مجلة دامو لعلوم الرياضة
DAMU JOUNRAL OF SPORT SCIENCE (DJSS)
ISSN-L: 3005-8244, ISSN-P: 3005-8236
DOI Prefix: 10.64002

تأثيرتمارين البليومتريكس في تطوير بعض والقدرات البدنية لدى لاعبي نادي غاز شمالة بأعمار(11-12) سنة بكرة القدم

دلاور أنور محمد، ا.د ناظم جبار

[1] كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة كركوك، العراق.

[2] كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة السليمانية، العراق.

*الايميل: dlaweranwer1982@uokirkuk.edu.iq

تاريخ استلام: 2026/07/14 تاريخ القبول: 2026/08/14 تاريخ نشر:2026/09/25

الملخص

تأتى أهمية هذا البحث من خلال استخدام تمرينات جديدة, وهي تمارين البليومتريكس مع فئة البراعم (الواعدين) لكرة القدم, وذلك للكشف عن أفضل وسيلة تدريبية لتطوير وبعض القدرات البدنية وذلك لمعرفة مدى تأثير التمرينات المعد على تلك القدرات البدنية للاعبي البراعم بكرة القدم خدمة للمدربين والعاملين في هذا المجال. وتكمن مشكلة البحث في قلة اهتمام من قبل المدربين والعاملين باستخدام تمارين البليومتريكس كوسيلة أساسية لتطوير مستويات اللاعبين، ويهدف البحث الى إعداد تمارين البليومتريكس فى تطوير بعض القدرات البدنية لدى لاعبي نادي غاز شمالة بأعمار(11-12) سنة بكرة القدم ، والتعرف على تأثير تمارين البليومتريكس في تطوير بعض القدرات البدنية لدى الاعبين.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة, واختار الباحث مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبوا بكرة القدم في محافظ كركوك بأعمار(11-12) سنة من موسم (2025-2026) وبلغ عددهم (175) لاعباً، وتم إجراء التجارب الاستطلاعية للتعرف على عدد التكرارات فضلاً عن صلاحية الادوات المستخدمة وبعد تجانس العينة وتكافئهما وتحديد المتغيرات البدنية واختباراتها تم إجراء الاختبار, وقدْ تم تطبيقِ المنهجِ بالتمرينات في بداية القسمِ الرئيسي من الوحدة وبواقعِ ثلاثِ وحداتٍ تدريبية في الاسبوعِ ولمدة (8) أسابيع، ولغرضِ معالجةِ النتائجِ استخدمَ الباحثُ الحقيبة الاحصائية SPSS.

واما الاستنتاجات التي توصل الباحث إليها: لم يظهر هنالك أي تطور على نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في مستوى اللاعبين في القدرات البدنية قيد الدراسة من جراء تنفيذ الأسلوب الذي يتبعه المدرب للمجموعة الضابطة ماعدا متغير الرشاقة.- حققت تمارين البليومتريكس التي طبقتها المجموعة التجريبية تأثيراً ايجابياً في تطوير نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وفي جميع القدرات البدنية (الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة والمرونة والسرعة الانتقالية).

الكلمات المفتاحية:

تمارين البليومتريكس، القدرات البدنية، كرة القدم.

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/088hw182

مجلة دامو لعلوم الرياضة
DAMU JOUNRAL OF SPORT SCIENCE (DJSS)
ISSN-L: 3005-8244, ISSN-P: 3005-8236
DOI Prefix: 10.64002

The Effect of Plyometric Exercises on Developing Some Physical Abilities of 11-12 Year Old Football Players at Ghaz Shamala Club

Dlawer Anwar Mohammed, Prof. Dr. Nazim Jabbar

[1] **University of Kirkuk, College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq**.

[2] **University of Sulaimani, College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq**.

***Corresponding author**: dlaweranwer1982@uokirkuk.edu.iq

Received date:14/07/2026 **Accepted date: 14/08/2026** **Published date: 25/09/2026**

Abstract

The importance of this research stems from the use of a new exercise method, namely plyometric exercises, with young (promising) football players. This aims to identify the best training method for developing certain physical abilities and to determine the impact of these exercises on the physical capabilities of young football players, thus serving coaches and those working in this field. The research problem lies in the lack of interest among coaches and staff in using plyometric exercises as a primary means of developing players' levels. The research aims to develop plyometric exercises to improve some physical abilities among players of the Ghaz Shamala Club aged (11-12) years in football, and to identify the effect of plyometric exercises on developing some physical abilities in players. The researcher used the experimental method as it is suitable for the nature of the problem. The researcher selected the research population purposively, which is football players in Kirkuk Governorate aged (11-12) years from the (2025-2026) season, and its number was (175) players. The preliminary experiments were conducted to determine the number of repetitions as well as the suitability of the equipment used. After the homogeneity and equivalence of the sample and the identification and testing of the physical variables, the experiment was conducted. The method was applied with exercises at the beginning of the main section of the unit, with three training sessions per week for (8) weeks. To process the results, the researcher used the SPSS statistical package. The researcher concluded that there was no improvement in the pre- and post-test results of the players' physical abilities under study because of implementing the coach's method for the control group, except for the agility variable. The plyometric exercises implemented by the experimental group had a positive effect on improving the pre- and post-test results in all physical abilities (agility, speed-strength, flexibility, and transitional speed).

Keywords:
plyometric exercises, physical abilities, football.

