

تأثير القوة المميزة بالسرعة في تطوير بعض الحالات الثابتة والمهارات الأساسية بكرة القدم لطلاب المرحلة الثالثة

م. موفق عبيس خضير

مستخلص البحث باللغة العربية.

اشتمل البحث على خمسة أبواب, حيث تضمن الباب الأول بالبحث وأهميته, وثم التطرق إلى مشكلة البحث وأهدافه وفروضه وأخيرا إلى مجالات البحث الثلاثة البشرية والمكانية والزمانية.

أما الباب الثاني فاشتمل على الدراسات النظرية, فقد تم التعرف على أنواع القوة العضلية وكيفية طرق تدريب وتنمية القوة والقوة المميزة بالسرعة.

أما الباب الثالث فتم التطرق إلى منهج البحث وإجراءاته الميدانية, حيث تعرفنا على عينة البحث المستخدمة والتي اختارها الباحث من كلية التربية الرياضية / المرحلة الثالثة وكيفية تجانسها وتطرق أيضا إلى التجربة الاستطلاعية التي أجراها ومن ثم تطرق إلى الاختبار القبلي وكيفيته وإلى التجربة الاستطلاعية, ومن ثم إلى الاختبار البعدي ومعرفة الوسائل الإحصائية المستخدمة.

أما الباب الرابع فقد تطرق فيه إلى عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث التي توصل إليها البحث ومعرفة مدى التطور في ركل الكرة لدى طلاب كلية التربية الرياضية بشكل جيد وأسرع.

أما الباب الخامس فقد احتوى على الاستنتاجات والتوصيات التي توصل إليها البحث وكما احتوى البحث على منهج للوحدة التدريبية وملاحق أخرى كما تضمن أيضا صفحة لبعض المصادر.

Abstract.

The Effect Of Power Defined By Speed On The Development of Some Static And Fundamental Skills In Soccer For Junior Students

The effect of Strength in Speed for Developing Dribbling The ball and kicking the ball The players of College of physical Education.

The research consist five chapters, The first chapter contain The definition, The problem, aims, hypothesis and finally The fields. The 2nd chapter contains The Strength and Speed and Dribbling The ball and kicking the ball developing basic skills in soccer Then The researcher Takes The Basic skills especially controlling and bribing drills.

The third chapter include research method and field process. The sample of research was from soccer school That belong to Iraqi soccer federation also The pilot study was haled and The post Test Then The main experiment. The fourth chapter consist display and analyzing research results which received and knowing developing of Basic skills. The fifth chapter contains conclusions and recommendation, also The Research contains geostationary and several attaches and paper of resources.

1- الباب الأول: التعريف بالبحث.

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية الواسعة الانتشار التي شهدت تطوراً كبيراً في السنوات الأخيرة من حيث طابع اللعبة الذي يتميز بالسرعة والقوة في الأداء فضلاً عن التنوع في أساليب اللعب الهجومية والدفاعية ويرجع ذلك إلى التطور الكبير الذي حصل في مجال علم التدريب من حيث استخدام أفضل الوسائل والأساليب التدريبية المؤثرة وبالرغم من اهتمام المدربين بإعداد لاعبيهم لاستغلال المواقف الثابتة استغلالاً خطياً جيداً حيث يقومون بتدريبهم على خطط معينة لذلك وتحديد اللاعبين الذين يقومون بأداء وتنفيذ هذه الخطط إلا إننا نجد أن كثير من اللاعبين يفضلون في مواقف معينة لعب الكرة بسرعة دون إبطاء انتظار لتنفيذ الخطة المتفق عليها وتعد الحالات الثابتة ركيزة مهمة لتغيير النتائج والحصول عليها وتعد هذه الحالات من أفضل الوسائل الهجومية للحصول على نتائج جيدة أن القوة العضلية هي واحدة من أهم العناصر المهمة في اللياقة البدنية والتي تلعب دوراً أساسياً في تحقيق متطلبات الأداء الحركي في جميع الفعاليات الرياضية وخاصة كرة القدم. إذ يواجه لاعب كرة القدم ظروف عديدة إثناء المباراة منه استخدام قوة معينة للتغلب على هذه الظروف.

