



## تأثير استخدام التدريب الوظيفي على بعض المتغيرات البدنية و مستوى الأداء المهاري لدي لاعبي كرة القدم بدولة الكويت

جعفر مرتضى محمد حسن

### الملخص

هذا العدد، هو العدد الرابع  
المؤتمر الدولي الرابع  
الرياضة  
ثقافة  
وطن  
العين السخنة 2019



هدف البحث التعرف علي تأثير التدريب الوظيفي على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لدي لاعبي كرة القدم بدولة الكويت، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة من لاعبي كرة القدم مقسمة إلي مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، قام الباحث بتصميم برنامج تدريبات الوظيفية بهدف تنمية بعض المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهاري للاعبين، وإستغرق البرنامج التدريبي مدة (ستة أسابيع) بعدد (18) وحدة تدريبية طبقت علي المجموعة التجريبية ومن خلال المعالجة الإحصائية لنتائج

قياسات القياس البعدي تبين للباحث أن: 1- برنامج التدريب الوظيفي المقترح أثراً إيجابياً علي بعض المتغيرات البدنية قيد البحث للاعبي كرة القدم. 2- برنامج التدريب الوظيفي المقترح أثراً إيجابياً علي مستوى الأداء المهاري للاعبي كرة القدم. 3- نسبة التحسن للمجموعة التجريبية أعلي من المجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث. 4- نسبة التحسن للمجموعة التجريبية أعلي من المجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث. وبناءً علي ذلك يوصي الباحث بـ: 1- ضرورة استخدام برنامج التدريب الوظيفي المقترح في هذه الدراسة لتنمية بعض المتغيرات البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم. 2- ضرورة استخدام برنامج التدريب الوظيفي المقترح في هذه الدراسة لتنمية مستوى الأداء المهاري للاعبي كرة القدم.

### المقدمة ومشكلة البحث:

في كرة القدم المزج بين مهارات كرة القدم ومكونات اللياقة البدنية، فكلاهما يجب أن يتم تنميتها معاً، فبمرور الوقت سوف نلاحظ أن أثناء تطبيق البرنامج التدريبي مساهمة اللياقة البدنية في زيادة فعالية أداء التمرير والإستلام والجري بالكرة وبدونها، كما أنه لا يمكننا الحكم علي جودة أداء التمرير والإستلام والجري بالكرة وبدونها لدى لاعبي كرة القدم إلا إذا نظرنا لأدائه تحت ضغط (بدني - نفسي - مناسف)، فإن هذا يعبر عن قدراته الحقيقية، والتدريب علي ذلك يرفع من ادائه بصورة شاملة. (10 : 66)

ازدادت العناية بلعبة كرة القدم في بلدان العالم المتطورة في المجال الرياضي، حيث شهدت في السنوات الأخيرة تطوراً كبيراً في المستوى المهاري والبدني والخططي والنفسي للارتقاء بمستوى الأداء الرياضي، وتماشياً مع هذا التطور يجب أن تكون هناك برامج تدريبية مقننه تبنى علي أسس علمية تتناسب مع طبيعة المنافسة والمرحلة السنية للاعبين.

ويذكر مارتين بيدزنسكي Martin Bidzinski (1996م) أنه من الأهمية

ويشير رون جونز **Ron Jones** (2003م) إلى أن التدريبات الوظيفية التكاملية تعتبر من الأشكال التدريبية غير التقليدية والمستخدمة حديثاً في المجال الرياضي . (12 : 12)

ويري ميشيل بويل **Michael Boyle** (2004) أن البرامج الوظيفية تتكون من ثلاثة عناصر رئيسية هي:

• **الثبات المركزي: Core stability**

وهي حركات تؤدي بتكرارات قليلة، وشدة بسيطة أو متوسطة مع التقدم التدريجي في الأداء وتهدف إلى تحقيق الثبات الذاتي والتحكم العصبي العضلي في عضلات المركز.

• **القوة المركزية: Core Strength**

وهي حركات ذات دينامية أكثر، وتستخدم مقومات خارجية في جميع المستويات الحركية وتهدف إلى تحقيق القوة العضلية والتكامل الحركي .