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/088hw182

1-التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث و أهميته:

تعتبر كرة القدم مظهراً حضارياً يشغل جميع الأمم بشكل عام، وقد لافت اهتماماً واسعاً من قبل الباحثين والمدربين بهدف تحقيق واستثمار قدرات وامكانيات اللاعب البدنية والمهاري مع مراعاة خصوصية اللعبة لذلك يجب ان يراعى عند وضع البرامج التدريبية الأخذ بنظر الاعتبار الاعداد المهارى و البدني الجيد بحيث يكون مستواها وسرعتها متطابقتين مع الحركة التي يؤديها اللاعب في الملعب.

والتدريب الرياضي يلاقي دائماً اهتمام من قبل المدربين والخبراء في المجال الرياضي لكونه وسيلة للوصول الى اعلى مستوى رياضي ممكن من قبل الرياضيين كونه "عملية خاصة منظمة للتربية البدنية الشاملة للأسس العلمية والتربوية والتي تهدف إلى الوصول بالفرد إلى المستويات الرياضية العالية" لذا يجب استعمال الوسائل والطرائق والمناهج العلمية في التدريب بغية الوصول إلى الأهداف والواجبات التي تخدم وتحقق تقدم المستوى, لتحقيق المبادئ الأساسية بكرة القدم المتمثلة في السلامة والمتعة والعدالة و من هذه الوسائل الجديدة استخدام تمارين البليومتريكس التي تعتبر من الوسائل التدريبية الجديدة و يستخدم بشكل واسع لدى الفئات العمرية الصغيرة بغرض تطوير القدرات البدنية بالكرة " حيث كلما ارتفعت وتحسنت حالة اللاعب البدنية وتعاظمت لديه تولد عنده إحساس بالسيطرة والقوة والثقة بالنفس وتمكن من الأداء تحت ظروف المختلفة، كما سوف تمكنه من الاقتصاد بالجهد وبالتالي تأخير لحظة التعب وزيادة فاعلية الأداء الجماعي للفريق

ومن هنا تكمن أهمية هذا البحث من خلال استخدام تمرينات جديدة, ومنها تمارين البليومتريكس مع فئة البراعم (الواعدين) لكرة القدم وذلك للكشف عن أفضل وسيلة تدريبية لتطوير بعض القدرات البدنية وذلك لمعرفة مدى تأثير التمرينات المعد على تلك القدرات البدنية للاعبي البراعم بكرة القدم لخدمة المدربين والعاملين في هذا المجال

2- مشكلة البحث:

إن تمارين البليومتريكس لها أهمية كبيرة في الاعداد البدني في كرة القدم، فهي توفر جوانب المنافسة القريبة من بيئة أداء اللاعب والذي يسمح لهم بممارسة أنماط الحركة و السلوكيات التكتيكية التفاعلية ذات الصلة بمراحل اللعبة مثل الهجوم والدفاع. ومن خلال خبرة الباحث الميدانية وكونه لاعباً ومدرباً ومدرساً ومن خلال زياراته المتكررة للمدارس الكروية والأندية الرياضية أثناء تدريباتهم، لاحظ قلة اهتمام من قبل المدربين والعاملين باستخدام تمارين البليومتريكس كوسيلة أساسية لتطوير مستويات اللاعبين وان الطرق التقليدية المتبعة في تطوير تلك المهارات والقدرات والتي لا تعتمد على التنوع والإثارة والتشويق كما موجود في التمرينات البليومتريكس، فإن اللاعب يحصل على المزيد من اللياقة البدنية و القوة البدنية.

من خلال استخدام (التمرينات البليومتريكس) في تطوير مستوى اللاعبين والارتقاء بمستوى اللعبة إجراء نجد ان هذه الألعاب هي البيئة المناسبة للاعبي كرة القدم للبراعم وجميع الفئات العمرية، لتحقيق دوافع ذاتية وموضوعية لدى اللاعبين وتحفيزهم لحضور التدريبات والاندفاع بحماس للوصول إلى المستويات العالية وتحقيق النجاح والفوز.

وأراد الباحث الخوض في هذه الطريقة الجديدة ومعرفة مدى تأثير التمرينات البليومتريكس لدى لا عبى كرة القدم بأعمار (11-12) سنة.

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/088hw182

3-1 أهداف البحث:

1- إعداد تمرينات البليومتريكس في تطوير بعض القدرات البدنية لدى لاعبي بأعمار(11-12) سنة بكرة القدم في نادي غاز شمالة

2- التعرف على نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية لدى لاعبي بأعمار(11-12) سنة بكرة القدم في نادي غاز شمالة.

4- فروض البحث:

1- توجد فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية لدى لاعبي بأعمار(11-12) سنة بكرة القدم في نادي غاز شمالة.

2- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية لدى لاعبي بأعمار(11-12) سنة بكرة القدم في غاز شمالة ولصالح الاختبارات البعدية.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشرى: عينة من لا عبى كرة القدم بأعمار(11-12) سنة في نادي غاو شمالة البالغ عددهم (30) لاعباً.

2-5-1 المجال الزماني: المدة من (2026/1/27) ولغاية (2026/5/16).

3-5-1 المجال المكاني: ملعب مفتوح لنادي غاز شمالة الرياضي.

6-1 تحديد المصطلحات:

1- التمرينات البليومتريكس: بأنها تدريبات بدنية ديناميكية تعتمد على الحركات الانفجارية . تستهدف هذه التمارين "دورة التمدد والتقصير" في العضلات لتوليد أقصى قوة في أقل وقت ممكن، مما يساهم بفعالية في زيادة السرعة، وتقوية الألياف العضلية، وتحسين الأداء الرياضي العام.

