

تأثير تمرينات خاصة بأسلوب (cross fit) لتطوير بعض القدرات المهارية للاعبين كرة القدم

الباحث نور جبار جاسم¹ أ.م.د رياض مزهر خريبط²

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(¹ Noor.gg@uomustansiriyah.edu.iq, ² ryeadm@gmial.com)

المستخلص: لمواكبة التطورات التي شهدتها لعبة كرة القدم، واتساع قاعدتها وانتشارها في أغلب بلدان العالم ومنها العراق ولما تحتويه هذه اللعبة من مزيج رائع من القدرات البدنية، فهذه اللعبة تتطلب قدرات بدنية لكي ينفذ عمليات الهجوم والعودة بنفس الكفاءة للدفاع، وإن مدة اللعب في المباراة 45 دقيقة لكل شوط داخل ملعب كرة القدم وتكون لمدة 90 دقيقة كاملة وتمتد لأوقات مستمرة تصل الى 120 دقيقة التي يتطلب من جميع اللاعبين لتحقيق دفاع جيد، وهجوم جيد والتغير في مراكز اللعب، إذ كرة القدم هي شغل اللاعبين والمدربين وكذلك على المستوى العالمي والشعبي وانتشارها واتساع قاعدتها في أغلب بلدان العالم ومنها العراق ولما تحتويه هذه اللعبة من مزيج رائع من القدرات المهارية مع القدرات البدنية، فهذه اللعبة تتطلب قدرات مهارية لكي ينفذ عمليات الهجوم والعودة بنفس الكفاءة للدفاع لقطع الكرة من الفريق المنافس، وإن مدة اللعب في المباراة 45 دقيقة لكل شوط داخل ملعب كرة القدم وتكون لمدة (90) دقيقة كاملة وتمتد لأوقات مستمرة تصل الى (120) دقيقة التي يتطلب من جميع اللاعبين لتحقيق دفاع جيد، وهجوم جيد فالتغير السريع لمواقف اللعب يتطلب قدرات مهارية عالية على التحرك والانتقال والاستجابة الفورية السريعة.

الكلمات المفتاحية: تمرينات خاصة - أسلوب (cross fit) - القدرات المهارية - كرة القدم

I . S . S . J

1-المقدمة:

أن اختيار الاساليب التدريبية المناسبة هي من العوامل التي تعطى له أهمية كبرى في التدريب الرياضي الحديث، ومن هذه الاساليب التدريبية تمرينات (CROSS FIT) وهو اسلوب يرفع من القدرات المهارية والبدنية للفرد ويزيد من قوة تحمل عضلات الجسم بالإضافة الى تحديد شكل عضلات الجسم وتحسين عملها من جميع النواحي وأتقان وتطوير المهارة، وتضم (CROSS FIT) تشكيلة مختلفة من التمرينات الرياضية المختلفة تبدأ بتمارين الاحماء ثم الانتقال بالمتدرب لأبرز التمرينات المهارية، وتتم ممارسة هذه التمرينات بالتكرار دون توقف او راحة ايجابية طول الوحدة التدريبية المحددة، وعندما يصل الشخص لأعلى المستويات المتقدمة اي يمارس المتدرب ما يعرف بالأربعة اوقات هذا يعني ان الشخص يقوم اختيار اربعة تمرينات لممارستها بعدد معين ولفترة محددة مثل ممارسة تمارين القفز على الصندوق بارتفاع مختلف والوثب الى الامام مع تبديل بالأرجل الى ... الخ، وادماج بعض القدرات المهارية معها، وأن الاعداد المهاري يعني كافة العمليات التي تبدأ بتعلم اللاعبين اسس تعلم المهارات الحركية وتهدف الى وصولهم فيها لأعلى درجة او رتبة بحيث تؤدي بأعلى مواصفات الآلية والدقة والانسائية والدافعية تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق افضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد "(17:2020). ولمواكبة التطور الذي شهدته لعبة كرة القدم، واتساع قاعدتها وانتشارها في أغلب بلدان العالم ومنها العراق ولما تحتويه هذه اللعبة من مزيج رائع من القدرات المهارية مع القدرات البدنية، فهذه اللعبة تتطلب قدرات مهارة لكي ينفذ عمليات الهجوم والعودة بنفس الكفاءة للدفاع لقطع الكرة من الفريق المنافس، وان مدة اللعب في المباراة 45 دقيقة لكل شوط داخل ملعب كرة القدم وتكون لمدة (90) دقيقة كاملة وتمتد لأوقات مستمرة تصل الى (120) دقيقة التي يتطلب من جميع اللاعبين لتحقيق دفاع جيد، وهجوم جيد فالتغير السريع لمواقف اللعب يتطلب قدرات مهارة عالية على التحرك والانتقال والاستجابة الفورية السريعة.

مشكلة البحث:

على الرغم من التطور الكبير بالأساليب التدريبية في لعبة كرة القدم الا ان ذلك لا يعني انتهاء البحث في الاساليب الجديدة التي تسهم في تطوير القدرات المهارية، وصولاً الى تحقيق المستوى الرياضي الافضل، واختلاف الآراء في تعدد مكونات القدرات المهارية بالنسبة لأهمية ودور كل قدرة، الا ان علماء التدريب لا يفصلوا هذه القدرة او تلك عند وضع خطة الأعداد لذا يؤكدوا بأن جميع القدرات المهارية وحدة واحدة ومرتبطة الواحدة بالأخرى ومكملة لها وان من ابرز مكونات القدرات المهارية التي يؤكد عليها علماء التدريب هي (التهدف، الدرجة، المناولة، الاخامد ... الخ) ومن خلال خبرة الباحثان للعبة لكونه لاعب سابق لأحد للأندية العراقية ومدرّب حالياً يعمل في الاكاديميات الرياضية، وكذلك من خلال اجراء المقابلات الشخصية لمدرّبين يعملون في الاندية العراقية وبعض الخبراء والمختصين في التدريب الرياضي من امكانية تطبيق تمرينات بأسلوب (cross fit) لتطوير بعض القدرات المهارية على اللاعبين الشباب بكرة القدم لما له اهمية من رفع مستوى تلك القدرات ويؤدي إلى تطويرها نحو الافضل لذلك على المدريون العاملين في الاندية والاكاديميات العراقية أن يهتموا عند تدريب فرقهم إلى اختيار القدرات التي تتسجم مع متطلبات الأداء الفني للعبة، لذا تقدم الباحثان بدراسة هذه المشكلة ووضع الحلول المناسبة لها.