2-1 مشكلة البحث:

بالرغم من أن لعبة كرة القدم من الألعاب الشعبية الأولى في العالم حيث استقطبت أكبر عدد من الجماهير الرياضية حيث كانت الضربات الثابتة هي الفاصل لحسم المباراة. وان تسجيل الأهداف من الحالات التي يتطلب تدريب مستمر من أجل تطوير وتحقيق دقة عالية بالتهديف، مما يتطلب في أن يمتلك اللاعب قدرات بدنية جيدة حيث أن قلة تسجيل الأهداف من الحالات الثابتة يأتي بسبب الضعف الواضح في تنفيذ الحالات الثابتة بكرة القدم وخاصة (ركلة الجزاء، ركلة الزاوية، الركلة الحرة المباشرة) هي حالات هجومية بكرة القدم وأصبحت سلاح فعال في تحقيق الفوز في مباريات كرة القدم على مستوى الخطط التدريبية الحديثة للدول المتقدمة. ولاحظ الباحث هناك ضعف في بعض أنواع من القوة في تنفيذ الحالات الثابتة وبعض المهارات لدى لاعبي كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد.

3-1 أهداف البحث:

1. معرفة تأثير القوة المميزة بالسرعة في تطوير بعض الحالات الثابتة بكرة القدم لطلاب المرحلة الثالثة.
2. معرفة تأثير القوة المميزة بالسرعة في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لطلاب المرحلة الثالثة.

4-1 فرض البحث:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى طلاب المرحلة الثالثة.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: عينة من طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد.
- 2-5-1 المجال الزماني: للفترة من 2013/10/16 ولغاية 2013/12/17.
- 3-5-1 المجال المكاني: ملعب كرة القدم/كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد.

2 - الدراسات النظرية والمشابهة:

2- الباب الثاني: الدراسات النظرية.

1-2 التدريب الرياضي:

أن عملية إعداد الرياضيين وتجهيزهم لخوض المسابقات بكفاءة عالية يتطلب عملاً جاداً ومتواصلًا من قبل القائمين على عملية الإعداد والتجهئة من إداريين ومدربين ورياضيين وباحثين، ويقف على رأس العمل علماء بارز ولامع يسمى بعلم التدريب الرياضي والذي يعد العملية المنظمة والشاملة التي تهدف إلى رفع كفاءة وقدرة أجهزة الجسم وأعضائه

المختلفة لمواجهة متطلبات الجهد البدني. عن طريق تنفيذ أعمال تدريبية وفق تخطيط علمي مدروس يؤدي إلى إحداث تكيفات وظيفية تؤهل الرياضيين من خوض المنافسات بكفاءة عالية.

كما يعرف علم التدريب الرياضي على انه سلسلة من العمليات العملية والتربوية التي تؤدي باللاعب إلى البطولة الرياضية عن طريق إحداث نوع جديد من التكيف الخاص للأجهزة الوظيفية لذا أن الهدف الرئيسي للتدريب هو محاولة الوصول بالفرد إلى أقصى مستوى ممكن من الانجاز في احد الأنشطة والمسابقات الرياضية كما وان التدريب هو عملية تتصف بالفردية. فالمستوى الرياضي يتكون من مجموعة من العناصر إلا أنها تكون نسبية لدى الأفراد آذ تختلف من إنسان إلى آخر باختلاف الفروق الفردية والتي هي عبارة عن مجموعة من العوامل المتضافرة فيما بينها تتعكس بالتالي على مواصفات الإنسان وتختلف هو المواصفات باختلاف العوامل الوراثية والبيئية المحيطة به. لذا عند التخطيط لوضع البرامج والخطط التدريبية يجب الأخذ بعين الاعتبار مبدأ الفروق الفردية في عملية اختيار الأحمال التدريبية والتقسيمات الزمنية لها والتي تتسجم مع طبيعة الرياضة المراد مزاولتها. (15:9).

