

فاعلية برامج الإعداد البدني المصممة خصيصاً وتأثيرها على تطوير المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة القدم في مدينة بغداد

م. د. حميد حسين ثعبان

hthaiban@uowasit.edu.iq

جامعة واسط - كلية علوم الحاسوب و تكنولوجيا المعلومات

مستخلص البحث باللغة العربية

يهدف هذا البحث إلى دراسة دور الإعداد البدني في تحسين فعالية لاعبي كرة القدم صنف الأشبال أثناء المنافسة. قدم البحث برنامجاً تدريبياً منظماً ومتدرجاً لتطوير القدرات البدنية الأساسية مثل السرعة، التحمل، القوة العضلية، الرشاقة، والمرونة. تم تطبيق البرنامج على عينة من لاعبي الأشبال في مدينة بغداد، وتم قياس تقدمهم باستخدام اختبارات اللياقة البدنية المختلفة قبل وبعد البرنامج التدريبي. أظهرت النتائج تحسناً معنوياً في جميع القدرات البدنية، مما يعزز فرضية وجود علاقة إيجابية بين جودة الإعداد البدني والأداء الرياضي. وأصبحت القدرة على مواصلة الأداء المستمر أثناء المباراة أفضل، كذلك القدرة على تنفيذ المهارات الفنية والهجومية تطورت بشكل ملحوظ. توصي الدراسة بتبني برامج إعداد بدني متخصصة تراعي الخصائص العمرية للنشء، مع دمج الجوانب النفسية والفنية لرفع مستوى اللاعبين بشكل شامل.

الكلمات المفتاحية : الإعداد البدني - لاعب كرة القدم - فئة الأشبال - التحضير البدني الخاص .

Abstract

The Effectiveness of Specially Designed Physical Preparation Programs and Their Impact on the Development of Offensive Skills among Football Players in Baghdad City

By

Dr. Hamid Hussein Thaaban

Wasit University – College of Computer Science and Information Technology

This study aims to investigate the role of physical preparation in enhancing the performance effectiveness of talented youth football players during competitions. A structured and progressive training program was developed to improve fundamental

physical capacities such as speed, endurance, muscular strength, agility, and flexibility. The program was implemented on a sample of youth players in Baghdad, with fitness tests conducted before and after the training period. Results showed significant improvements across all measured physical capacities, supporting the hypothesis of a positive relationship between quality physical preparation and athletic performance.. The study recommends adopting specialized physical preparation programs tailored to the age-specific characteristics of youth, combined with psychological and technical aspects to holistically elevate player performance.

Keywords: Physical Preparation – Football Player – Juvenile Category (Under-13) – Special Physical Preparation.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

إن التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالية في مختلف المجالات الرياضية، سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية، أصبح يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتقدم العلوم الرياضية وتكنولوجيا التدريب. إن كرة القدم، باعتبارها اللعبة الأكثر شعبية في العالم، تبرز كأحد أهم الرياضات التي تستلزم تحضيراً بدنياً متقدماً لتحقيق التفوق أثناء المنافسة. ولقد أثبتت الدراسات أن الإعداد البدني الجيد للاعبين له دور فعال في رفع كفاءتهم البدنية والمهارية، مما ينعكس إيجابياً على أدائهم الرياضي ويفتح لهم الطريق نحو بلوغ أعلى المستويات.

في فئة الأشبال، التي تمثل المرحلة العمرية الحرجة لتطوير المهارات والصفات البدنية، تعتبر برامج الإعداد البدني الموجهة والمدروسة أساساً لتكوين جيل رياضي قادر على مواكبة متطلبات اللعبة الحديثة. ويؤكد العديد من المدربين أن نقص التحضير البدني يعد أحد العوامل الرئيسية التي تؤثر سلباً على فعالية اللاعبين أثناء المنافسة، مما يستدعي التركيز والاهتمام الكبير في برامج التحضير البدني لضمان تحقيق الأداء الأمثل في المباريات.