• **القدرة المركزية: Core Power**

وهي عبارة عن حركات تتميز بإنتاج قوة وتحويلها إلى سرعة فورية. (11 : 63)

**مشكلة البحث:**

وحيث إن إتقان المهارات الأساسية هو جزء هام ورئيسي في مباريات كرة القدم، وكما كانت المهارة هي وسيلة لتنفيذ الخطط فإن إتقان المهارات هو أساس لنجاح وتطبيق الخطط بشكل فعال، والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب، وأن نجاح أي فريق وتقدمه يتوقف إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، أما

كما يشير **فابيو كومانيا Fabio Comana** (2004م) أن التدريبات الوظيفية التكاملية عبارة عن حركات متكاملة ومتعددة المستويات وأن الفرق بين التدريب التقليدي والتدريب الوظيفي هو أن التدريب التقليدي يستعين بمثبتات خارجية في أغلب الأحيان كالمقاعد السويدية والكراسي الثابتة ، بينما التدريب الوظيفي لا يعتمد علي مثبتات خارجية بل يستخدم العمود الفقري لتسهيل الحركة ، كما أشار أيضاً إلي أن التوازن يعتبر عنصر رئيسي وسمة تفاعلية مهمة في التدريبات الوظيفية. (14: 33-43)

ويري **سكوت جينز Scott Gaines** (2003م) أن جميع البرامج التدريبية تشمل علي التدريبات الوظيفية لأن جميع اللاعبين أثناء المنافسة في مختلف الأنشطة الرياضية يركزون علي كلتا القدمين بالتساوي وعلي خط واحد إلا فترات قليلة جداً ويضيف أن الرياضات التي تمارس من وضع الجلوس قليلة جداً وذلك فالتدريبات المتبعة والتي تمارس أغلب تمريناتها من وضع الجلوس أو الوقوف لا تناسب الرياضيين في معظم الأنشطة الرياضية . (13: 23)

والتدريبات الوظيفية لا تحتاج إلي المساعدة الخارجية المستخدمة من الأجهزة وتجعل العديد من المجموعات العضلية تعمل في وقت واحد ومتكامل .

كما يضيف **كرستين كاتنج هام Christine Cuning Ham** (2000م) أن التدريبات النوعية تعتبر جزء رئيسي من أساسيات التدريب الوظيفي . (14: 50)

الأداء المهاري لدي لاعبي كرة القدم بدولة الكويت من خلال:

1- تأثير برنامج التدريب الوظيفي علي مستوي بعض المتغيرات البدنية لدي لاعبي كرة القدم بدولة الكويت.

2- تأثير برنامج التدريب الوظيفي علي مستوي الأداء المهاري لدي لاعبي كرة القدم بدولة الكويت.

### فروض البحث:

في ضوء أهداف البحث يفترض الباحث ما يلي :

1- توجد فروق دالة أحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لدي المجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهاري لصالح القياس البعدي .

2- توجد فروق دالة أحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لدي المجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهاري لصالح القياس البعدي .

3- توجد فروق دالة أحصائياً بين القياسين البعديين لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية في بعض المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية.

### مصطلحات البحث:

#### التدريبات الوظيفية:

هي مجموعة من التمرينات المتكررة التي تنفذ بغرض الإرتقاء من مستوى أداء بعض أجزاء الجسم مثل المجموعات العضلية أو أجزاء الجسم (7: 36)

كرة القدم، فلا يمكن للاعب أن يتخصص في مركز معين سواء في الدفاع أو الهجوم أو التوزيع بدون إتقان المهارات الأساسية، ولذلك فإن كرة القدم تتطلب إعداد اللاعبين من جميع الجوانب، ويمثل الجانب البدني القاعدة العريضة للوصول بلاعب كرة القدم لمستوي عالي من اللياقة البدنية العامة والخاصة لبلوغ أفضل المستويات في المنافسات الرياضية.

وتستهدف التدريبات الوظيفية أن يكون التدريب علي إتقان المهارات من خلال عمل يهدف إلى تنمية المتغيرات البدنية أو بعضها منها، لأهميتها خلال الأداء المهاري نفسه، وعلى ذلك يحاول الباحث في استخدامه للتدريبات الوظيفية تنمية الجانب البدني والمهاري متمثلاً في بعض المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية الخاصة بلعبة كرة القدم، نظراً للتنوع في الأداء الحركي وبذل الجهد والتركيز علي ما يخدم تنفيذ المهارات للوصول الي أفضل النتائج.

ونظراً لتطور وإنتشار لعبة كرة القدم في السنوات الأخيرة بشكل واسع، فضلاً عن إعتبارها في أغلب دول العالم اللعبة الشعبية الأولى بجذبها لكل فئات المجتمع، فرضت تلك التغيرات والمنافسة العالمية ضرورة إتباع أساليب متنوعة للتدريب والإعداد للمنافسات، من هنا إرتأى الباحث ضرورة البحث في تأثير استخدام التدريب الوظيفي علي مستوي بعض المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهاري لدي لاعبي كرة القدم بدولة الكويت.