أهداف البحث:

- 1-وضع مجموعة تمرينات خاصة بأسلوب تدريب كروس فت (CROSS FIT) لتطوير بعض القدرات المهارية، للاعبين الشباب بكرة القدم.
- 2-معرفة تأثير التمرينات الخاصة بأسلوب تدريب كروس فت (CROSS FIT) لتطوير بعض القدرات المهارية للاعبين الشباب بكرة القدم.

فرض البحث:

- 1-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية، والبعدية لقيم القدرات المهارية ولصالح نتائج الاختبارات البعدية لعينة البحث للمجموعة التجريبية.

مجالات البحث:

المجال البشري: للاعبين شباب نادي القوة الجوية الرياضي للموسم 2021/2022.

المجال الزمني: من 2021/10/1 الى 2022/1/15.

المجال المكاني: ملعب نادي القوة الجوية الرياضي.

تحديد المصطلحات:

تمرينات (CROSS FIT): ان الهدف الرئيس من (cross fit) هو تشكيل لياقة بدنية واسعة وعامة وشاملة تدعمها نتائج قابلة للقياس يمكن ملاحظتها وقابلة للتكرار واصبحت (cross fit) من اقوى التحديات في العالم اذا تم تصميم برامج لتطويرها عالمياً مما يجعل مثالية التطبيق للبرنامج بحسب احتياجات الاشخاص والرياضيين والأولمبيين و (cross fit) هو منفذ للحركات الفنية التي تنتوع باستمرار على كثافة عالية وهو القوة الاساسية ويعتبر برنامج التكيف اذا تم تصميم هذا البرنامج للحصول على اوسع نقاط للاستجابات البدنية والحركية بأقصر وقت ممكن (7: 220).

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: أن الطريق المناسب لحل أي مشكلة في البحوث العلمية تلزم الباحثان باختيار المنهج الملائم لطبيعة المشكلة المراد بحثها والذي يعد خطوة مهمة واساسية لنجاح ذلك البحث، لذلك حتمت المشكلة على الباحثان اختيار المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة للاختبارين (القبلي و البعدي).

2-2 مجتمع وعينة البحث: مجتمع البحث هم (10) اندية بغداد بكرة القدم والبالغ عددهم (250) لاعب لكل نادي (25) لاعب، اما عينة البحث بلغ عددهم (10) لاعبين بنسبة (40%)، تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم شباب نادي القوة الجوية الرياضي بكرة قدم، أما عينة البحث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية (القرعة).

2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

1-2-2 الوسائل المستخدمة في البحث: (وهي الوسائل التي يستطيع بها الباحث جمع البيانات وحل مشكلة البحث

وتحقيق أهدافه مهما كانت تلك أدوات، بيانات، عينات، أجهزة، اختبارات، استبيان(8: 133). (اذ يجب على الباحث أن يقرر مسبقا الطريقة المناسبة لبحثه أو دراسته، وان يكون ملماً بالأدوات والأساليب المختلفة لجمع المعلومات). أستخدم الباحثان: (المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الاختبارات المستخدمة لتقويم بعض القدرات المهارية بكرة القدم، شبكة المعلومات الدولية للأنترنت، فريق العمل المساعد انظر ملحق (2) أسماء السادة الخبراء والمختصين، الاستثمارات الخاصة لجمع البيانات الخاصة بالبحث وسوف تشمل:

-استمارة استبيان لاستطلاع آراء الخبراء في تحديد أهم الاختبارات الملائمة لبعض القدرات المهارية.

-استمارة معلومات لتسجيل النتائج القبلية والبعدي للعينة).

2-2-2 الأجهزة المستخدمة في البحث: (جهاز كاميرا نوع كانون لغرض التصوير، جهاز حاسوب لا يتوب نوع (DEII)).

2-2-3 الادوات المستخدمة في البحث: (ساعة توقيت الكترونية عدد (2)، كرات قدم قانونية عدد (5)، ملعب كرة قدم قانوني، شريط قياس جلدي طول 20 m، (BOX GNMPs) مختلف الاحجام ارتفاع 15 cm و 20 cm و 30 cm و 40 cm، صافرة عدد (3)، (Aerobics) أيروبيكس مسطبة بلاستيكية ارتفاع 20 cm – 25 cm، شواخص عدد (10)، حبال مطاطية بقياس (5 متر) عدد 3، مصطبة بلاستيك عدد 2، سترة وزن عدد 2).

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 اختبارات المهارية المستخدمة في البحث: قام الباحثان بعمل استبانة خاصة لتحديد اهم القدرات المهارية واختباراتها بلعبة كرة القدم وعرضها على الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب الرياضي بكرة القدم، أنظر ملحق (1).

ثانياً: اختبار الدرجة بالكرة بين الشواخص ثم الهدف (10:163):

الهدف من الاختبار: قياس دقة الهدف.

الأدوات المستخدمة: كرة قدم قانونية عدد (5)، شريط لتقسيم المرمى، شريط قياس، شواخص عدد (6).

إجراءات الاختبار: تخطيط منطقة الاختبار توضع 6 شواخص المسافة بين كل شاخص (2) متر والمسافة الكلية هي (14) متراً إلى قوس الجزاء . يقسم الهدف إلى ثلاثة أقسام الأول يبعد (1) متر عن العمود وكذلك الثالث والمسافة بين القسم الأول والثالث تمثل القسم الثاني.