3- منهجية البحث منهج البحث:

قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة، وذلك بتصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة و التجريبية) وهو أحد المناهج الذي يمكن بوساطته الوصول إلى نتائج دقيقة، "إذ إن التجريب من أكثر الوسائل كفاءة للوصول إلى معرفة موثوق بها"

1-3 مجتمع البحث وعينته:

الباحث تحديد مجتمع البحث من لاعبوا بكرة القدم في بأعمار (11-12) سنة في محافظ كركوك من الموسم الرياضي (2025-2026) وبلغ عددهم (175) لاعباً, واما العينة البحث بلغ (30) لاعبا من نادي غاز شمالة, وتم استبعاد (6) لاعبين لأغراض التجربة الاستطلاعية, ويرجع بسبب اختيار العينة بصورة العمدية من لاعبي نادي غاز شمالة بكرة القدم، هي تعاون المدربين وانتظام اللاعبين واستعداد ورغبة اللاعبين في المشاركة مع الباحث وكذلك قرب نادي من مكان الباحث، حيث تم تقسمهم إلى مجموعتين بواقع (12) لاعباً في كل لمجموعة بالطريق العشوائية وبأسلوب القرعة، وتسمى المجموعة الأولى بالمجموعة التجريبية وأما المجموعة الثانية فسميت بالمجموعة الضابطة، قام الباحث بإجراء التجانس والتكافؤ بين المجموعتين، لذا مما يشكل نسبة مئوية مقدارها (0.171%) من المجتمع الأصلي للبحث.

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/088hw182

3-2-1 التجانس والتكافؤ لعينة البحث:

3-2-2 التجانس:

قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد المجموعتين المختارة قبل تطبيق البرنامج وعلى وفق المتغيرات (الكتلة والطول و العمر) التي قد تؤثر على نتائج البحث كما هو مبين في الجدول (1).

جدول (1) يبين تجانس افراد عينة البحث

ت	المعالم الإحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الكتلة	كغم	35.08	6.93	35.50	0.778
2	الطول	متر	1.42	0.079	1.41	1.470
3	العمر	سنة	11.66	0.481	12	-0.755

يبين من الجدول (1) أن عينة البحث متجانسة (الكتلة، الطول، العمر) اذ كانت قيم معامل الالتواء على التوالي (0.778، 1.470، 0.755-) وهي جميعها قيم محصورة بين ±3 اذ انه كلما كانت قيم معامل الالتواء محصورة بين(±3) دل ذلك على إن الدرجات موزعة توزيعاً اعتدالياً اما اذا زادت أو نقصت عن ذلك فهذا يعني ان هناك عيباً ما في اختيار العينة.

3-2-3 التكافؤ:

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين أفراد المجموعتين المختارة قبل تطبيق البرنامج وعلى وفق المتغيرات (بعض القدرات البدنية)

الجدول (2)

تكافؤ أفراد عينة البحث في القدرات البدنية

الاسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة الاحتمالية	الدلالة
		س-	+ع	س -	+ع			
الركض المتعرج بين الشواخص ذهاباً وإياباً	ثانية	13.495	0.311	13.225	0.739	-1.165	0.256	غير دالة
ثنى الجذع للأمام الأسفل مع مد الذراعين	سم	4.166	1.800	3.833	2.691	-0.357	0.725	غير دالة
الحجل على رجل واحد (30) م	ثانية	8.729	1.080	9.495	1.370	1.520	0.143	غير دالة
الركض السريع(30) م من البداية العالية	ثانية	5.582	0.505	5.773	0.226	1.193	0.246	غير دالة

يتبين من الجدول (2) أن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في القدرات البدنية (الركض المتعرج بين الشواخص ذهاباً وإياباً, ثنى الجذع للأمام الأسفل مع مد الذراعين, الحجل على رجل واحد (30) م, الركض السريع (30) م من البداية العالية) إذ كانت قيمة (ت)

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/088hw182

المحسوبة على التوالي (1.165-، 0.357-، 1.520، 1.193) وكانت قيم الاحتمالية اكبر من (0.05) وفي كافة القدرات البدنية وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في تلك القدرات البدنية.

3-3 التصميم التجريبي:

"تعد عملية اختيار التصـــميم التجريبي للبحث أمراً ضـــرورياً في كل بحث تجريبي, وهو إجراء يهيئ للباحث السبل الكفيلة للوصول إلى النتائج المطلوبة" توجد تصنيفات عديدة للتصميم التجريبي، لقد اختار الباحث تصميم الاختبارين القبلي والبعدي باستخدام المجموعتين التجريبية والضابطة، حيث يعتمد هذا التصـميم أسـاسـا على الاختيار العشـوائي للمجموعة التجريبية مع مراعاة اتباع الإجراءات نفســها عند اختيار المجموعة الضـــابطة، ويتم قياس المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج ثم يتم إجراء القياســات البعدية وتتبع الإجراءات نفســها مع المجموعة الضــابطة مع عدم تعرضــها للمتغير التجريبي.

ويمثل التصميم في هذه التجربة على النحو التالي:

المجموعات	قبلي	متغير مستقل	بعدي
المجموعة التجريبية	اختبار القدرات البدنية	تمرينات البليومتريكس	اختبارا القدرات البدنية
المجموعة الضابطة	اختبار القدرات البدنية	تمرينات معدة من قبل المدرب	اختبارات القدرات البدنية

4-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

1-4-3 وسائل جمع المعلومات

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- الدراسات والبحوث المشابهة والسابقة.
- آراء الخبراء والمختصين.
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنيت).
- استمارات التسجيل والاختبارات.
- الفريق المساعد(الملحق5).