#### أهداف البحث:

يهدف البحث الي تصميم برنامج التدريب الوظيفي ومعرفة تأثيره علي مستوي بعض المتغيرات البدنية ومستوي

**إجراءات البحث:****أدوات ووسائل جمع البيانات :****منهج البحث:****• تحديد إختبارات لمتغيرات البدنية المستخدمة:**

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي بإستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملائمة لطبيعة هذا البحث .

**مجتمع وعينة البحث:**

تم إختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي أندية الدرجة الأولى لكرة القدم بدولة الكويت للموسم الرياضي 2018م - 2019م وبلغ مجتمع البحث الكلي (24) لاعبا، وكانت عينة البحث الأساسية (20) لاعبا (مقسمة الي مجموعتين ، 10 لاعبين قوام المجموعة التجريبية، و10 لاعبين قوام المجموعة الضابطة)، والعينة الإستطلاعية (4) لاعبين من خارج عينة البحث الأساسية، ويوضح ذلك جدول (1) ، وقد قام الباحث بإجراء (التجانس) للمتغيرات قيد البحث لأفراد العينة والجدول رقم (2) يوضح ذلك.

**يوضح جدول رقم (1) تفصيل مجتمع البحث:****تجانس عينة البحث:**

تم إجراء بعض القياسات الأولية وهي (السن- الطول- الوزن- المتغيرات البدنية- الأداء المهاري)، للتعرف على تجانس عينة الدراسة، وكانت كالتالي:

يتضح من الجدول رقم (2) أن معاملات الالتواء لقياسات (السن - الطول- الوزن- المتغيرات البدنية- الأداء المهاري) قيد البحث قد تراوحت ما بين (-2.04 ، 2.37) اي أنهما انحصرا ما بين (-3+) مما يدل على اعتدالية مجتمع البحث في تلك المتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة.

تم إختيار مجموعة من إختبارات المتغيرات البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم ، كما تم تصميم استمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد أهمها ، وتم توزيعها على ذوى الخبرة والإختصاص لإبداء الرأى فيها، مرفق (2) وكانت الإختبارات المختارة كالتالى:

1. إختيار القوة المميزة بالسرعة.
2. إختيار الوثب العريض من الثبات.
3. إختيار المرونة إختيار ثني الجذع للأمام. من وضع الجلوس الطويل
4. إختيار التوازن الثابت.

**إختبار لوقوف بالقدم (بالطريقة اطولية) علي عرضة: الدراسة الاستطلاعية :**

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (4) لاعبين من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك لحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للمتغيرات البدنية وإختبارات المهارات الأساسية قيد البحث وذلك للتأكد من صدقها وثباتها .

**المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة:**

قام الباحث باعتماد الأسس العلمية في عملية إيجاد النقل العلمي لهذه الإختبارات بحسب المصادر العلمية، وذلك لغرض تحديد مدى علمية هذه الإختبارات المختارة ومدى صلاحيتها لعينة البحث، إذ إن الإختيار المقنن "هو الذي إذا ما جرب استخدامه لعينات متشابهة للعينة إذا أعيد إختبارها اثبتت درجات عالية من المعنوية من حيث الصدق والثبات و الموضوعية تحت الظروف والإمكانات المتاحة نفسها".

## جدول (1): تفاصيل مجتمع البحث

النسبة المئوية	العدد	المجتمع
%83.33	20	العينة الأساسية
%41.66	10	المجموعة التجريبية
%41.66	10	المجموعة الضابطة
%16.66	4	العينة الاستطلاعية

## جدول (2): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث ن = 1 = 20

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	18.99	2.24	18.00	1.33
الطول	سم	160.14	2.13	160.00	0.20
الوزن	كجم	59.66	2.04	60.00	0.50-
قوة عضلات الرجلين	كجم	45.15	2.20	46.00	0.80-
قوة عضلات الظهر	كجم	41.39	2.37	42.00	0.77-
قوة عضلات البطن	عدد	33.92	2.12	33.00	0.70
قدرة عضلات الرجلين	سم	155.9	2.11	155.00	1.28
قدرة عضلات الظهر	ثانية	39.38	3.15	39.00	0.36
قدرة عضلات البطن	ثانية	16.35	2.15	17.30	1.31-
مرونة العمود الفقري	سم	42.25	2.35	42.75	0.64-
مرونة الكتفين	سم	57.35	2.37	57.15	0.20
مرونة الفخذين	سم	19.68	2.32	18.64	1.34
التوازن المتحرك	ثانية	56.25	2.13	65.50	0.35-
مستوي الأداء المهاري	درجة	7.04	2.13	7.00	1.88