2-2 القوة العضلية ومفهومها وأهميتها:

أن القوة العضلية هي من أهم عناصر اللياقة الأساسية التي لولاها لما استطاع الفرد العادي ممارسة ومزاولة أعماله اليومية كما لها تأثير على طبيعة حركته وتنقلاته. وللقوة أهمية كبيرة بالنسبة للرياضيين لممارسة نشاطه الرياضي الذي تكون القوة فيه الركن الأساسي والمهم للوصول بالرياضي إلى تحقيق الانجازات والنتائج. والقوة العضلية هي واحدة من أهم مكونات اللياقة البدنية أما في المجال الرياضي فالكثير من التعريفات للقوة العضلية اتفقت في المعنى واختلفت في التعريف وتعرف أنها قدرة بدنية أساسية لا يمكن مشاهدتها ولكن وصفها والشعور بها ولها مقدار واتجاه ونقطة تأثير. (129:10). ويؤكد (عصام عبد الخلق) بأن جنسن (Ginsen and Fisher) وفيشر يعرفان القوة العضلية قدرة الجسم على إخراج قوة (Force).

وتعرف أيضا بأنها قدرة عضلة أو مجموعة عضلية في التغلب على المعوقات الخارجية بغض النظر عن حجمها وشكلها. (159:11) ويتفق ريسان خريط مجيد وعلي تركي مع سامي الصفار وآخرون في انه عند تطوير القوة لدى لاعبي كرة القدم يجب التمييز بين أنواع القوة العضلية الآتية. (37:3)

- القوة القصوى (العظمي).
- القوة المميزة بالسرعة (القوة الانفجارية, القوة العضلية).
- تحمل القوة (التحمل العضلي).

فترى القوة العظمي تستخدم في ضربة الهدف وغالبية الضربات الحرة وتستخدم القوة المميزة بالسرعة في التهديف والركل والركض أما تحمل القوة فتستخدم في الركض مع الكرة او بدونها.

3-2 القوة المميزة بالسرعة:

تعد القوة المميزة بالسرعة واحدة من أنواع القوة العضلية وهي عبارة عن تداخل ما بين عنصري القوة والسرعة إذ تعرف بأنها (قوة الفرد على تحقيق أقصى قوة عضلية في اقصر فترة ممكنة). (45:7) ويعرف الباحث القوة المميزة بالسرعة بأنها قدرة عضلة أو مجموعة عضلات تنتج ضد مقاومة في أقصى انقباض وتقلص إرادي متكرر وان الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية في العضلات تعد من متطلبات الأداء الحركي الرياضي في المستويات العالية وان هذا العمل ما يميز الرياضيين المتفوقين إذ أنهم يمتلكون قدرًا كبيراً من القوة والسرعة ويمتلكون القدرة على الربط بينهما في شكل متكامل لإحداث الحركة القوية والسريعة من أجل تحقيق الأداء الأمثل. وللقوة المميزة بالسرعة عدة استخدامات في الألعاب الرياضية ولاسيما في الألعاب التي تقتن بالسرعة، فالقوة المميزة بالسرعة لها أهميتها في الألعاب الميدانية مثل (كرة القدم وكرة السلة وكرة الطائرة واليد والتنس). ففي كرة القدم تعتمد القوة المميزة بالسرعة في تطوير المجموع العضلية التي تتحمل العبء الرئيسي. (128:10) ويوضح مدربو كرة القدم وخبراءها بالاهتمام بتنمية المجموعات العضلية كافة للرجلين والمنكبين والبطن وغيرها على أن يكون التدريب باتجاه القوة المميزة بالسرعة ويعد التدريب في هذا المجال ذا اثر كبير حيث يعتمد على قلة الشد وزيادة التكرار وسرعته. (97:4).

4-2 الحالات الثابتة بكرة القدم:

نفهم مواقع اللعب الثابتة على أنها المناسبات التي تحتاج إعادة بدأ اللعبة فيها، البدء من الزوايا أو الركلات الحرة أو الرميات الجانبية أو ركلات الجزاء وقد كانت أوضاع اللعب عاملاً مهماً في الفوز بمباريات كرة القدم دائماً، كلما كانت المباراة أكثر أهمية واشد تنافساً كلما كان احتمال تقرير أوضاع اللعب نتيجة المباراة أقوى والقريبة من الهدف لقد أثبتت الإحصائيات العملية أن 40% من الأهداف يمكن أن تسجل من هذه الركلات وهذه النسبة تؤكد أهمية هذه الحالات وضرورة التدريب عليها والحالات الثابتة هي: (236:12)

- ركلة البداية.
- ركلة الزاوية.
- الركلة الحرة المباشرة.
- الركلة غير المباشرة.
- ركلة الجزاء.
- ركلة الجانبيه.
- ركلة الهدف.