2-4-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز كمبيوتر (لابتوب) نوع HP.
- اوزان مختلفة (اثقال ، اقراص).
- ساحة كرة القدم. - كرات القدم عدد(15).

– صندوق

- صافر عدد(3).
- شواخص عدد (15).
- حواجز العاب القوى عدد (8).

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/088hw182

5-3 تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث:

1-5-3 تحديد القدرات البدنية بكرة القدم:

لغرض تحديد القدرات البدنية في كرة القدم، استعان الباحث بالمراجع والمصادر الخاصة بكرة القدم تم وضعها في استمارة استبيان خاصة (الملحق 1 أ- ب) وتم عرضها على الخبراء والمختصين (الملحق2) في كرة القدم وفي الاختبارات والقياسات وعلم التدريب لغرض التعرف على القدرات البدنية الخاصة للبراعم ممن هم بعمر (11–12) سنة، وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات تم قبول على القدرات البدنية التي حصلت على نسبة (75%) كما مبين في الجدول (3).

جدوا (3) يبين القدرات البدنية حسب رأي الخبراء و المختصين وأهميتها النسبية

ت	القدرات البدنية	عدد الخبراء	عدد النقاط	الأهمية النسبية	الملاحظات
1	الرشاقة	9	44	97.777	يعتمد
2	المرونة	9	43	95.555	يعتمد
3	القوة المميزة بالسرعة	9	41	91.111	يعتمد
4	السرعة الانتقالية	9	40	88.888	يعتمد
5	تحمل العام	9	23	63.888	يستبعد
6	تحمل القوة	9	16	59.259	يستبعد
7	تحمل السرعة	9	27	60	يستبعد
8	القوة القصوى	9	26	57.777	يستبعد
9	القوة الانفجارية	9	30	66.666	يستبعد
10	سرعة الأداء	9	24	53.333	يستبعد
11	التوافق	9	29	64.444	يستبعد
12	الدقة	9	26	57.777	يستبعد
13	مطاولة القوة	9	17	37.777	يستبعد

قام الباحث باستبعاد تحمل العام وتحمل القوة وتحمل السرعة والقوة القصوى والقوة الانفجارية وسرعة الأداء والتوافق والدقة ومطاولة القوة وذلك لحصولها على نسبة تقل عن (75 %) وهي النسبة المقبولة.

2-5-3 اختيار الاختبارات القدرات البدنية المستخدمة في البحث:

بعد أن تم تحديد القدرات البدنية من قبل الخبراء والمختصين كان لزاماً تحديد الاختبار الخاص بكل قدرة، فقد استعان الباحث بالمصادر والمراجع الخاصة بكرة القدم إذ وضع لكل قدرة ثلاثة اختبارات في استمارة الاستبيان وعرضها على الخبراء والمختصين(الملحق 1-ج- د) في الاختبارات والقياس والتدريب الرياضي وكرة القدم، وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات تم أخذ النسبة المئوية ذلك حصلت على (75%).

وكما مبين في الجدولين (4).

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/088hw182

الجدول (4) يبين اختبارات القدرات البدنية المرشحة حسب رأي الخبراء

ت	القدرات البدنية	الاختبارات	الموافقون	النسبة المئوية	الترشيح
.1	الرشاقة	أ-الركض المتعدد الجهات (4×5م)	0	0	×
		ب- الركض المتعدد الجهات (5×10م)	1	11.111	×
		ج- الركض بين (6) شواخص لمسافة 7 م	1	11.111	×
		د- الركض المتعرج بين الشواخص ذهاباً وإياباً	7	77.777	√
.2	المرونة	أ-ثني الجذع للأمام الأسفل مع مد الذراعين	8	88.888	√
		ب- ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل	1	11.111	×
		ج-لمس الأرض والجدار بالتتابع (30ثانية)	0	0	×
.3	القوة المميزة بالسرعة	أ- شناو تكرار(10) مرات بأقل مدة زمنية	1	11.111	×
		ب-الجلوس من الرقود (شناو بطن) لمدة30ثانية	0	0	×
		ج-الركض بالقفز للأمام لمسافة(10) أمتار بأقل مدة زمنية	0	0	×
		د- الحجل على رجل واحدة 30 م.	8	88.888	√
.4	السرعة الانتقالية	أ- الركض السريع (30) م من البداية العالية	9	100	√
		ب- ركض (40) م	0	0	×
		ج- ركض (50م)	0	0	×

6-3 الاختبارات المستخدمة في البحث:

1-6-3 اختبارات القدرات البدنية:

1-1-6-3 الرشاقة:

اسم الاختبار: الجري المتعرج بين(4) الشواخص ذهاباً وايابا.

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة

الادوات المستخدمة: أربعة شواخص، وساعة توقيت، وشريط مقياس وشريط لاصق، وصافرة.

وصـــف الاختبار: من الوقوف عند خط البداية بعرض(1 م) الذي يبعد عن أول شـــاخص (3 أمتار) وعند ســـماع اشـــارة البداية ينطلق المختبر بين الشـــواخص الأربعة والمســـافة (1 م) بين شـــاخص وآخر(1) م وحسب ما موضح في الشكل (1)

التسجيل:- يتم حساب الزمن لدورتين متواصلتين دليلاً لمؤشر الرشاقة.ويعطى للاعب محاولة واحدة فقط.