وصف أداء الاختبار: يبدأ اللاعب بالدرجة بين الشواخص من خط البداية إلى خط النهاية ويقوم بالهدف نحو المرمى وتعطى محاولة واحدة فقط، كما موضح في شكل (2).

طريقة التسجيل:

- يعطى اللاعب نقطة واحدة في القسم الثاني.

- يعطى اللاعب نقطتين في القسمين الأول والثالث.

- يعطى اللاعب صفراً في حالة خروج الكرة إلى خارج الهدف.



شكل (2) يوضح اختبار الدرجة بالكرة بين الشواخص ثم الهدف.

ثالثاً: اختبار الدرجة المستقيمة والمتعرجة ذهاباً وإياباً (11:99):

الهدف من الاختبار: قياس مهارة الدرجة بالكرة.

شروط تنفيذ الاختبار: الدرجة المستقيمة والمتعرجة ذهاباً وإياباً.

الإمكانات والأدوات: شواخص عدد (5) وكرات كرة القدم وساعة توقيت وشريط قياس وبورك

وصف أداء الاختبار: توضع خمسة شواخص بلاستيكية على نحو تكون المسافة بين الشواخص 1 متر والمسافة بين خط

جدول (1) يبين اختيار اختبارات القدرات المهارية المناسبة للاعبين الشباب بكرة القدم بحسب وجهة نظر الخبراء.

ت	القدرات المهارية	الاختبارات	نسبة رأي الخبراء النسبية المئوية (100%)	الدالة
1	المنافسة	أ- الاستلام والمنافسة نحو مرمى صغير لـ (5) محاولات، المرمى بعرض (1م)، وارتفاع (50 سم). (معدل) ب- الدرجة والمنافسة على شواخص متعددة.	88.88% مقبول	مقبول
2	الدرجة	أ- درجة الكرة المتعرج بين (5 شواخص) المسافة بين شاخص وآخر (1 متر) ذهاباً وإياباً. ب- درجة الكرة بين (10) شواخص المسافة بين شاخص وآخر (1.5 متر) ذهاباً وإياباً.	77.77% مقبول	مقبول
3	الهدف	أ- الجري بالكرة والهدف من مسافة (18) ياردة نحو المرمى . ب- اختبار هدف بالكرة بدقة نحو المرمى مقسم بعد الدرجة بالكرة بين شواخص ثم الهدف حسب المناطق المحددة بالدرجات.	88.88% مقبول	مقبول
4	الاحكام	أ- إيقاف الكرة بمختلف أجزاء الجسم داخل مربع (2) متر. ب- إخماد الكرة بالراس داخل مربع (2) متر، والمسافة (5) متر. ج- إيقاف حركة الكرة بالقدم (الاحكام).	88.88% مقبول 77.77% مقبول 22.22% مرفوض	مقبول مقبول مرفوض

الاختبارات المهارية الأساسية للاعبين الشباب بكرة القدم:

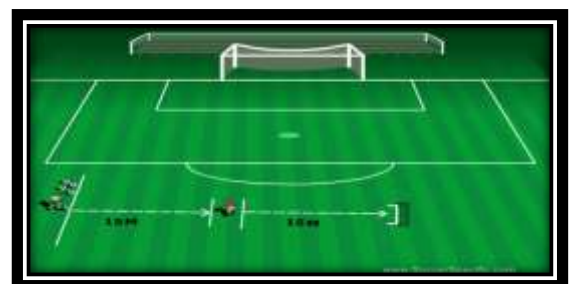
أولاً: اختبار الاستلام والمنافسة (12:297):

الهدف من الاختبار: قياس دقة المنافسة.

الأدوات اللازمة: لاعبين (2)، وخمس كرات، وهدف صغيرة بعرض (1) متر وارتفاع (50) سم، خمس كرات قدم قانونية، شريط قياس.

وصف أداء الاختبار: يقف (2) لاعبين بخط عرضي مستقيم والمسافة بين لاعب وآخر 15 متر ويكون إمام اللاعبين الهدف الذي يبعد عنهم (30) متر يقف اللاعب المختبر بالوسط بين اللاعب رقم (1) والهدف رقم (1) وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب المختبر بتسلم الكرة من اللاعب رقم (1) ثم الدوران السريع ضمن المسافة المحددة 2 متر الواقعة في وسط المسافة بين الأهداف الخمسة والخط العرضي، ثم مناوله الكرة باتجاه الهدف رقم (1) وهكذا يكرر المحاولة خمس مرات مع زملائه، كما موضح في شكل (1).

طريقة التسجيل: لا تحتسب أي درجة في حالة عدم إصابة الهدف بينما تحتسب درجتان لكل إصابة ودرجه واحدة اذا لمست احد القائمين وتعطى محاولة واحدة.



شكل (1) يوضح اختبار الاستلام والمنافسة.

-يجب ان يتم ايقاف الكرة خلف الخط وضمن للمنطقة المحددة للاختبار على ان تكون إحدى قدميه داخل منطقة الاختبار.

-اذا أخطأ المدرب في رمي الكرة تعاد المحاولة ولاحتسب للاعب (رمي الكرة يتم بحركة اليدين من الاسفل الى الاعلى)، لاحتسب المحاولة صحيحة في الحالات الآتية:

1-اذا لم ينجح اللاعب في ايقاف الكرة.

2-اذا اجتاز اي خط من خطوط منطقة الاختبار.

3-اذا اوقف الكرة بطريقة غير قانونية في كرة القدم.

التسجيل: تعطى درجتان لكل محاولة صحيحة، تعطى (10) درجات لمجموع المحاولات الـ (5)، كما موضح في شكل (4).



الشكل (4) يوضح اختبار ايقاف حركة الكرة (الاخماد) بالصدر أو بالفخذ أو بالصدر.

2-6 التجربة الاستطلاعية: قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية على مجموعة من اللاعبين، وتهدف هذه التجربة الى:

1-التأكد من صلاحية الاختبارات.

2-التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات.