## ثبات الاختبارات:

الأول والثاني باستخدام معامل الارتباط بيرسون وجدول (3) يوضح معاملات الثبات للاختبارات المهارية قيد البحث. يتضح من الجدول رقم (3) أن معامل الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثاني قد تراوح ما بين (0.73 ، 0.86) وهو دال إحصائياً مما يدل على ثبات تلك المتغيرات.

قام الباحث بحساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه بفواصل زمني قدره خمسة أيام بين التطبيقين على نفس العينة الاستطلاعية (Test- Retest) الأولى عددها 4 لاعبين وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين

جدول رقم (3): معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (الثبات)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
0.76	4.19	34.14	3.54	33.68	قوة عضلات البطن
0.86	4.38	155.99	5.63	155.89	قدرة عضلات الرجلين
0.84	3.75	39.82	2.35	39.65	قدرة عضلات الظهر
0.83	3.21	16.90	2.33	16.57	قدرة عضلات البطن
0.84	4.12	42.82	3.35	42.77	مرونة العمود الفقري
0.75	4.53	57.11	6.33	56.92	مرونة الكتفين
0.80	3.04	20.12	3.22	19.72	مرونة الفخذين
0.85	3.21	3.73	2.35	3.89	التوازن الثابت
0.73	3.12	11.04	2.25	11.22	مستوي الأداء المهاري

قيمة (ر) الجدولية عند  $0.05 = 0.85$

### الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج المقترح إلي المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث ومستوي الأداء المهاري للاعبى كرة القدم.

### التقسيم الزمني للبرنامج:

تم تحديد مدة البرنامج (6) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية يومية في الأسبوع وقد بلغ إجمالي عدد الوحدات (18) وحدة تبدأ بزمن (45) ق وتنتهي بزمن (65) ق .

### محتوي الوحدة التدريبية:

إشتملت الوحدة التدريبية علي ثلاث فترات أساسية وفقا لما يلي :

### 1- فترة الإحماء : 10 ق

الهدف منها تهيئة الجسم والعضلات للأداء والانتقال التدريبي لفترة التدريب الأساسية .

### القياسات القبلية:

أجريت القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبارات قيد الدراسة في الفترة من 2018/10/4م الى 2018/10/7م.

### برنامج التكاملية المقترح:

#### • تطبيق برنامج التدرجات الوظيفية: (مرفق 4)

قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح للتدرجات الوظيفية علي عينة البحث التجريبية لمدة قدرها شهر ونصف في الفترة من 2018/10/8 إلي 2018/11/25م بواقع ثلاث وحدات تدريبية أيام (السبت - الأثنين - الأربعاء) صباحاً للمجموعة التجريبية وأيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس) صباحاً للمجموعة الضابطة مجموعة التدريب المعتاد.

## 2- فترة التدريب الأساسية : 30-50ق

وهي من أهم فترات البرنامج لأنها تعمل علي تحقيق الهدف من البرنامج واشتمل هذا الجزء علي مجموعة التمرينات الحرة باستخدام المقاعد السويدية والأحبال المطاطة لتقوية وتثبيت عضلات المركز البطن والظهر وتبدأ هذه الفترة بزمن (30) ق وتزداد تدريجياً عن طريق التدرج بزيادة الزمن (5) ق علي أسبوعين .

## 3- فترة التهيئة : 5ق

والهدف منها عودة الجسم بأجهزته إلي الحالة الطبيعية بالتدرج والوصول بمعدل القلب إلي حالته الطبيعية وتشتمل علي تمرينات الاسترخاء والمطاطية و تنظيم عملية التنفس.

## القياس البعدي :

تم إجراء القياس البعدي للمجموعتين التجريبيية والضابطة في الفترة من 2018/11/26م إلي 2018/11/29م وذلك بنفس الظروف والشروط التي تم بها إجراء القياس القبلي.

## المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

المتوسط الحسابي.

## الإنحراف المعياري.

معامل الإلتواء.

معامل الارتباط.