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/088hw182



الشكل **(1)** يوضح اختبار الجري المتعرج بين الشواخص

3-6-1-2 المرونة:

اسم الاختبار: ثني الجذع للامام والأسفل من وضع الوقوف على المسطبة.

الهدف من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي.

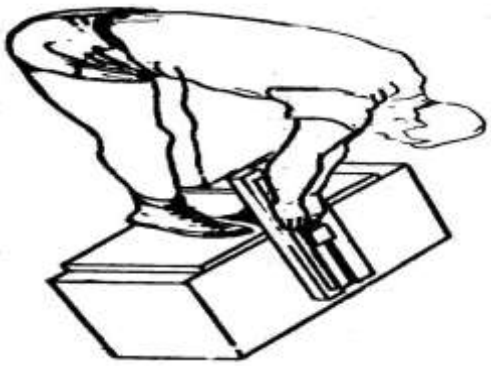
الأدوات المستخدمة: صندوق خشبي بدون مسند ارتفاعه(50) سم، مسطرة غير مرنة بطول(50) سم مثبتة عمودياً بحيث يكون رقم(صفر) موازياً لسطح الصندوق ورقم(50) سم موازياً للحافة السفلى للصندوق.

وصف الاختبار:يقف المختبر فوق الصندوق والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة الصندوق مع الاحتفاظ بالركبتين ممدودتين، يقوم المختبر بثني جذعه للأمام والأسفل بحيث تؤشر أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة، على أن يثبت عند آخر مسافة يصل إليها لمدة ثانيتين، كما في الشكل(2)

التسجيل: - تسجل للمختبر المسافة التي حققها عند ثني الجذع للأمام والأسفل.

- تعطى محاولاتنا للمختبر وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر.

الشكل(2) اختبار ثني الجذع للأمام والأسفل من الوقوف



This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/088hw182

3-1-6-3 القوة المميزة بالسرعة

اسم الاختبار:الحجل على رجل واحدة 30 متراً.

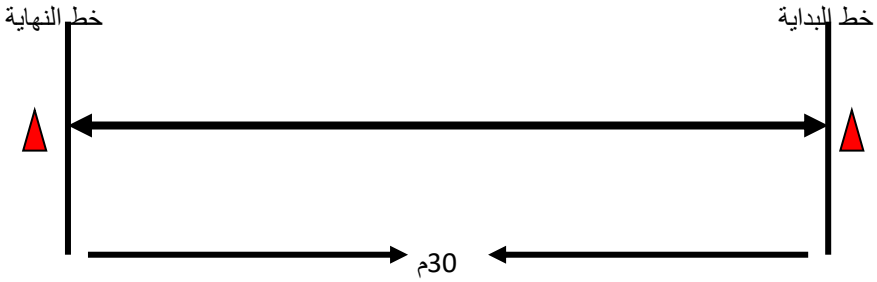
الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجل.

الأدوات: ساعة إيقاف، وشريط قياس, شاخص عدد (2) خط البداية والنهاية.

وصـــف الاختبار: يقف المختبر ورجل القفز تمس خط البداية والرجل الحرة (الممرجحة) طليقة إلى الخلف وعند إعطاء الإشارة بالبدء يحجل المختبر بأسرع ما يمكن الى خط النهاية.

التسجيل:يسجل الزمن بالثانية لأقرب 100/1 من الثانية.

تعطى محاولة لكل رجل. ويحتسب أفضل محاولة



الشكل (3) اختبار الحجل على رجل واحدة لمسافة 30 مترا

4-2-6-3 السرعة الانتقالية:

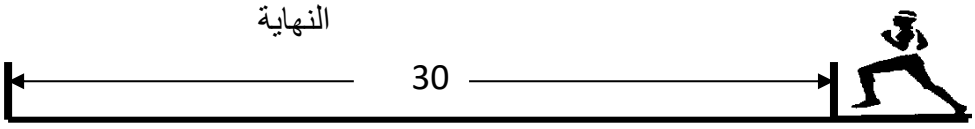
اسم الاختبار: ركض 30 م من البداية العالية(السرعة الانتقالية).

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات: أرض مستوية مسافة(30 م) لإجراء الاختبار تحدد بخطين، أحدهما للبداية والآخر للنهاية، وساعة توقيت الكترونية عدد(2)، وصافرة.

وصف الاختبار: يقف اللاعب خلف خط البداية من وضع البدء العالي في المجال المخصص له وعند سماع إشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة حتى يجتاز خط النهاية، كما هو موضح في الشكل(4).

طريقة التسجيل: يحتسب الزمن لأقرب (100/1) ثانية. - يعطى للاعب محاولة واحدة فقط.



الشكل (4) ركض 30 م من البداية العالية

7-3 الشروط العلمية للاختبارات:

إن أغلب الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث هي اختبارات مقننة وحسب المصادر العلمية في مجال لعبة كرة القدم والتدريب والاختبار المقنن "هو الاختبار الذي إذا ما جرب اســتخدامه لعينات متشابهة للعينة المراد اختبارها أثبت درجة عالية من المعنوية من الصدق والثبات والموضوعية تحت الظروف والإمكانيات المتاحة نفســها، وفي هذا البحث فان جميع الاختبارات المســتخدمة في البحث الاختبارات البدنية مقننة.