3-تدريب فريق العمل المساعد.

4-معرفة الزمن المستغرق لكل اختبار (الاختبارات المهارية).

5-التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحثان وفريق العمل لتلافيها عند اجراء التجربة الرئيسية.

6-التعرف على امكانية تنفيذ العينة تدريبات خاصة بأسلوب (CROSS FIT).

2-7 الاسس العلمية للاختبارات:

2-7-1 صدق الاختبار: استخدم الباحثان باستخدام الصدق الظاهري من خلال عرض استبانة خاصة بالقدرة المهارية واختباراتها على مجموعة من الخبراء والمختصين أنظر ملحق (1).

البداية والشاخص الأول وبين الشاخص الخامس وخط العودة 3 متر.

طريقة أداء الاختبار: يبدأ اللاعب بالدرجة المستقيمة من خط البداية إلى الشاخص الأول ثم يقوم بالدرجة بين الشواخص وعند اجتياز الشاخص الأخير يبدأ بالدرجة المستقيمة لمسافة 3م ويعدها يقوم بالاستدارة حول الشاخص ويكمل الاختبار إلى لحظة عبوره خط النهاية، كما موضح في شكل (3).

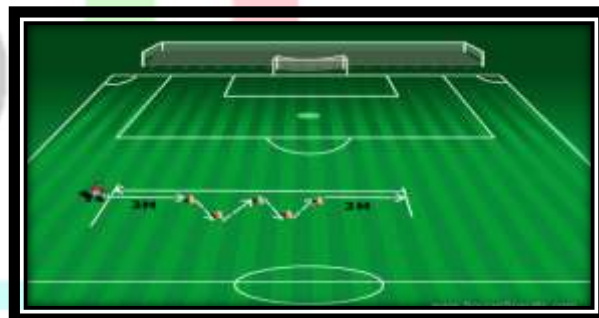
شروط الاختبار:

-يجب ان يدحرج الكرة بين الشواخص.

-يجب ان يعبر خط النهاية بشكل كامل كي يعود ويستكمل الاختبار.

-إذا فقد المختبر السيطرة على الكرة يعود ويكمل الاختبار من المكان الذي فقد فيه الكرة ويعطي كل مختبر محاولتين.

طريقة التسجيل: يحتسب الزمن الأمثل بين المحاولتين (أفضل محاولة) كما مبين في شكل (3).



الشكل (3) يوضح اختبار الدرجة المستقيمة والمتعرجة ذهاباً وإياباً.

رابعاً: اختبار ايقاف حركة الكرة (الاخماد)(13):

330-333):

الهدف من الاختبار: قياس الدقة في ايقاف الكرة بالقدم او بالفخذ او بالصدر.

الادوات المستخدمة: (5) خمس كرات قدم قانونية.

طريقة أداء الاختبار: يقف المدرب ومعه الكرة على الخط، وبعد اعطاء اشارة البدء ترمى (كرة عالية للاعب الذي يتقدم من خط البداية (أ) الى داخل منطقة الاختبار (ب) محاولا ايقاف الكرة بأي جزء من أجزاء جسمه ما عدا الذراعين ومن ثم العودة الى خط البداية والانطلاق ثانية وهكذا يكرر اللاعب المحاولة (5) مرات متتالية، كما موضح في شكل (15).

السبت/2022/1/8 ولغاية يوم الأربعاء 2022 /3/2 ويتراوح زمن الوحدة التدريبية الواحدة بين (46:30-45:38) دقيقة.

وراعى الباحثان من خلال إعداد التمرينات الآتي:

1-مدة التدريب الكلي (عدد الاسبوع (8) والتي سيتم تطبيق التمرينات بأسلوب (cross fit).

2-عدد وحدات التدريب الكلية (24).

3-عدد وحدات التدريب الاسبوعية (3).

4-أيام التدريب الاسبوعية (سبت، الاثنين، الأربعاء).

5-وقت وحدة التدريبية 30 دقيقة من القسم الرئيسي.

6-تحديد الشدة التدريبية وفق تمرينات اسلوب (cross fit).

2-8-3 الاختبارات البعيدة: بعد الانتهاء من التجربة

الرئيسية قام الباحثان بأجراء الاختبارات البعيدة بتاريخ 2022/1/12 وقد حرص الباحثان بأجراء الاختبارات وتنفيذها بنفس إجراءات الاختبارات القبلية.

2-9 الوسائل الاحصائية: قام الباحثان باستخدام الحقيبة

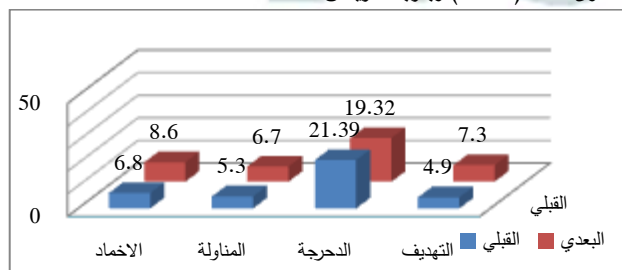
الاحصائية (Spss) للمعالجات الاحصائية: (النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، اختبار (T-test) لعينتين غير مرتبطتين (مستقلتين)).

3-عرض ومناقشة النتائج الاختبارات للمجموعة التجريبية:

جدول (2) يبين الاختبارين القبلي والبعدي للأفراد عينة البحث.