## عرض النتائج ومناقشتها:

## عرض نتائج الفرض الأول:

## مناقشة النتائج:

يتضح من نتائج جدول (4) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث ومستوي الأداء المهاري (قيد البحث) لصالح القياس البعدي ويرجع الباحث هذه الفروق ونسب التحسن إلي برنامج التدريبات الوظيفية المقترح وما يشتمل عليه من تمرينات لأجزاء الجسم المختلفة تعمل علي تنمية المتغيرات البدنية مما كان له الأثر الأكبر في تحسين بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث).

ويتفق ذلك مع ما أشار اليه ديف شميتز Dave Schmitz (2003م) إلي أن التدريب الوظيفي يعتبر هاماً للاعبين وذلك لتركيزه علي المركز، حيث تقوم عضلات المركز القوية بربط الطرف السفلي بالطرف العلوي (24: 431)

## جدول (4): دلالة الفروق ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء قيد البحث

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفروق	إنحراف الفروق	قيمة ت	نسبة التحسن %
قوة عضلات الرجلين	45.20	61.01	15.81	3.57	19.28	34.98
قوة عضلات الظهر	41.42	59.13	17.71	3.85	20.13	42.24
قوة عضلات البطن	33.84	49.15	15.31	2.64	25.10	42.24
قدرة عضلات الرجلين	155.84	169.11	13.27	4.16	13.97	8.51
قدرة عضلات الظهر	39.75	51.02	11.27	3.20	15.44	28.35
قدرة عضلات البطن	15.95	28.11	12.16	2.75	19.30	76.24
مرونة العمود الفقري	42.50	59.19	16.69	3.95	20.35	39.27
مرونة الكتفين	57.13	28.13	29.00	2.17	85.00	50.76
مرونة الفخذين	18.87	13.36	5.51	2.44	9.84	29.20
التوازن الثابت	3.95	6.25	2.30	0.24	38.33	58.23
مستوي الاداء	7.15	22.35	15.2	1.13	58.46	212.59

قيمة (ت) الجدولية عند  $0.05 = 2.09$

في بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري لصالح القياس البعدي، توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين والقبلي والبعدي المجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري لصالح القياس البعدي، توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية في بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية في رياضة الجودو، ودراسة **حماد إبراهيم رماح (2005م) (4)** حيث توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين والقبلي والبعدي للعينات التجريبية قيد البحث في بعض المتغيرات البدنية ومستوي الأداء علي جهاز الحركات الأرضية لصالح القياس البعدي، توجد علاقة ارتباطية بين بعض المتغيرات البدنية ومستوي الأداء علي جهاز الحركات الأرضية لصالح المجموعة التجريبية، ودراسة **الودين وساميران Samiran & Alauddin (2012م) (6)**، وكان من أهم النتائج أن التدريبات الوظيفية اسهمت في تحسين القدرة العضلية، السرعة الحركية، التحمل العام، التحمل، العضلي، القدرة الانفجارية، المرونة، والرشاقة، ودراسة **ياسمور وآخرون Yasumura et al (2004م) (15)** وكان أهم النتائج وجود فروق لصالح المجموعة التجريبية لكلا الجنسين في متغيرات التوازن والسرعة

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة **كل من أحمد محمد حيدر (2016م) (1)** في أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين والقبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم قيد البحث لصالح القياس البعدي، توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين والقبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم قيد البحث لصالح القياس البعدي، توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم قيد البحث لصالح القياس البعدي، ودراسة **أشجان عاطف محمود الحمضي (2012م) (3)** باستخدام التدريبات الوظيفية له تأثير إيجابي علي تخفيف آلام أسفل الظهر (المنطقة القطنية)، البرنامج التأهيلي المقترح باستخدام التدريبات الوظيفية له تأثير إيجابي علي (تحسين المدي الحركي للعمود الفقري أماماً، تحسين المدي الحركي للعمود الفقري خلفاً، تحسين المدي الحركي للعمود الفقري يميناً، تحسين المدي الحركي للعمود الفقري يساراً، تحسين قوة المجموعات العضلية العاملة علي المنطقة القطنية)، ودراسة **هالة نبيل يحيي (2011م) (5)** في أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين والقبلي والبعدي لدي المجموعة التجريبية



والمهارية لناشئ كرة القدم، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعة أسبوط، كلية التربية الرياضية، ع 43، ج 3.

## 2. أحمد يوسف حمدان (2011م): تأثير

استخدام أسلوب التعلم التعاوني على مستوى الأداء المهاري لبعض مهارات كرة السلة لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) المجلد التاسع عشر، العدد الثاني، جامعة الأقصى، غزة، فلسطين.