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/088hw182

3-8 التجربتين الاستطلاعيتين:

3-8-1 التجربة الاستطلاعية الاولى لاختبارات القدرات البدنية قيد الدراسة:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من مجتمع البحث عددهم (6) لاعبين, اليوم الأحد (2026\1\29) الساعة (3) عصراً في ملعب نادي غاز شمالة وذلك لغرض:

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- كفاية فريق العمل المساعد وتفهمهم لسير العمل
- التأكد من سهولة تطبيق الاختبارات ومدى ملاءمتها لمستوى العينة.
- مدى استجابة اللاعبين وتفاعلهم مع الاختبارات ومدى ملاءمتها لهم.
- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.
- معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوث الأخطاء.

3-8-2 التجربة الاستطلاعية الثانية (تمارين البليومتريكس):

قام الباحث بمساعدة مدرب الفريق وحدة تدريبية بإجراء التجربة الاستطلاعية اليوم الأربعاء (2026/2/4) الساعة (3) عصراً في ملعب نادي غاو شمالة وكان الهدف منها:

- التأكد من تنفيذ الوحدة التدريبية في الوقت المحدد.
- التأكد من الأزمنة التي وضعها الباحث عند تنفيذ التمارين في الوحدة التدريبية.
- التأكد من فترات الراحة البينية.
- التأكد من ملاءمتة التمارين الموضوعة لمستوى عينة البحث.
- معرفة المعوقات والصعوبات التي تحدث وتلافي حدوث الأخطاء.
- التأكد من تفهم فريق العمل المساعد.

3-9 الاختبارات القبلية:

قام الباحث بمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء الاختبار القبلي للاختبارات البدنية لعينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة يوم الاثنين بتاريخ (2026/2/9) وتم إجراء الاختبارات على مدى يومين بشكل الآتي:

اليوم الأول تضمن: الاختبارات البدنية الآتية: المرونة + السرعة الانتقالية+ الرشاقة + القوة المميزة بالسرعة

3-10 تطبيق تمارين البليومتريكس (Plyometrics) (منهج تدريبي):

بعد ان يتم التأكد من تكافؤ مجموعتي البحث واعداد الادوات اللازمة وإجراء التجربة الاستطلاعية قام الباحث بأجراء التجربة الرئيسية لعينة المجموعة التجريبية والبالغ عددهم (12) لاعبا وفق اسلوب علمي بما تتلاءم وتحقيق الاهداف الموضوعة والمراد تحقيقها من خلال اجراءات بحث وتم تحديد التمارين على ضوء المتغيرات المرشحة من قبل الخبراء والمختصين كما في ملحق (1)،قام الباحث بأعداد التمارين البليومتريكس (Plyometrics) وبواقع ثمانية اسابيع اي (24)وحدة تدريبية تم تنفيذه في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية والتي مدتها (20-25) دقيقة وفي الفترة الاعداد الخاص علي للاعبي شباب نادي غاز شمالة بكرة القدم (11- 12سنة) والتي كان مداها (8) اسابيع، وقد راعى الباحث المستوى التدريبي والمرحلة العمرية والقابلية البدنية والمهارية والخططية لعينة البحث معتمدا على المراجع والمصادر العلمية الخاصة بعلم التدريب الرياضي والفسلجه الرياضية فضلا عن اراء

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/088hw182

الخبراء والمختصين بكرة القدم وعلم التدريب الرياضي -ينظر الملحق(2)- للاستفادة من آرائهم وخبراتهم العلمية والعملية وتوجيهاتهم من اجل اخراج أعداد التمارين بشكله النهائي.

وقد اشتمل التمارين على (24) وحدة تدريبية بمعدل (8) وحدات تدريبية في الاسبوع وكانت الوحدات التدريبية موزعة على ايام السبت – الثلاثاء – الخميس، وقد كان زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة مقسمة الى ثلاث اقسام هي:

1- **القسم الاعدادي.**
2- **القسم الرئيس.**
3- **القسم النهائي.**

بلغ زمن القسم الاعداد التمارين البليومتريكس (Plyometrics) (303) دقيقة مقسمة الى (82) دقيقة القوة المميزة بالسرعة، و (76) دقيقة المرونة، وبلغ السرعة الانتقالية زمن (75) دقيقة ، وبلغ الرشاقة (70) دقيقة.

وقد اشتمل تمارين عامة وخاصة تتناسب مع اهداف التدريب،فقد احتوى على تمارين بدنية عامة وتمارين خاصة ومركبة (مختلطة) يتم فيها ربط التمارين (هوائية وغير هوائية) لتنمية المرونة والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية مع تمرينات لتطوير النواحي الوظيفية والمهارية والخططية وكذلك الجانب النظري لتطوير الاعداد النفسي والتربوي والعقلي من خلال شرح طريقة سير العمل في التمرينات ومتطلباتها من حيث الشدة والحجم والراحة بحيث تكون مرتبطة بأهداف التمرين.

وقد راعى الباحث خلال اعداد الوحدات التدريبية ما ياتي:

1- الوقت المحدد للوحدة التدريبية.
2- شدة الوحدة التدريبية حيث تم اعتماد طريقة اقصى معدل للنبض لحساب شدة الحمل =ـــــــــــ× اقصى معدل للنبض
3- عدد التكرارات لكل تمرين في الوحدة التدريبية.
4- عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع.
5- فترات الراحة بين تكرار وأخر.
6- التدرج في الصعوبة من تمرين لأخر.