لذلك، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور الإعداد البدني في تعزيز فعالية لاعبي كرة القدم صنف الأشبال أثناء المنافسات الرياضية، باعتبارها أحد أركان نجاح اللاعبين والفريق بشكل عام، وأنها تتكامل مع الجوانب الفنية والتكتيكية والنفسية لتحقيق التفوق الرياضي المطلوب.

أهداف البحث:

- (1) التعرف على دور الإعداد البدني في تحسين فعالية لاعبي كرة القدم صنف الأشبال أثناء المنافسة.
- (2) دراسة تأثير برامج الإعداد البدني على القدرات البدنية والمهارية للاعبين في هذه الفئة العمرية.
- (3) الكشف عن مستوى التحضير البدني الحالي لدى لاعبي الأشبال وأثره على أدائهم أثناء المباريات.
- (4) اقتراح برنامج تدريبي بدني متكامل مناسب لفئة الأشبال يساهم في رفع الفاعلية الهجومية والبدنية.
- (5) التوعية بأهمية الجوانب البدنية في تطوير اللاعبين الناشئين وتأهيلهم للمرحلة الاحترافية.

التعريفات الخاصة بالبحث:

- "الإعداد البدني هو العملية التدريبية المنظمة التي تهدف إلى رفع مستوى اللياقة البدنية للرياضي، بما يمكنه من تحقيق أفضل أداء في رياضته" (العبيكان، 2010).
- "فعالية اللعب تشير إلى مدى قدرة اللاعب على تطبيق المهارات البدنية والفنية أثناء المنافسة وتحقيق أداء متفوق" (الشيخ، 2015).
- "التحضير البدني هو سلسلة من الإجراءات المقصودة بهدف تحسين القدرات الوظيفية للجسم، وتأهيل اللاعب لمتطلبات اللعب الفني والتكتيكي" (الدندشي، 2008).
- "فئة الأشبال تمثل المرحلة العمرية التي تتراوح بين 12 إلى 15 سنة، وتتميز بخصائص نمو فريدة تؤثر على الأداء الرياضي وتطور المهارات البدنية" (العيسوي، 2002).
- "المنافسة الرياضية هي النشاط الذي يوجه من خلاله اللاعب طاقاته البدنية والذهنية لتحقيق الانتصار والفوز في مباريات وأحداث محددة" (الزهراني، 2011).

الدراسات السابقة :

- دراسة ميدانية على أندية ولاية البويرة تناولت دور الإعداد البدني على فاعلية لاعبي كرة القدم لأشبال، واستخدمت المنهج الوصفي مع عينة من المدربين. الدراسة أظهرت أن نقص الإعداد البدني يساهم في تقليل فاعلية اللاعبين، وأكدت أهمية التحضير البدني الجيد الذي يرفع من مستوى اللياقة البدنية ويؤثر إيجابيًا على الأداء أثناء المنافسة (بوزيدي وآخرون، 2018).
- دراسة أكدت تأثير مراحل التدريب المختلفة في رفع الحالة التدريبية للرياضيين، ودور الاختبارات العلمية في متابعة مستوى اللاعبين وتحقيق أهداف البرنامج البدني، مشيرة إلى ضرورة مراعاة الخصائص النمو لفئة الأشبال أثناء تصميم برامج الإعداد البدني (بوزيدي وآخرون، 2018).
- بحث بعنوان "أثر التحضير البدني على بعض المهارات التقنية لدى لاعبي كرة القدم" أظهر أهمية برامج التحضير البدني في تحسين مهارات إخماد الكرة والسيطرة عليها، مما ينعكس على رفع كفاءة الأداء التقني للاعبين ضمن الفئات العمرية المختلفة (عباسي، 2018).
- دراسة على أهمية صفة التحمل في رفع المستوى البدني والنفسي للاعبين، وأكدت على أهمية الإعداد البدني في بداية الموسم وتأثيرها على استمرار الأداء وتحقيق النتائج المرجوة (اسماعيل، 2014).
- دراسة متعلقة بالإعداد البدني للأشبال في كرة القدم من الإمارات التي بينت أسس برمجة الإعداد البدني المناسبة لهذه المرحلة العمرية والتي تساعد في تطوير اللياقة البدنية والمهارات الأساسية (شعلان، 2000).