الاختبار	وحدة قياس	القبلي		البعدي		قيمة T المحسوبة	الدالة
		ع	س	ع	س		
التهدف	درجة	1.37	4.90	7.30	0.82	4.12	معنوية
الدرجة	ثانية	1.30	21.39	19.32	0.63	6.73	معنوية
المناولة	درجة	0.94	5.30	6.70	0.67	5.25	معنوية
الاخماد	درجة	1.39	6.80	8.60	0.96	3.85	معنوية

بمستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية ن-1



شكل (5) يوضح الأوساط الحسابية للمهارات الأساسية للمجموعة التجريبية. عند مراجعة نتائج اختبارات القدرات المهارية كلها المبينة في الجداول (2)، عن وجود فرق معنوي ولصالح الاختبارات البعيدة، ويعزو الباحثان سبب تلك الفروق المعنوية ولجميع

2-7-2 ثبات الاختبار: قام الباحثان باستخدام أكثر الطرق

استخداما في الثبات وهي الاختبار وإعادة الاختبار على عينة من (6) لاعبين خارج عينة البحث في يوم 2021/10/5 واعد الاختبار بتاريخ 2021/10/12 وبعد حصول على النتائج الاختبارين قام الباحثان بإيجاد معامل الارتباط البسيط منهما وكانت قيمة معامل الثبات عالية.

2-7-3 موضوعية الاختبار: ولحساب الموضوعية قام

الباحثان بالاستعانة بمحكمين اثنين ذو خبرة واختصاص في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة (أ.د. سعد منعم الشخيلي، أ.م.د. حسين جبار جاسم).

2-8 إجراءات البحث الميدانية:

2-8-1 الاختبارات القبلية: أجرى الباحثان اختبارات

القبلية على عينة افراد البحث بتاريخ في يوم السبت الموافق 2021/10/15 على نادي القوة الجوية الرياضي.

2-8-2 التجربة الرئيسية: تم إعداد تمرينات مركبة

(بدنية-مهارة) وفق كروس فيت بكرة القدم وتم تقنينها بطريقة تتناسب مع طبيعة اللعبة ومستوى اللاعبين وعددها (32) تمريناً، وطبقت هذه التمرينات في القسم الرئيسي للوحدة التدريبية ضمن مدة الإعداد الخاص لمدة (8) أسابيع، وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع (السبت، الاثنين، الأربعاء) وبشدة من 70% الى 90% بواقع (4) تمرينات في الوحدة التدريبية (الصغرى) اليومية، وبلغ عدد التكرارات المنفذة لتطبيق التمرينات وتتراوح بين (4-10) تكرارات فيما بلغ عدد المجموعات التي نفذت من (1-3) مجاميع خلال مدة تطبيق التمرينات وكان شكل الحمل التدريبي (المتنوع) للوحدات التدريبية المتوسطة (الاسبوعية) المستخدم (1:3) في الوحدات التدريبية.

وتم استخدام تشكيل الحمل التدريبي للأحمال التدريبية في للتمرينات على وفق تشكيل (1:2) في التمرينات بالنسبة للعمل والراحة في الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الواحد، اتبع الباحثان المبادئ الأساسية لعلم التدريب الرياضي المتمثلة في التدرج والتنوع فيما قننت شدة الأحمال التدريبية للوحدات التدريبية على وفق المعادلة الرياضي (النبض المستهدف = النبض القصوي × الشدة المطلوبة/100) وابتداءً من يوم

تعتمد على هذه القدرة وما يرتبط بالعمل الانفجاري المفاجئ للعضلات، فضلا عن تشابهها للحركات الأساسية التي يتضمنها أداء مختلف حركات اللاعب للحركات المفاجئة والسريعة، فإن " تطور الجانب البدني عامل أساس ومهم في إتقان أداء المهارات الحركية والوصول إلى المستوى الفني " (29:12)، وهذا ما أشار إليه (عادل فاضل، 1998) "أن للقوة أهمية كبيرة في الأداء لأن الحركة دائماً تؤدي ضد مقاومة وخاصة مع اللاعبين الذين يؤدون حركاتهم ضد مقاومات عالية وكثيرة عن المعتاد (13:3)، وهذا ما أكده (سعد منعم الشخيلي، 2000) أنه يتطلب " من لاعب كرة القدم أن يكون أدائه للمهارات سريعاً ودقيقاً فالمستلزمات الأساسية لتنفيذ تلك المهارات بأقل جهد ممكن واقتصر وقت، هو أن يكون اللاعب على درجة عالية من الأعداد البدني و المهاري للوصول إلى أداء الواجبات المطلوبة بشكل متقن وصحيح لمختلف ظروف اللعب " (33:4). ويرى الباحثان السبب في التطور الحاصل في مهارة الدرجة يعود إلى فاعلية تأثير (التمرينات التطبيقية الخاصة وفق أسلوب كروس فت للاعبين الشباب بكرة القدم) وكذلك إلى التقنين السليم لحمل التدريب وفق أسلوب تدريب كروس فت وفي اختيار التمرينات الجيدة والتدرج في زيادة الصعوبة وحمل التدريبي حيث نلاحظ أن تمرينات القفز والسرعة قد أثرت في نتائج الاختبارات وبشكل واضح لدى اللاعبين الشباب عينة البحث، وكذلك نوعية التمرينات التي نفذها أفراد عينة البحث التي كانت تهدف إلى تطوير قدراتهم في مهارة الدرجة من وضعي الأمامي وإلى الجانبي بهدف إتقان هذه المهارة وزيادة تركيز اللاعبين في اتخاذ الأوضاع المناسبة في درجة الكرة مهما كانت السرعة والقوة، وأن تكرارها يساعد على زيادة إحساس اللاعب بالكرة وبالاتمرارية في الأداء تزداد خبرته في التعامل مع الكرة، وقد عملت التمرينات المقترحة في تطوير هذه المهارة بطريقة واقعية وبدرجة مقارنة لما يواجهه اللاعب داخل الملعب أثناء المباراة، وهذا ما أكده (أسامة كامل، 1997) "كلما كانت التمرينات المشابهة لمواقف وحالات اللعب وزيادة تدريبات المنافسة تمكن اللاعب من تعلم واتقان المهارات بأقل الأخطاء والوصول إلى المستوى العالي " (80:6)، أن تكرار أداء التمرينات المشابهة للعب ساهم في تطوير هذه المهارة، و كل ذلك أسهم في تحقيق