5-2 الدرجة بالكرة:

تعد الدرجة ذات أهمية كبيرة في لعبة كرة القدم فهي (فن المناورة بالكرة، وتعكس تطور البلد في لعبة كرة القدم، وتعمل على زيادة الإحساس بالكرة وتعطي للفرد الثقة العالية بالنفس، وتعمل على خلق فراغات أثناء اللعب). (22:13) والدرجة هي (فن استخدام أجزاء القدم في درجة الكرة على الأرض وهي تحت سيطرة اللاعب). (47:15) وعرفها (صالح راضي) بأنها (قدرة الفرد على الجري بسرعة والكرة بحوزته دون خروج الكرة عن سيطرة وإمكانيته في التحكم بالكرة عند المراوغة والاجتياز وتوجيه الكرة بالاتجاه المطلوب). (37:5) وهناك أنواع كثيرة من الدرجة: (133:6)

- درجة الكرة بخارج سطح القدم.
- درجة الكرة بداخل سطح القدم.
- درجة الكرة بالقسم العلوي لمشط القدم.

3- الباب الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

1-3 منهج البحث:

اعتمد الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث.

2-3 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث من طلاب المرحلة الثالثة/كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد وللعام الدراسي (2012 – 2013) والبالغ عددهم (30) طالباً وقد تم اختيار (20) عشرون طالباً بصورة عشوائية ليمثلوا عينة البحث وتم استبعاد الطلاب الغائبين والمرقنة قيودهم والذين ينتمون للأندية الرياضية وأيضا تم استبعاد الطلاب الذين مثلوا التجربة الاستطلاعية وبعدها قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث والتي اشتملت على الطول والوزن والعمر وعن طريق استخدام معامل الالتواء وكما مبين في الجدول (1).

جدول (1)

يبين تجانس العينة المتغير الطول والوزن والعمر

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول / م	1,72	0,15	1,70	0,333
الوزن / كغم	64,52	2,08	65	0,230-
العمر / سنة	21,3	0,10	21,1	2,6

جدول (2)

يبين تكافؤ العينة

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س			
اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة	0,68	38,2	0,67	32,3	0,31	2,10	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة	0,70	9,5	0,90	7,9	1,04	2,10	غير معنوي
الدرجة	0,804	40,6	0,803	35,8	1,039	2,10	غير معنوي

عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (18).

يتبين من الجدول (2) أن المجموعة الضابطة في اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة كان وسطها الحسابي (38,2) وانحرافها المعياري (0,68) أما المجموعة التجريبية كان وسطها الحسابي (32,3) وانحرافها المعياري (0,67) وباستخراج قيمة (t) المحتسبة (وهي اقل من القيمة الجدولية) (0,36) مما يدل على أن مستوى الدلالة غير معنوي. أما في اختبار القوة المميزة بالسرعة للمجموعة الضابطة فان وسطها الحسابي (9,5) وانحرافها المعياري (0,70) أما المجموعة التجريبية فان وسطها الحسابي (7,9) وانحرافها المعياري (0,90) وباستخراج قيمة (t) المحتسبة (1,04) وهي اقل من القيمة الجدولية، مما يدل على ان مستوى الدلالة غير معنوي. أما في اختبار الدرجة للمجموعة الضابطة كان وسطها الحسابي (40,6) وانحرافها المعياري (0,804) بينما كانت المجموعة التجريبية وسطها وانحرافها على التوالي (35,8) (0,803) وقيمة (t) الجدولية (1,39).

3-3 الأدوات المستخدمة:

1. ساعة الكترونية.
2. مسطرة قياس مترية.
3. شواخص عدد (10).
4. كرات قدم عدد (10).
5. ميزان طبي مع مسطرة لقياس الطول والوزن.
6. شريط قياس معدني.

4-3 تحديد الاختبارات:

قام الباحث بإعداد استمارة خاصة موضحاً فيها بعض الاختبارات الخاصة بتطوير القوة المميزة بالسرعة وعرضها على الخبراء المختصين لتحليل الاختبار الأفضل والمناسب لإجراء البحث.