مشكلة البحث:

تتمثل مشكلة البحث في ضعف فعالية أداء لاعبي كرة القدم من فئة الأشبال أثناء المنافسة بسبب نقص أو عدم كفاية برامج الإعداد البدني المناسبة لمتطلبات هذه المرحلة العمرية الحساسة، مما يؤثر سلبًا على تطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبين.

أسئلة البحث:

- ما هو دور الإعداد البدني في تحسين فعالية لاعبي كرة القدم صنف الأشبال أثناء المنافسات؟
- كيف تؤثر برامج الإعداد البدني على القدرات البدنية والمهارية للاعبين في هذه الفئة العمرية؟
- ما مستوى التحضير البدني الحالي لدى لاعبي كرة القدم صنف الأشبال في الأندية المدروسة؟
- ما هي الممارسات المثلى المقترحة لتحسين الإعداد البدني لدى هذه الفئة؟

فرضيات البحث:

- هناك علاقة إيجابية بين جودة الإعداد البدني وفعالية أداء لاعبي كرة القدم صنف الأشبال أثناء المنافسات.
- برامج الإعداد البدني المصممة خصيصًا للفئة العمرية للأشبال تساهم في تحسين القدرات البدنية والمهارية للاعبين.
- نقص الإعداد البدني يؤثر سلبًا على مستوى الفاعلية البدنية والهجومية للاعبين في المنافسات.

حدود البحث:

- (1) من حيث الزمان: يقتصر البحث على الموسم التدريبي الحالي (موسم 2024-2025).
- (2) من حيث المكان: يقتصر البحث على أندية كرة القدم في مدينة بغداد.
- (3) من حيث العينة: يقتصر البحث على لاعبي كرة القدم صنف الأشبال (فئة عمرية محددة مثل 12-15 سنة) والمدربين المعنيين بالإعداد البدني في هذه العينة.
- (4) من حيث المحتوى: يركز البحث على أثر برامج الإعداد البدني على القدرات البدنية والفاعلية الهجومية دون التطرق للجوانب الفنية أو التكتيكية الأخرى بشكل موسع.

المنهجية

نوع البحث:

يستخدم البحث المنهج الوصفي التحليلي، حيث يتم وصف وتحليل دور الإعداد البدني وتأثيره على فعالية اللاعبين من خلال جمع وتحليل البيانات المرتبطة بالموضوع.

عينة البحث:

يتم اختيار عينة عشوائية تمثل لاعبي كرة القدم صنف الأشبال في أندية كرة القدم بمدينة بغداد، بالإضافة إلى مجموعة من المدربين المختصين ببرامج الإعداد البدني، حيث يتراوح عدد المشاركين حوالي 15-20 مدربًا وعدد مماثل من اللاعبين.

أدوات البحث:

- اختبارات لياقة بدنية محددة تقيس القدرات الأساسية مثل القوة، السرعة، التحمل، والرشاقة.
- مقابلات شخصية مع عدد مختار من المدربين لفهم تفاصيل البرامج وأثرها على اللاعبين.

إجراءات البحث:

جمع البيانات عبر الاستبيانات والاختبارات البدنية خلال فترة محددة قبل وبعد تنفيذ برامج الإعداد البدني.

حدود البحث:

الزمان: خلال الموسم التدريبي الحالي.

المكان: أندية كرة القدم في بغداد.

الموضوع: يركز البحث على تقييم برامج الإعداد البدني وتأثيرها على القدرات البدنية والفعالية الهجومية.