القدرات المهارية الخاصة للاعبين الشباب المبحوثة، إلى فاعلية تأثير (التمرينات التطبيقية الخاصة وفق أسلوب الكروس فت على اللاعبين الشباب بكرة القدم) المستخدمة في الوحدات التدريبية على أفراد عينة البحث والمخطط لها على وفق الأسس العلمية وكذلك تقنين الحمل التدريبي (الشدة والحجم والراحة) السليمة التي تتناسب مع خصائص وقدرات أفراد عينة البحث، إذ كانت التمرينات متدرجة في الصعوبة والتكرارات طول مدة تنفيذها الذي استغرق (8) أسابيع، مما ساعد على تطوير القدرات المهارية المبحوثة (مهارة التهديد، ومهارة الدرجة، ومهارة المناولة، ومهارة الاخمد)، وذلك المحتوى من التدريبات مقننة الحمل والموضوعة وفق الاسس العلمية للتدريب بهدف الوصول باللاعبين الشباب بكرة القدم إلى أعلى مستوى من المهارة الخاصة بهم، وبالنتيجة يصل اللاعب إلى أعلى مستوى من الأداء المهاري والخططي، والنفسي، ومن خلال الجدول (2) نلاحظ في اختبارات القبلية والبعدية لمهارة التهديد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ولصالح الاختبارات البعدية، وكما موضح بيانياً في الشكل (5).

ويرى الباحثان السبب في التطور الحاصل في مهارة التهديد يعود سببه لإدخال أدوات تدريبية متنوعة الإشكال على وفق تدريبات كروس فت، كما أن التقنين الصحيح للمقاومات والمتنوعات وفق الأسس العلمية مما أثر وبفاعلية كبيرة في زيادة مقدار القوة الانفجارية نتيجة التكيف العضلات وتطورها بسبب الأوزان المضافة للاعبين عينة البحث عند أداء التمرينات الكروس فت أدت إلى تطوير وزيادة قدرة أفراد عينة البحث على ما مطلوب منهم من مهارة التهديد ودقة التسجيل في المرمى، وهذا ما أشارت له (منى عبد الستار، 1989) "أن تطور المهارات يجب أن ترافقه عملية تطوير عناصر اللياقة البدنية إذ يجب النظر في عمليات التدريب إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية وتنمية المهارات على أنهما جزآن لعملية واحدة" (99:16)، فإن التحسن الحاصل في تطور القوة الانفجارية أدى إلى تطور مهارة التهديد، فإن القدرة الانفجارية الأمامية والجانبية هي إحدى القدرات المهمة لحل الكثير من الواجبات الحركية التي تشملها الكثير من المهارات الأساسية للاعبين بالخصوص الهجومية، وتتركز جميع حركات اللاعب بكرة القدم في هذه المهارة، لكونها

ويعزو الباحثان اسباب تطور مهارة الاخمد (لفاعلية تأثير التمرينات التطبيقية الخاصة وفق أسلوب الكروس فت للاعبين الشباب بكرة القدم) ونوعية تنفيذها على أفراد عينة البحث من وضعي كل اجزاء الجسم للاعب وفق أسلوب تمرينات الكروس فت وتطبيقها في الوحدة التدريبية بشكل جيد والعمل على وصول اللاعب الى مرحلة التكيف مما ساعد على زيادة قوة وسرعة عضلات الصدر والرجلين الى إتقان هذه المهارة وزيادة تركيز اللاعب في اتخاذ الوضعيات المناسبة لاستقبال الكرة من جهة الأمام او من الجانبين بوجود لاعب منافس أو من غير وجود لاعب منافس، فان اخمد الكرة بالقدم أو بالصدر أو بالفخذ يجب ان يؤدي طالما كانت الكرة في مختلف الارتفاعات ويشترك فيها لاعبون من الفريق المنافس، ويرى الباحثان أن اخمد الكرة أمر يرجع أساساً لتقدير اللاعب حسب نوعية مسار وارتفاع الكرة تجاه اجزاء الجسم، فهو الوحيد الذي يستطيع اتخاذ القرار وتنفيذه في الموقف المعين، وتكرار ادائها يساعد في تنمية صفة الشجاعة وزيادة الاحساس بالكرة، وزيادة خبرة اللاعب في التعامل مع إخماد الكرة في المباريات التنافسية، وعلى ضوء ما تقدم يتضح بان تلك التمرينات حققت مبدا الواقعية للظروف ذاتها في المباراة ويقدر مشابه لما يواجهه اللاعب داخل الملعب اثناء المباراة التنافسية، ويأتي ذلك من خلال ادخال أدوات تدريبية حديثة وتنظيم التمرينات واتقان اخمد الكرة كان له الدور الايجابي في فهم وتطوير المهارات المبحوثة للاعبين الشباب بكرة القدم، فالاقتراب إلى صوب عملية الموازنة بين المخاطرة بالإخماد للكرة والتهديف أو المناولة والدرجة اثناء وجود لاعبين مدافعين الفريق المنافس أمر مرجعه الأول والأخير لتقدير اللاعب ذاته والكرة في حوزته، وهذا ما يؤكد (غازي صالح، 2011:14) " ينبغي التدريب المستمر لغرض إتقان جميع النواحي الفنية والمهارية وتحقيق ذلك يتطلب على المدرب باختيار التمرينات المناسبة والطرق المثالية في تنفيذها بما ينسجم مع الأعداد المهاري من جهة الوصول بالأداء إلى المستوى العالي لرفع مستوى المهارة المطلوبة" (70:14). ويرى الباحثان ان كل ما ذكر أعلاه يدل على ان هناك علاقة طردية بين القدرات البدنية (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة، والسرعة الانتقالية، وتحمل السرعة) وبين القدرات المهارات