3-4-1 الاختبار الأول (مهاري):- اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة.(3:99)

- هدف الاختبار: ركل الكرة إلى المسافة المحصورة وقوة الركل (عن طريق المسافة التي يحققها اللاعب عن طريق ركل الكرة الثابتة على الأرض لأطول مسافة ممكنة).

• الأدوات المستعملة:

- ✓ ملعب كرة قدم.
- ✓ كرة قدم عدد (10).
- ✓ شريط قياس.
- ✓ بورك لتثبيت مسافة الاختبار.

• طريقة الأداء:

- ✓ يحدد مجال الاختبار بطول (30)م من داخل منطقة الجزاء وباتجاه منتصف ملعب كرة القدم.
- ✓ يقف اللاعب خلف خط البداية والكرة أمامه ثابتة على الأرض.
- ✓ يقوم اللاعب بركل الكرة من الثبات لأبعد مسافة ممكنة في اتجاه خط النهاية وضمن حدود منطقة الاختبار.

- ✓ لا تحتسب المحاولة صحيحة في الحالات الآتية:

- الفشل في ركل الكرة.
- عدم مواجهة المنطقة المخصصة للاختبار.
- إذا تدرجت الكرة على الأرض منذ البداية بتأثير الهواء أو تأثير آخر.

• طريقة التسجيل:

- ✓ يسجل اللاعب المسافة بالمتر وأجزاء المتر من خط البداية حتى مكان لمس الكرة للأرض.
- ✓ يعطى لكل لاعب محاولتين ويسجل أفضل انجاز.

3-4-2 اختبار الثاني (مهاري) الدرجة بالكرة: (1:149,160)

- الغرض من الاختبار: هو قياس القدرة على التحكم بالكرة أثناء التقدم في الملعب وأثناء المراوغة مع الخصم.
- طريقة الأداء: يرسم خطين متوازيين على أرض الملعب، والمسافة بينهما (50) ياردة، تثبت الشواخص الثلاثة بين الخطين، بحيث يكون الشاخص الأول على بعد (9) ياردات عن خط البداية، وتكون المسافة بين كل قائم وآخر (8) ياردات، وبذلك تكون المسافة بين القائم والأخير وخط البداية (25) ياردة. توضع الكرة على خط البداية، وعند إعطاء إشارة البدء للاعب يقوم بالجري بالكرة من على يمين القائم الأول، ثم من على اليسار القائم الثاني، ثم الدوران حول القائم الثالث والعودة بالعكس وبأقصى سرعة ممكنة، ويعطى للاعب ثلاث محاولات متتالية،

- التسجيل: تحسب له أقل زمن يسجله. واللاعب الذي يحصل على أقل زمن من بقية زملائه يعطى درجة (10/10).

3-4-3 الاختبار الثالث (بدني): اختبار القوة المميزة بالسرعة: (8:154)

- اسم الاختبار: اختبار الحجل لأقصى مسافة في (10) ثانية.
- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت, صافرة, شريط قياس, استمارة تسجيل.
- طريقة الأداء: يقف اللاعب المختبر خلف علامة محددة على الأرض وبعد سماع الصافرة يقوم اللاعب بالحجل على رجل واحدة وباختبار اللاعب ويخط مستقيم محدد وبأسرع ما يمكن.
- التسجيل: تسجيل المسافة التي قطعها المختبر خلال فترة الـ(10) ثواني وتعطى للمختبر محاولة واحدة فقط.

5-3 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الثلاثاء بتاريخ 2013/10/8 على عينة من طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد وبلغ عددهم (4) طلاب وأجريت بعض الاختبارات عليهم والتي تم استبعادهم فيما بعد عن التجربة الرئيسية للكشف عن أهم المعوقات والكشف عن صلاحية واحتياجات الأجهزة والأدوات المستخدمة ومعرفة الوقت المستغرق وتجاوز الصعوبات والمشاكل والأخطاء التي قد يتعرض لها الباحث وتداركها خلال تجربة البحث الفعلية.