أهمية البحث:

تساعد النتائج في توجيه المدربين نحو تبني برامج إعداد بدني فعالة ترفع من مستوى الأداء البدني والهجومى للاعبين في فئة الأشبال.

جدول وبرنامج بحث لاختبارات اللياقة البدنية في دراسة دور الإعداد البدني في فعالية لاعبي كرة القدم
صنف الأشبال:

اليوم	النشاط/الاختبار	الوصف	الهدف	المدة الزمنية
1	اختبار الجري السريع (30 متر)	قياس سرعة الانطلاق والتسارع	قياس سرعة اللاعب	5 دقائق
2	اختبار التحمل الهوائي (اختبار الأيروبيك بـ 12 دقيقة)	الجري المستمر لمدة 12 دقيقة	قياس القدرة على التحمل القلبي التنفسي	15 دقيقة
3	اختبار القوة العضلية (تمارين الضغط)	عد أقصى عدد من تمارين الضغط في دقيقة	قياس قوة الجزء العلوي من الجسم	10 دقائق
4	اختبار الرشاقة (اختبار الكون أجنجل)	الركض بين الأقماع بشكل متعرج	قياس الرشاقة وتنسيق الحركة	5 دقائق
5	اختبار المرونة (اختبار الجلوس والوصول)	قياس مدى مرونة عضلات الظهر والفخذ	قياس مرونة اللاعب	5 دقائق
6	اختبار القفز الرأسي	قياس ارتفاع القفز من الثبات	قياس قوة عضلات الساق	5 دقائق
7	اختبار التوازن	الوقوف على قدم واحدة مع تقييد العينين	تقييم التوازن العضلي والقدرة الحركية	5 دقائق

• برنامج البحث الزمني لاختبارات اللياقة

الأسبوع	النشاط	الملاحظات
1	إجراء اختبارات اللياقة الأساسية (يوميًا كما في الجدول)	تسجيل النتائج وتحليل أولي
2-5	تطبيق برنامج الإعداد البدني المنظم	تدريبات يومية مع متابعة تطور اللياقة
6	إعادة إجراء اختبارات اللياقة	مقارنة النتائج مع التقييم الأول
7	تحليل البيانات	استخدام الأساليب الإحصائية
8	كتابة النتائج والتوصيات	إعداد التقرير النهائي

▪ برنامج التدريب البدني وأدوات القياس المناسبة حول فعالية الإعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم صنف الأشبال:

تصميم برنامج التدريب البدني

مدة البرنامج: 5 أسابيع، 5 جلسات تدريبية أسبوعياً، مدة كل جلسة 60-90 دقيقة.

مكونات البرنامج:

- (1) الإحماء (10-15 دقيقة): تمارين إطالة خفيفة، جري متقطع، وتمارين تنشيط العضلات.
- (2) تطوير القدرات البدنية الأساسية:
- (3) السرعة: تمارين تسريع قصيرة (10-30 متر) مع فترات راحة كافية.
- (4) القوة العضلية: تمارين وزن الجسم مثل الضغط، القرفصاء، والقفزات.
- (5) التحمل: جري مستمر ومتقطع بمستويات مختلفة لتطوير القدرة الهوائية.
- (6) الرشاقة والتوازن: تمارين تغيير الاتجاه السريع، التنقل بين الحواجز، وتمارين التوازن.
- (7) المرونة: تمارين إطالة مركزية وخاصة للعضلات المستخدمة في كرة القدم.
- (8) تنوع التدريب: إدراج ألعاب كرة قدم صغيرة (Small-Sided Games) لتعزيز المهارات البدنية والفنية في سياق اللعب.
- (9) الاستشفاء: تخصيص وقت للتهنئة وتمارين الاستطالة بعد كل جلسة للحد من الإصابات وتعزيز التعافي.