## 3. أشجان عاطف محمود الحمضي

(2012م): تأثير التدريبات الوظيفية للعضلات العاملة بالمنظمة القطنية لمصابي العمود الفقري، جامعة المنصورة كلية التربية الرياضية، ع 19.

## 4. محمد زكي حسن وعماد أبو

القاسم (2004م): مركز التحكم فى الألعاب الجماعية، المكتبة المصرية، الإسكندرية.

## 5. محمد علاوي، محمد ورضوان

(2001): إختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.

## 6. مفتي إبراهيم حماد (2001م):

التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة.

## 7. ندي حامد إبراهيم رماح (2005م)

بعنوان "فاعلية التدريبات الوظيفية التكاملية علي بعض المتغيرات البدنية ومستوي الأداء علي جهاز الحركات

والقدرة العضلية والرشاقة والمرونة وأن التأثيرات كانت واضحة أكثر علي الناشئين مقارنة بالبالغين.

## الإستنتاجات:

1. برنامج التدريبات الوظيفية المقترح أثراً إيجابياً علي بعض المتغيرات البدنية قيد البحث للاعبين كرة القدم.
2. برنامج التدريبات الوظيفية المقترح أثراً إيجابياً علي مستوي الأداء المهاري للاعبين كرة القدم.
3. نسبة التحسن للمجموعة التجريبية أعلى من المجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث.
4. نسبة التحسن للمجموعة التجريبية أعلى من المجموعة الضابطة في مستوي الأداء المهاري قيد البحث.

## التوصيات:

1. ضرورة إستخدام برنامج التدريبات الوظيفية المقترح في هذه الدراسة لتنمية بعض المتغيرات البدنية الخاصة بلاعبين كرة القدم.
2. ضرورة إستخدام برنامج التدريبات الوظيفية المقترح في هذه الدراسة مستوي الأداء المهاري للاعبين كرة القدم.
3. إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول تأثير التدريبات الوظيفية في جميع الأنشطة الرياضية الأخرى.
4. إجراء دراسات لمقارنة تأثير برنامج تدريبات الوظيفية وبرنامج تدريب أجنبي.

## المراجع العربية والأجنبية:

### أولاً : المراجع العربية:

1. أحمد محمد حيدر (2016م) بعنوان "فاعلية تدريبات القوة الوظيفية علي بعض المتغيرات البدنية

- 5- **Maryg Reynolds (2003):** What Makes Functional training? Natinal strength and conditioning association vol.27,N.1
- 6- **Michael Boyle (2004):** Functional Balance Training Using a Domed Device j Spine, 21.
- 7- **Ron Jones (2003):** Functional training 1: Introduction reebok, Santana, Jose Carlos
- 8- **Scott Gaines (2003):** Benefits and Limitations of functional exercise, vertex fitness. NESTA. USA.
- 9- **Vom Hofe, A (1995):** The problem of skill specificity in complex athletic tasks, a revision, International journal of sport psychology 26 .
- 10- **Yasumara, S, Takahshi, T, Hammer A, Ishikawa M, I to H, Ueda Y, Takehaa M, Myakka, H., Murai C, Murakami S, Miriam, M, Yamamoto K, Youshinaga T, take chi T: (2000):** Characteristics of functional training and effects on physical activities of daily living, Nippon Koshu eisei zasshi, sep: 47 (9) pp: 792-800.
- الأرضية، مجلة بحوث التربية الشاملة، مج 2، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للبنات.
8. **هالة نبيل يحيى (2011م):** تأثير التدريبات الوظيفية التكاملية علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري في رياضة الجودو، مجلة بحوث التربية الشاملة، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للبنات، م ج 1.
- ثانيا: المراجع الأجنبية:
- 1- **Alauddin Shaikh, Samiran Mondal (2012):** Effect of Functional Training on Physical Fitness, Components on college Male Students-A Pilot Study, Journal of Humanities and Social Science, Volume 1, Issue2,
- 2- **Bernard, PL, Seynnes O, Hueo, Ledrole D (2002):** Adapted Physical activity in old age, [www. pubmed. com.P.491-8](http://www.pubmed.com.P.491-8).,
- 3- **Cristine Cunningham (2000) :** The Importance of functional strength training, personal, fitness, professional magazine, American Concil on exercise publication, April.
- 4- **Martin Bidzinsk (1996):** The soccer coaching Hand book, the Crowood perss, JW Arrow smith Ltd, Bristol.