التطور المطلوب، حيث ان من الاهداف الاساسية لتدريب الرياضي " هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة بصورة آلية ويصل اللاعب إلى هذه المرحلة من خلال التكرار المستمر للأداء واعتماد التمرينات المتنوعة " (25:15). ويعزو الباحثان سبب التطور الحاصل في مهارة المناولة يعود الى فاعلية تأثير (التمرينات التطبيقية الخاصة وفق أسلوب كروس فت على اللاعبين الشباب بكرة القدم)، حيث كان هدفها تطوير قدراتهم في مهارة المناولة من وضعي المناولة بداخل ووجه وخارج القدم بهدف إتقان هذه المهارة وزيادة تركيز اللاعبين في اتخاذ الأوضاع المناسبة لمناولة الكرة من الاوضاع المختلفة الثلاثة بوجود لاعب منافس أو غير منافس مهما كانت نوعية المناولة، وأن تكرارها يساعد على شجاعة وزيادة الاحساس ودقة المناولة بالكرة وبلاستمرارية في الأداء وبشكل منظم مما يزيد من خبرته في التعامل مع دقة المناولة الى الزميل، وقد سعت تلك التمرينات إلى تطوير هذه المهارة بطريقة واقعية وبدرجة مقاربة لما يواجهه اللاعب داخل الملعب، وهذا ما أكدته (امر الله احمد البساطي، 1997) " يجب ان تكون ظروف التمرين مشابهه لظروف المباراة او اعلى منها اذ ان الحصول على اعلى مستوى مؤثر للتدريب يجب على المدرب اخضاع اللاعب لأشكال متنوعة من التمرين " (42:2)، فضلا عن إدخال أدوات تدريبية حديثة من مقاومات حبال مطاطية ومثقلات وجهاز الترامبولين والتقنين الصحيح لها وفق الأسس العلمية الصحيحة والشروط الخاصة بأسلوب تدريب كروس فت المستخدم في التمرينات مما اثر وبفاعلية كبيرة في زيادة مقدار القوة الانفجارية نتيجة تكيف العضلات وتطورها بسبب الاوزان المضافة للاعبين والادوات الاخرى عند أداء تمرينات الكروس فت أدت إلى زيادة قدرة افراد عينة البحث على ما مطلوب وتنظيم التمرين والاداء الصحيح لإتقان مهارة مناولة الكرة كان له الدور الايجابي في فهم وتطوير المهارات المبحوثة، إذ أكد (قاسم حسن، 1976) أن " الوصول إلى تحقيق وتثبيت المهارات سيكون نتيجة تنظيم الأدوات والمواد المتوفرة واستثمارها بشكل المناسب واستغلالها بشكل منظم لذلك وجب تنظيم التدريب على وفق القواعد الصحيحة والتي تضمن التطور الأمثل " (76:5).

الدلالة الفروق بين الاختبارات القبلية و البعدية في اختبارات القدرات المهارية قيد الدراسة كانت جميعها معنوية، ومما سبق يكون قد تحقق الفرض الثاني والذي ينص على ان (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية، والبعدية لقيم القدرات المهارية ولصالح نتائج الاختبارات البعدية لعينة البحث للمجموعة التجريبية، مع وجود نسبة تطور في جميع القدرات المهارية قيد الدراسة).

الباب الرابع

4-الخاتمة:

1-نستنتج بأن تطبيق مجموعة من التمرينات التطبيقية الخاصة وفق أسلوب تدريبات الكروس فت كان له التأثير المباشر في تطوير بعض القدرات المهارية المبحوثة للاعبين الشباب بكرة القدم.

2-نستنتج من خلال كيفية التعامل مع مكونات الحمل التدريب (الحجم، الشدة، الكثافة) ومن خلال التطبيق الميداني لها في مجمل الوحدات التدريبية التي تم تنفيذها وتطبيقها على أفراد عينة البحث وهم اللاعبين الشباب بكرة القدم لنادي القوة الجوية الرياضي لفئة الشباب ساهمت برفع مستوى تطور بعض القدرات المهارية المبحوثة.

وعلى ضوء الاستنتاجات يوصي الباحثان بالتالي:

1-أن تحتوي مناهج التدريب الخاصة بفريق الاندية وعلى فئة اللاعبين الشباب على وجه الخصوص ومفردات تهتم بالأساليب التدريبية المناسبة ومنها أسلوب الكروس فت والذي يهتم بتطور ورفع مستوى القدرات المهارية لما لها من أهمية في تطوير وانعكاس تطويرها على حركات التهديد والدرجة والمناولة والاختام، وهذا ما ظهر في نتائج بحثنا.

2-استخدام الأجهزة والأدوات الحديثة الخاصة والمعتمدة وفق الأسلوب المستخدم التي تساهم في تنفيذ التمرينات الخاصة بأسلوب تدريبات الكروس فت قيد البحث.

المصادر:

[1] Edmund R Burke; Ballistic Training for Explosive Results ,Human Kinetic Publishere, 2001.

[2] امر الله احمد البساطي؛ **أسس التدريب الرياضي**: (الإسكندرية، منشأة المعارف، 1997)، ص42.