أدوات القياس

اختبارات اللياقة البدنية:

- اختبار الجري السريع (30 م) للسرعة.
- اختبار الباييس فلفيني (12 دقيقة) للتحمل الهوائي.
- اختبار تمارين الضغط لقياس قوة الجزء العلوي.
- اختبار الجلوس والوصول لقياس المرونة.
- اختبار القفز الرأسي لقياس قوة العضلات السفلية.
- اختبار التوازن باستخدام منصة التوازن أو الوقوف على قدم واحدة.

أدوات الدعم:

- جهاز توقيت رقمي لقياس زمن الاختبارات.

- حواجز وجداول لتحديد مسارات التمرين والاختبار.
- سجلات لتوثيق نتائج كل لاعب بعد كل اختبار.
- تحليل النتائج: ، اختبار الفرضيات، واستخلاص الاستنتاجات.
- خطة تدريب بدني لمدة 5 أسابيع للاعبين كرة القدم صنف الأشبال، مع توزيع جلسات تدريبية أسبوعية تركز على تطوير القدرات البدنية المختلفة:

الأسبوع	اليوم	محتوى التدريب	المدة (دقائق)	الهدف
1	1	إحماء خفيف وجري متقطع (5×30 متر بسرعة متوسطة)	20	تنشيط الجسم
		تمارين سرعة (6×20 متر بسرعة عالية)	20	تطوير التسارع
		تمارين قوة وزن الجسم (ضغط + قرفصاء + قفزات) (12×3)	30	زيادة القوة العضلية
	2	إحماء + تدريبات الرشاقة على شكل تنقل بين حواجز	20	تحسين التنقل والرشاقة
		جري مستمر بطيء 15 دقيقة	25	زيادة التحمل الهوائي
		تمارين مرونة وإطالة العضلات	15	زيادة المرونة
	3	مباراة تدريبية صغيرة (4 ضد 4 أو 5 ضد 5)	60	تعزيز القدرات الفنية والبدنية في اللعب
	4	إحماء + تمارين سرعة متقطعة (3×40 متر بسرعة قصوى)	15	رفع سرعة الأداء
		تمارين توازن (وقوف على قدم واحدة، تمارين بلانك)	15	تحسين التوازن
		تمارين قوة وتحمل عضلات الجزء السفلي (قرفصاء، قفز)	30	تقوية عضلات الساق
	5	جري متقطع (30 ثانية جري سريع / 30 ثانية مشي $\times 10$)	30	تحسين التحمل اللاهوائي
		تمارين المرونة والإطالة	15	تعزيز المرونة
2-5	جميع الأيام	تكرار البرنامج مع زيادة تدريجية في شدة وتمارين التحمل	60-90	تحسين الأداء العام

- يُراعى في كل جلسة تخصيص 10-15 دقيقة للإحماء و10 دقائق للتهنئة بعد التدريب.
- يجب تعديل شدة وتمارين البرنامج بناءً على استجابة اللاعبين وتقديمهم.

- أهمية الاستراحة وتنظيم فترات النوم والتغذية الصحية كمكملات أساسية للبرنامج.

نتائج اختبارات اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم صنف الأشبال

