٨-٧٠٧.
- ٨-Hessari, Famin Farzaneh, Norasteh, Ali Asghar, Daneshmandi, Hassan, & Ortakand, Solmaz Mahdavi. (٢٠١١). The effect of ٨ weeks core stabilization training program on balance in deaf students. *Medicina Sportiva*, ١٥(٢), ٥٦-٦١.
- ٩-Hoff, Jan. (٢٠٠٥). Training and testing physical capacities for elite soccer players. *Journal of sports sciences*, ٢٣(٦), ٥٧٣-٥٨٢.
- ١٠-Kellis, E, & Katis, A. (٢٠٠٧). The relationship between isokinetic knee extension and flexion strength with soccer kick kinematics: an electromyographic evaluation. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, ٤٧(٤), ٣٨٥.

- ١١-Kotzamanidis, C., Chatzopoulos, D., Michailidis, C., Papaikovou, G., & Patikas, D. (٢٠٠٥). The effect of a combined high-intensity strength and speed training program on the running and jumping ability of soccer players. *J Strength Cond Res*, ١٩(٢), ٣٦٩-٣٧٥.
- ١٢- Kukolj, M, Ugarkovic, D, & Jaric, S. (٢٠٠٣). Profiling anthropometric characteristics and functional performance of ١٢ to ١٨-year-old elite junior soccer players. *Journal of Human Movement Studies*, ٤٥(٥), ٤٠٣-٤١٨.
- ١٣-Manolopoulos, E., Papadopoulos, C., & Kellis, E. (٢٠٠٦). Effects of combined strength and kick coordination training on soccer kick biomechanics in amateur players. *Scand J Med Sci Sports*, ١٦(٢), ١٠٢-١١٠.
- ١٤-Moore, E. W., Hickey, M. S., & Reiser, R. F. (٢٠٠٥). Comparison of two twelve week off-season combined training programs on entry level collegiate soccer players' performance. *J Strength Cond Res*, ١٩(٤), ٧٩١-٧٩٨.
- ١٥-Nikolaidis, Pantelis. (٢٠١٠). Core stability of male and female football players. *Biomedical Human Kinetics*, ٢, ٣٠-٣٣.
- ١٦-Vaeyens, Roel, Malina, Robert M, Janssens, Melissa, Van Renterghem, Bart, Bourgois, Jan, Vrijens, Jacques, & Philippaerts, Renaat M. (٢٠٠٦). A multidisciplinary selection model for youth soccer: the Ghent Youth Soccer Project. *British journal of sports medicine*, ٤٠(١١), ٩٢٨-٩٣٤.
- ١٧-Weineck, J. (٢٠١١). Futbolda Kondisyon Antrenmani. Çev: T. Bağırgan). *Spor Yayin evi ve Kitap evi. Spor kurami*, ٥, ١٩٤-١٩٥.
- ١٨-Wisloeff, ULRİK, Helgerud, J, & Hoff, J. (١٩٩٨). Strength and endurance of elite soccer players. *Medicine and science in sports and exercise*, ٣٠, ٤٦٢-٤٦٧.

تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات الأساسية على بعض الصفات الحركية ومستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم.

م.د/ محمد حميدو محمود

إن التمرينات الأساسية وسيله هامة لتحسين أداء للاعبين كرة القدم، وفي هذا السياق هدف الدراسة الحالية هو اختبار تأثير التدريبات الأساسية على بعض القدرات المهارية والبدنية لناشئي كرة القدم.

ستة عشر لاعب من ناشئين كرة القدم من نادي سموحة في محافظة الإسكندرية مشاركين في هذه الدراسة كل اللعيبه مسجلين في الاتحاد الفيدرالي لكرة القدم المصرية وتنافس في الدوري المصري تحت الستة عشر.

أجريت التجربة في جلسة اختبار واحدة أكملت في هذه الجلسة (الشدة، السرعة، الطاقة) البدنية ومقاييس المهارة (مراوغة، تمرير التصويب، المراوغة).

أجريت الاختبارات الأساسية مرتين في الاسبوع خلال أوقات التمرين الطبيعية لمدة عشر أسابيع في الفترة التجريبية.

النتائج: لوحظ أن تطبيق العشر اسابيع من التدريبات الأساسية مقترنة مع التمرينات الطبيعية على ناشئي كرة القدم، وتوفير تحسين القدرات المهارية والبدنية، بالإضافة إلى ان التدريبات الأساسية تلعب دورا هاما في تطوير العضلات الرئيسية والثانوية، سوف تساهم في التطورات الحركية والبدنية الإيجابية للاعبيه.

الاستنتاج:

إن التدريبات الأساسية التي التركز على زيادة معدل تحسن القوة والشدة أساسية، لذلك التدريبات الأساسية الوظيفية والخاصة بناشئين كرة القدم هامة ومطلوبة لتحسين الأداء في اللياقة البدنية المهارات في كرة القدم.

الكلمات الدالة

التمرينات الأساسية للياقة البدنية، المهارات المهارية

أستاذ مساعد بقسم الألعاب كلية التربية الرياضية جامعة مطروح

The effect of a training program using basic exercises on some kinetic traits and skill performance level for junior footballers.

Dr./ Mohamed Hamido Mahmoud

Summary

Basic exercises are an important way to improve the performance of football players, and in this context, the aim of the current study is to test the effect of basic exercises on some of the skill and physical abilities of young footballers.

Sixteen junior football players from Smouha Club in Alexandria governorate participated in this study, all Al-Laiba are registered with the Egyptian Football Federation and competed in the Egyptian Under-١٦ League.

The experiment was conducted in one test session that completed in this session the physical (intensity, speed, energy) and skill measures (dribbling, passing, dribbling.)

Baseline tests were conducted twice a week during normal exercise times for ten weeks in the experimental period.

Results: It was noted that the application of ten weeks of basic exercises combined with natural exercises on football juniors, and providing improvement of skill and physical abilities, in addition to that basic exercises play an important role in the development of the main and secondary muscles, will contribute to the positive motor and physical developments of the players.

Conclusion:

Basic exercises that focus on increasing the rate of improvement in strength and intensity are essential, therefore basic functional and junior football exercises are important and required to improve performance in fitness and skills in football.

Key words

Basic exercises fitness, skill skills

Assistant Professor, Department of Games, Faculty of Physical Education, Matrouh University