11-3 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية لأفراد عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي بعد مرور شهرين، يومي السبت والاحد المصادفين(2-3/ 5/2026) وقد راعى الباحث توافر التنظيم نفسه وشروط تنفيذ الاختبارات وتحت الظروف والإمكانيات نفسها المستعملة في الاختبارات القبلية لغرض الحصول على نتائج ذات مصداقية عالية.

12-3 الوسائل الإحصائية: لغرض معالجة النتائج استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية Spss ومن خلالها استخرج الوسائل الإحصائية الآتية:

- لوسط الحسابي
- الانحراف المعياري.
- الوسيط- النسبة المئوية
- الأهمية النسبية.
- معامل الالتواء
- اختبار t للعينات المترابطة.

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/088hw182

- اختبار قيمة (ت) للعينات غير المترابطة

2- عرض نتائج القدرات البدنية وتحليلها ومناقشتها:

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-2-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (5)

يبين المعالم الإحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للقدرات البدنية قيد الدراسة للمجموعة الضابطة

المعالم الإحصائية / الاختبار	وحدة القياس	*الاختبار القبلي*		الاختبار البعدي		الدلالات الاحصائية		
		س-	±ع	س-	±ع	قيمة(ت) المحسوبة	قيمة الاحتمالية	الدلالة
الركض المتعرج بين الشواخص ذهاباً وإياباً	ثانية	13.495	0.311	12.327	0.498	6.048	0.000	دالة
ثني الجذع للأمام الأسفل مع مد الذراعين	سم	4.166	1.800	5.250	2.927	-1.048	0.317	غير دالة
الحجل على رجل واحد (30) م	ثانية	8.729	1.080	9.209	0.843	-1.305	0.219	غير دالة
الركض السريع(30)م من البداية العالية	ثانية	5.582	0.505	5.748	0.202	-1.072	0.307	غير دالة

يتبين من الجدول أعلاه أن قيم (ت) المحسوبة (الركض المتعرج بين الشواخص ذهاباً وإياباً, ثني الجذع للأمام الأسفل مع مد الذراعين, الحجل على رجل واحد (30) م, الركض السريع (30) م من البداية العالية) بلغت على التوالي (1.048،6.048-، 1.305 -، 1.072) وجميع هذه القيم غير دالة أمام درجة حرية (11) ونسبة احتمالية الخطأ ≥ (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي في القدرات البدنية, وكذلك يتبين من الجدول أعلاه أن قيمة (ت) المحسوبة (الركض المتعرج بين الشواخص ذهاباً وإياباً) والذي يقيس متغير الرشاقة بلغت (6.048) وهي قيمة دالة أمام درجة حرية (11) ونسبة احتمالية الخطأ ≥ (0.05) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي في القدرة (الركض المتعرج بين الشواخص ذهاباً وإياباً والذي يقيس متغير الرشاقة).

الركض المتعرج بين الشواخص ذهاباً وإياباً: يتبين من خلال النظر إلى الجدول (5) أنه بلغ الوسط الحسابي و الانحراف المعياري للمجموعة الضابطة للاختبارات القبلية لركض المتعرج بين الشواخص ذهاباً وإياباً والذي يقيس متغير الرشاقة على التوالي (13.495) (0.311) لكن بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات البعدية للاختبار (12.327) (0.498) مع وجود فروق

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/088hw182

ذات دلالة معنوية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (6.048) وهي دالة عند نسبة احتمالية الخطأ (0.000) أمام درجة حرية (11).

ويعزو الباحث التطور الحاصل في متغير (الرشاقة) إلى أن المنهج المتبع كان يعتمد بشكل كبير على الدحرجة باستخدام الشواخص مما زاد في تطوير الرشاقة لدى المجموعة الضابطة.

" إن التدريب بالشواخص يعطي اللاعب الإحساس بمواجهة المنافس ثم تقدير المسافة المتاحة للمرور من جانبي اللاعب بسرعة "

ثنى الجذع للأمام الأسفل مع مد الذراعين: أما بالنسبة ثنى الجذع للأمام الأسفل مع مد الذراعين والذي يقيس متغير المرونة للاختبارات القبلية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (4.166) (1.800) وبلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات البعدية للاختبار (5.250) (2.927) مع عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.048-) وهي غير دالة عند نسبة احتمالية الخطأ (0.317) أمام درجة حرية (11).

ويعزو الباحث سبب ذلك إلى أن بعض التمارين التي طبقت على المجموعة الضابطة كانت تؤدى بصيغة عشوائية وكذلك الوحدة التدريبية التي يضعها المدرب لا تعتمد على الأسس العلمية الصحيحة في العملية التدريبية التي من شأنها أن تساعد في تقدم مستوى اللاعبين فضلاً عن قلة اهتمام بعض المدربين بالتدرج في التمارين من السهل الي الصعب.

" لذا عدم العناية باختبار التمرينات التي تحقق الهدف من التدريب يؤخر وصول اللاعبين إلى مستوى الأداء المطلوب خلال المدة الزمنية المحددة للتدريب ".

الحجل على رجل واحد (30) م: في نتائج اختبار الحجل على رجل واحد (30) م والذي يقيس القوة المميزة بالسرعة للاختبارات القبلية أنه بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (8.729) (1.080)، وبالنسبة للاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (9.209) (0.843) مع عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.305-) وهي غير دالة عند نسبة احتمالية الخطأ (0.219) أمام درجة حرية (11).