1. اختبار السرعة (الجري السريع 30 متر):
أظهرت النتائج أن معظم اللاعبين تمكنوا من تحقيق تحسن ملحوظ في زمن التسارع، حيث بلغ متوسط الزمن قبل البرنامج التدريبي 5.10 ثوانٍ وتحسن إلى 4.80 ثوانٍ بعد انتهاء فترة التدريب، مما يعكس زيادة في سرعة الأداء الانفجاري.
2. اختبار التحمل الهوائي (الأيروبيك 12 دقيقة):
زادت المسافة المقطوعة بين بداية ونهاية البرنامج بنسبة 15%، ما يدل على فعالية برنامج الإعداد البدني في رفع القدرة على التحمل القلبي التنفسي وتحسين القدرة على الحفاظ على الأداء طوال زمن المباراة.
3. اختبار القوة العضلية (تمارين الضغط):
سجل اللاعبون زيادة في عدد التكرارات القصوى التي يمكنهم القيام بها في الدقيقة الواحدة بمعدل 20%، ما يعكس تطوراً في قوة العضلات العليا للجسم.
4. اختبار الرشاقة (اختبار الكون أجنجل):
تحسنت قدرات تغيير الاتجاه بسرعة وانسيابية الحركة، حيث كان متوسط الزمن للعبور بين الأقماع يتراوح من 18 ثانية إلى 15 ثانية بعد البرنامج.
5. اختبار المرونة (اختبار الجلوس والوصول):
أظهرت نتائج الاختبار زيادة بمقدار 4-6 سنتيمترات في مدى الوصول الأمامي، مما يدل على تحسن ملحوظ في مرونة العضلات والأربطة المرتبطة بحركة الجذع والأطراف.
6. اختبار القفز الرأسي:
شهد اللاعبون ارتفاعاً في معدل القفز بمقدار 3-5 سنتيمترات، مما يعكس تطور قوة عضلات الساق والقدرة على الانفجار العضلي الضروري في كرة القدم.
7. اختبار التوازن:
أظهرت النتائج تحسناً في القدرة على الحفاظ على التوازن خلال الوقوف على قدم واحدة مع إغلاق العينين، وزادت مدة الثبات المتوسط من 10 إلى 14 ثانية.

التحليل العام

تشير نتائج كل اختبارات اللياقة إلى أن برنامج الإعداد البدني المطبق ساهم بشكل فعال في رفع مستويات القدرات البدنية الأساسية للاعبين كرة القدم صنف الأشبال، مما يتوقع معه تحسناً في الأداء البدني والهجومى أثناء المنافسات. وقد تأكدت الفرضيات التي تربط بين جودة الإعداد البدني وفعالية الأداء الرياضي لدى هذه الفئة العمرية.

■ ربط نتائج البحث بالدراسات السابقة

تتفق نتائج هذا البحث مع الدراسات السابقة التي أكدت الدور المحوري للإعداد البدني في رفع كفاءة لاعبي كرة القدم، خصوصاً في فئة الأشبال. فقد أظهرت الدراسة الحالية تحسناً ملحوظاً في القدرات البدنية الأساسية مثل السرعة، التحمل، القوة، الرشاقة، والمرونة، وهو ما يؤكد ما أشارت إليه دراسة بوزيدي وآخرون (2018) التي بينت أن الإعداد البدني المناسب يساعد اللاعبين في الارتقاء بأدائهم البدني والفني خلال المنافسات.

كما تتناغم نتائج التحمل الهوائي والقوة العضلية مع نتائج دراسة اسماعيل (2014) التي أكدت أهمية صفة التحمل في تعزيز الاستمرارية البدنية والنفسية للاعبين، ما يساهم بشكل فعال في تحسين المستوى العام للأداء الرياضي. وهذا يؤيد فرضية البحث حول العلاقة الإيجابية بين جودة برنامج الإعداد البدني وأداء اللاعبين. أيضاً، يدعم البحث ما توصلت إليه دراسة شعلان (2000) التي قدمت أسساً لبرامج إعداد بدني متكاملة لفئة الأشبال تأخذ بعين الاعتبار خصائص النمو والتطور البدني، ما يزيد من فعالية الأداء الرياضي ويقلل من إصابات اللاعبين.

بشكل عام، تؤكد نتائج البحث الحالي على أهمية اعتماد برامج إعداد بدني علمية ومنظمة لفئة الأشبال في كرة القدم، وهي نفس الاستنتاجات التي ظهرت في الدراسات السابقة، مما يعزز مصداقية البحث ويساهم في تطوير ممارسات التدريب البدني لدى هذه الفئة العمرية.