المبحوثة للاعبين الشباب بكرة القدم وهي (مهارة التهديد، ومهارة الدرجة، ومهارة المناولة، ومهارة الاختام) إذ كان هناك تطور في القدرات البدنية المبحوثة على افراد عينة البحث وهذا التطور كان ايجابياً مما أدى الى تطور القدرات المهارية المبحوثة للاعبين الشباب بكرة القدم، ويعزو الباحثان سبب ذلك التطور الحاصل في القدرات البدنية والمهارية المبحوثة نتيجة الى استخدام (التمرينات التطبيقية الخاصة وفق أسلوب الكروس فت على اللاعبين الشباب بكرة القدم) التي اثرت وبشكل واضح في تطور القدرة الانفجارية للمجاميع العضلية المتدربة، وهذا التطور في القدرة العضلية حصل كنتيجة لتطور القوة العضلية، او للمجاميع العضلية مقترنة بسرعة انقباض العضلة، او للمجاميع العضلية، وهذه الزيادة في القوة والسرعة تفرضاً طبيعة أداء التمرينات الكروس فت التي يتم فيها استخدام مقاومات خفيفة، وبسرعة أداء عالية جداً، وزيادة القدرة الانفجارية ستؤدي الى زيادة في الارتفاع القفز العامودي وزيادة في سرعة، وهذا ما أشار اليه (Michael, 2003) "ان التدريب باستعمال اوزان خفيفة الذي يتسم بقدرة عالية يؤثر على أجزاء مختلفة من منحنيات القوة والسرعة، وايضاً فأن الهدف الرئيس للتدريب على الالوان الخفيفة والادوات الاخرى هو زيادة معدل انتاج القدرة الانفجارية، بينما يزيد التدريب التقليدي بالالوان الثقيلة القوة القصوى للاعبين، كما ان التدريب الذي يتم بالسرعة العالية يؤدي الى سرعة الأداء المهارى الى حد اكثر من التدريب التقليدي بالالوان الثقيلة"(9:2003)، ان التدريب يساهم في زيادة سرعة العضلة او للمجاميع العضلية نتيجة سرعة انقباض الالياف العضلية، وهذه الزيادة ستعكس على سرعة حركة عضلات الأطراف العليا والأطراف السفلى لجسم اللاعب فضلاً عن سرعة عضلات الجذع، و سيكون لها اثر ايجابي لأداء القدرات المهارية المبحوثة، وهذا ما أشار اليه (Edmund, 2001) "فالتدريب كروس فت يؤدي الى زيادة السرعة عند استعمال اوزان خفيفة، و ذلك لأنه يشمل عند التدريب عليه الإسراع بالثقل، او الجسم بطريقة انفجارية الى اعلى سرعة تتناسب مع طبيعة الأداء المهارى" (1:2001). ومن خلال ما تم عرضه وتحليله ومناقشته لاختبارات القدرات المهارية المبحوثة، ومن خلال الجداول التي تم ذكرها تبين ان

- [11] زهير الخشاب وآخرون؛ **كرة القدم**؛ ط2: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر لسنة، 1999)، ص297.
- [12] زهير قاسم الخشاب (وآخرون)؛ **كرة القدم**؛ (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988)، ص29.
- [13] سعد منعم الشخيلي، هه فال خور شيد الزهاوي؛ **تدريب كرة القدم المبادئ والتطبيقات**؛ (السليمانية، مكتب به يوه ند للطباعة والنشر، 2012)، ص330-333.
- [14] غازي صالح محمود؛ **كرة القدم المفاهيم التدريب**، ط1: (عمان، المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2011)، ص70.
- [15] مفتي إبراهيم حماد؛ **الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم**؛ (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994)، ص25.
- [16] منى عبد الستار؛ علاقة الاعداد البدني والمهاري بمستوى الإنجاز بكرة الطائرة: (رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 1989)، ص99.
- [17] مصطفى جاسم عبد ،ماجد عزيز لفته و(آخرون)؛ **التدريب الحديث في كرة القدم**؛ ط1: (عمان، دار الصفاء، 2020)، ص153.

- [3] عادل فاضل حلمي؛ **الطب الرياضي الفسيولوجي**؛ (عمان، دار الكندي للنشر والتوزيع، 1998)، ص13.
- [4] سعد منعم الشخيلي؛ دراسة فاعلية الأداء وبعض المؤشرات الوظيفية للاعب كرة القدم: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 2000)، ص33.
- [5] قاسم حسن حسين؛ **القواعد الأساسية لتعليم الساحة والميدان**؛ (بغداد، مطبعة دار الحرية للطباعة، 1976)، ص76.
- [6] أسامة كامل راتب؛ **الإعداد النفسي لتدريب الناشئين**، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997)، ص80.
- [7] pselter :body weight cross training wod bibe :220 travel friendly home workouts: Ashredded society : (2014) p8
- [8] وجيه محبوب؛ **طرائق البحث العلمي ومناهجه**؛ (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988)، ص133.
- [9] Michael H, Stone Stever S, Plisk Maragaret, 2003.
- [10] ثامر محسن وآخرون؛ **الاختبار والتحليل بكرة القدم**؛ (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1991)، ص163.

الملاحق:

ملحق (1) يوضح أسماء السادة الخبراء والمختصين

ت	الاسم	اللقب العلمي	المؤسسة
1	د. سعد منعم الشخيلي	استاذ	جامعة بغداد /كلية العلوم السياسية
2	د. حسن هادي عطية	استاذ	جامعة المستنصرية /كلية تربية بدنية وعلوم الرياضة
3	د. فرات جبار سعد الله	استاذ	جامعة ديالى /كلية تربية الاساسية
4	د. فارس سامي	استاذ	جامعة بغداد / كلية تربية بدنية وعلوم الرياضة
5	د. أسيل ناجي فهد	استاذ مساعد	جامعة المستنصرية /كلية تربية بدنية وعلوم الرياضة
6	د. حيدر غضبان	استاذ مساعد	جامعة المستنصرية /كلية تربية بدنية وعلوم الرياضة
7	د. تيسير ناظم عبد الواحد	استاذ مساعد	جامعة المستنصرية /كلية تربية بدنية وعلوم الرياضة
8	د. سعد عامر اسماعيل	استاذ مساعد	جامعة المستنصرية /كلية تربية بدنية وعلوم الرياضة
9	د. حسام المؤمن	استاذ مساعد	جامعة المستنصرية /كلية تربية بدنية وعلوم الرياضة
10	د. حسين جبار جاسم	استاذ مساعد	وزارة التربية
11	د. عبد الكريم ناعم	مدرس دكتور	مدرب حراس مرمى نادي الكرخ الرياضي

ملحق (2) يوضح أسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	العنوان الوظيفي
1	عبد الهادي محمد موسى	دكتور / وزارة الشباب والرياضة
2	رائد هادي	مدرب / نادي القوة الجوية، طالب ماجستير/الجامعة المستنصرية /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	فائق حسن	طالب ماجستير/الجامعة المستنصرية /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	علي سلمان	طالب ماجستير/الجامعة المستنصرية /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	زمن مطشر	مصور / نادي القوة الجوية