ويعزو الباحث سبب ذلك إلى ان القوة المميزة بالسرعة في بعض التمارين التي طبقت على المجموعة الضابطة وقلة اهتمام بعض المدربين بالتدرج في هذا التمارين.

" إن التدرج للوصول الى احسن مستوى من الأداء أصبح قاعدة مهمة في التدريب وان التدرج يعني سير خطة التدريب من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب"

الركض السريع (30) م من البداية العالية: أما بالنسبة لاختبار الركض السريع (30) م من البداية العالية والذي يقيس متغير السرعة الانتقالية للاختبارات القبلية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (5.582) (0.505)، وبالنسبة للاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (5.748) (0.202) مع عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.072-) وهي غير دالة عند نسبة احتمالية الخطأ (0.307) أمام درجة حرية (11).

ويعزى ذلك إلى التدريب والتكرار المستمر طيلة فترة التجربة التي امتدت أكثر من شهرين, لذلك فمن المنطقي أن يحصل تطور لهذه القدرات البدنية, ولكنه يعد متواضعاً بالمقارنة مع المجموعة

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/088hw182

التجريبية إذ المجموعة الضـــابطة لم تخضـــع في تدريباتها إلى منهج مقنن من الشـــدة والراحة، وإنما كانت تتدرب على وفق المنهج الاعتيادي.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

في ضـــوء أهداف البحث وفرضـــياته وفي حدود عينة البحث و منهج البحث المســـتعمل و طبيعة الأساليب الإحصائية التي استخدمت لتحليل النتائج توصل الباحث

إلى الاستنتاجات الآتية:-

1- لم يظهر هنالك أي تطور على نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في مســـتوى اللاعبين في القدرات البدنية قيد الدراســـة من جراء تنفيذ الأســـلوب الذي يتبعه المدرب للمجموعة الضـــابطة ماعدا متغير الرشاقة.

2- حققت تمـارين البليومتريكس التي طبقتهـا المجموعـة التجريبيـة تـأثيراً ايجـابيـاً في تطوير نتـائج الاختبارات القبلية والبعدية وفي جميع القدرات البدنية (الرشـــاقة والقوة المميزة بالســـرعة والمرونة والسرعة الانتقالية)

3- هناك أفضـــلية في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين ولمصـــلحة المجموعة التجريبية في جميع القدرات البدنية قيد الدراسة.

5-2 التوصيات:

في ضوء ما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصي بمائلي:-

1- تطبيق برنـامج تمـارين البليومتريكس على لاعبي الفئـات العمريـة في محـافظ كركوك من أجل تحسين متطلبات الأداء البدني للاعبين لكرة القدم للفئة العمرية (11-12) سنة.

2- ضـــرورة للمدربين بالاهتمام المبكر بتدريب الفئات العمرية والبدء من مراحل إعدادهم البدني وببرامج منظمة علمياً تتناسب ومستواهم البدني وبالتدرج العلمي الصحيح بدرجات الحمل لكرة القدم للفئة العمرية(11-12) سنة.

3- ضـرورة الاهتمام بالتدريبات الفردية البدنية الخاصـة بالمتغيرات المراد تطويرها لما لها من أهمية كبيرة في رفع مستوى متطلبات الأداء.

4- مراعاة خصـــائص المراحل العمرية عند العمل مع الفئات العمرية كي يتم الارتقاء بمســـتوياتهم البدنية بما يتناسب مع إمكانياتهم الفكرية والبدنية والمهارية والمعرفية والاجتماعية.

أولاً: المصادر العربية:

- اميرة حسن محمود و ماهر حسن محمود؛ الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، ط 1: (الاسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2008) ص 231.

- بنيامينس بلوم و(آخرون)؛ تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني،(ترجمة)، محمد امين المفتي:(القاهرة، دارماكروهيل، 1983)

- حنفي محمود مختار؛ الاسس العلمية في التدريب كرة القدم: (القاهرة, دار الفكر العربي، 1978)

- زهير قاسم الخشاب (وآخرون)؛ كرة القدم، ط2: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر،1999)

- شامل كامل وكاظم الربيعي؛ المرتكزات الحديثة لكرة القدم:(بغداد، مؤسسة المختار للطباعة والنشر والتجليد، 1987)

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/088hw182

- صدام محمد أحمد؛ تأثير تمرينات خاصة بمساحات لعب مصغرة في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية للاعبي كرة القدم للصالات, رسالة ماجستير: (كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى.2013)
- عبد الجليل الزوبعي و محمد الغنام؛ مناهج البحث في التربية، ط1:(بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1981)
- قيس ناجي، بسطويسي أحمد، الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي: (جامعة بغداد، مطبعــة الجامعة، 1984)
- كاظم الربيعي وموفق المولى؛ الاعداد البدني بكرة القدم: (الموصل، دار الكتب، 1988)
- كاظم عبد الربيعي وعبدالله ابراهيم المشهداني: كرة القدم للناشئين،(دار الحكمة، 1991)
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين؛ اللياقة البدنية ومكوناتها– الاسس النظرية– الاعداد البدني– طرق القياس، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997)
- محمد حسن علاوي و اسامة راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي،1999)
- محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي، ط1:(القاهرة، دار المعارف، 1975)
- مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط – تطبيق:(القاهرة, دار الفكر العربي,2001)
- هارون محمد علي؛ مدخل مهاري وخططي في كرة القدم, ط:1(المنصورة, مكتبة جزيرة الورد, 2004)
- وجيه محجوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه: (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993)

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/088hw182