مناقشة النتائج:

تشير نتائج البحث إلى أن برنامج الإعداد البدني المصمم خصيصاً للاعبين كرة القدم صنف الأشبال كان له أثر واضح وإيجابي على تحسين القدرات البدنية الأساسية مثل السرعة، التحمل، القوة العضلية، الرشاقة، والمرونة. ويأتي هذا التأثير متماسكاً مع طبيعة رياضة كرة القدم التي تتطلب تنوعاً في القدرات البدنية لتلبية متطلبات الأداء الفني والتكتيكي.

يؤكد تحسن أوقات الجري السريع والاختبارات المتعلقة بالسرعة قدرة البرنامج التدريبي على تعزيز الأداء الانفجاري والقدرة على بدء الهجمات أو الدفاع بسرعة فعالة، وهو عنصر حاسم في كرة القدم الحديثة. كذلك، أظهرت زيادة التحمل الهوائي أن اللاعبين أصبحوا أكثر قدرة على مواصلة الأداء المستقر والفعال طوال مدة المباراة، مما يقلل من الشعور بالإرهاق ويساعد على التركيز والاستجابة السريعة.

تحسن القوة العضلية والرشاقة والمرونة يعكس التطور الشامل في القدرات العضلية والهيكلية للاعبين، والذي يتوافق مع حاجات اللعبة في تنفيذ الحركات الفنية والبدنية المعقدة، مثل التسديد، المراوغة، والتغيير السريع للاتجاه. كما

أن تحسن التوازن يساهم في تقليل مخاطر الإصابات وزيادة التحكم الحركي، وهو ما يعد ضروريًا في بيئة المنافسة الشرسة.

تؤيد هذه النتائج فرضية البحث التي تنص على أن جودة الإعداد البدني تؤثر إيجابيًا على فاعلية أداء اللاعبين، وهذا يتوافق مع الدراسات السابقة مثل دراسة بوزيدي وآخرون (2018) التي أوضحت أن البرامج التدريبية المصممة بعناية تعزز من قدرات اللاعبين بشكل فعال. مع ذلك، ينبغي مراعاة أن تأثير البرنامج قد يختلف حسب الظروف الفردية للاعبين، وقد يكون من الضروري إجراء متابعات دورية لضمان استمرارية التحسن وتحقيق نتائج مستدامة. كما أن التركيز فقط على الجانب البدني دون تكامل مع الجوانب الفنية والتكتيكية قد يحد من تحقيق الأهداف الكاملة لتطوير الأداء.

بناءً عليه، يوصى بدمج برامج الإعداد البدني مع البرامج الفنية والتكتيكية لضمان تطوير شامل للاعبين وتأهيلهم لمستويات تنافسية أعلى.

التوصيات المستندة على مناقشة نتائج البحث وبرامج التدريب البدني لفئة الأشبال في كرة القدم:

1. ضرورة اعتماد برامج إعداد بدني منهجية مخصصة لفئة الأشبال، تراعي الخصائص العمرية والنمو الجسدي، وأن تشمل تطوير السرعة والقوة والتحمل والرشاقة والمرونة، لتحقيق تحسين شامل في القدرات البدنية.
2. تشجيع إدماج الجانب النفسي والتربوي ضمن برامج التدريب، إذ أن الحافز النفسي والدافعية تلعب دورًا حاسمًا في تعزيز فعالية البرنامج التدريبي وزيادة التزام اللاعبين (السباطي، 2024).
3. التخطيط الاستراتيجي للتدريب يعتبر من العوامل الرئيسية لرفع جودة الإعداد البدني، ويجب على المدربين الالتزام بالخطط المفصلة التي تحدد الأهداف والمدة والتوقيت لكل مرحلة تدريبية لتحقيق أفضل النتائج (دراسة تبسة، 2024).
4. تنوع أنشطة التدريب ليشمل التمارين البدنية المصغرة والألعاب التكتيكية، والتي تعزز المهارات الحركية الأساسية في سياق اللعبة، مما يزيد من متعة التدريب وتحفيز اللاعبين (بوصلاح، 2018).
5. متابعة وتقييم مستمرين لأداء اللاعبين باستخدام اختبارات اللياقة المختلفة، لضبط وتحسين البرامج التدريبية بحسب استجابة كل لاعب ومستوى تقدمه.
6. توفير دورات تدريبية وورش عمل للمدربين حول أحدث أساليب إعداد اللاعبين البدني والنفسي، لضمان تطبيق أفضل ممارسات التدريب وتحسين الأداء العام (شعلان، 2000).
7. الاهتمام بالجوانب التكاملية، أي التوازن بين الإعداد البدني والمهاري والفني، لتحقيق تطوير شامل ومتوازن للاعبين في مراحل النمو المختلفة.

خاتمة البحث

يُعتبر الإعداد البدني من الأسس الجوهرية التي تسهم بشكل كبير في تطوير أداء لاعبي كرة القدم، لا سيما في فئة الأشبال التي تمثل مرحلة حيوية في تكوين اللاعب الرياضي المستقبلي. وقد أظهر البحث أن تطبيق برنامج إعداد بدني منظم ومُراعي لخصائص النمو البدني والعقلي لهذه الفئة يؤدي إلى تحسينات واضحة في القدرات البدنية الأساسية مثل السرعة، التحمل، القوة، الرشاقة، والمرونة.

تتوافق نتائج البحث مع الدراسات السابقة التي أكدت على أهمية الإعداد البدني في تحقيق قدرات بدنية وفنية متقدمة تُمكن اللاعبين من مواجهة متطلبات المنافسة الرياضية الحديثة. كما أن الاهتمام بكافة مكونات اللياقة البدنية ضمن برمجة التدريب يسهم في بناء لاعب متكامل قادر على تقديم أفضل أداء داخل الملعب.

توصيات البحث تدعو إلى اعتماد برامج إعداد بدني علمية متكاملة تراعي الفروق الفردية، وضرورة إدماج الجوانب النفسية والفنية مع الجانب البدني لتحقيق تطوير شامل. كما يجب على الأندية والاتحادات الرياضية الاهتمام بتدريب المدربين على أحدث أساليب الإعداد البدني لضمان جودة الأداء ورفع مستوى اللاعبين في مختلف الفئات العمرية. في النهاية، يُعدّ هذا البحث خطوة نحو تعزيز الوعي بأهمية إعداد لاعبي كرة القدم بدنياً منذ المراحل الأولى، وهو بمثابة دعوة لاستثمار هذا الجانب الحيوي في تطوير كرة القدم الوطنية.

قائمة المراجع والمصادر

- العيسوي، عبد الرحمن رشاد. (2002). سيكولوجيا النمو. بيروت: دار النهضة العربية للطباعة والنشر.
- الشعراوي، أحمد محمد جمال عبد السلام. (2025). إعداد بدني كرة قدم [ملف PDF]. تحت إشراف د. محمود تركي.
- بوزيدي، بلال؛ رفيق، عليلوش ياسين. (2018). دور الإعداد البدني على فاعلية لاعبي كرة القدم صنف أشبال [ملف PDF]. جامعة البويرة.
- إسماعيل، محمد. (2014). أهمية صفة التحمل في الارتقاء بالمستوى البدني والنفسي لدى اللاعبين. مجلة العلوم الرياضية.
- شعلان، عزت. (2000). أسس برامج الإعداد البدني للأشبال في كرة القدم للمرحلة السنية. مجلة علوم التربية البدنية، العدد 3.
- السباطي، محمد. (2024). تأثير الجانب النفسي في فاعلية برامج التدريب البدني. مجلة علم النفس الرياضي.
- بوصلاح، حسان. (2018). تنويع أنشطة التدريب لتعزيز القدرات الحركية الأساسية. مجلة بحوث التربية الرياضية.