6-3 الاختبارات القبليّة:

أجريت الاختبارات القبليّة يوم الخميس بتاريخ 2013/10/14 على عينة البحث بحيث أعطيت اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة واختبار القفز العريض وتم تقييم الأداء هو حساب المسافة التي وصلت إليه الكرة لحظة مس الأرض ومن ثم حساب المسافة التي قفز اللاعب ومن اقرب نقطة تمس الأرض.

7-3 التمارين المستخدمة في المنهج التجريبي:

تم استخدام التمارين المثبتة في الملحق رقم (1).

8-3 التجربة الرئيسية:

تتضمن التجربة الرئيسية تنفيذ التمارين المعدة في المنهج التدريبي فهي كما مبينة في الملحق رقم (1) أيضا حيث قام الباحث بتنفيذها على المجموعة التجريبية وتضمنت وحدتين تدريبيتين خلال الأسبوع وبالتنسيق مع مدرس المادة تم تخصيص من (20-25) دقيقة من زمن الوحدة التدريبية البالغة (90) دقيقة لإجراء تمارين في الوحدة التدريبية وشمل تطبيق التمارين مدة (8) أسابيع بواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع.

3-9 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات تم إجراء الاختبارات البعدية وذلك يوم الأربعاء المصادف 2013/12/19 وحرص الباحث على تهيئة الظروف نفسها للاختبارات من ناحية الزمان والمكان وفريق العمل المساعد نفسه في الاختبارات القبلية والبعدية.

3-10 الوسائل الإحصائية: (16:71,102)

1. الوسط الحسابي.
2. الانحراف المعياري.
3. الوسيط.
4. معامل الالتواء.
5. اختبار (t) للعينات الغير متناظرة.
6. اختبار (t) للعينات المتناظرة.

4- الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

جدول رقم (3)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة والجدولية والاختبارات للمجموعتين التجريبية والضابطة

مستوى دلالة	قيمة (t) جدولية	قيمة (t) محتسبة	مج ف ₂	مج ف ₁	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		لمجموعة	الاختبارات
					ع	س	ع	س		
معنوي	2,26	5,37	18,75	13,5	0,912	34,65	0,613	32,3	التجريبية	اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة
غير معنوي		0,625	0,75	1,5	0,737	40,4	0,605	38,2	الضابطة	
معنوي	2,26	9,75	9,75	9,5	0,889	9,1	0,856	7,9	التجريبية	القوة المميزة بالسرعة
غير معنوي		0,478	0,5	1	0,749	8,9	0,730	7,1	الضابطة	
معنوي	2,26	4,87	11,02	10,17	0,915	30,77	0,902	35,8	التجريبية	الدرجة
غير معنوي		0,935	0,81	1,5	0,723	37,63	0,703	40,6	الضابطة	

عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (18).

من الجدول (3) يتبين أن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية للاختبار ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة بالنسبة للمجموعة التجريبية على التوالي (0,613, 32,3), (0,912, 34,65) وكانت قيمة (ف₁, ف₂) على التوالي (13,5, 18,75) وقيمة (t) المحتسبة (5,37) اكبر من قيمة (t) الجدولية (2,26) مما يدل على أن مستوى الدلالة معنوي أما الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة على التوالي (0,605, 38,2), (0,737, 40,4) وكانت قيمة (ف₁, ف₂) على التوالي (1,5, 0,75) وكانت قيمة (t)

المحتسبة اقل من قيمة (t) الجدولية فان مستوى الدلالة غير معنوي أما الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعديّة لاختبار القوة المميزة بالسرعة بالنسبة للمجموعة التجريبية على التوالي (9,1), (0,856), (0,889) وكانت قيمة (ف,ف2) على التوالي (9,5, 9,75) وقيمة (t) المحتسبة (3,95) اكبر من قيمة (t) الجدولية (2,26) مما يدل على أن مستوى الدلالة معنوي. أما الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة على التوالي (7,1, 0,730), (8,9, 0,749) وكانت قيمة (ف,ف2) على التوالي (1, 0,5) وقيمة (t) المحتسبة (0,478) اقل من قيمة (t) الجدولية (2,26) مما يدل على ان مستوى الدلالة غير معنوي. كما أن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعديّة للاختبار الدرجة بالنسبة للمجموعة التجريبية على التوالي (35,8, 0,902), (30,77, 0,915) وكانت قيمة (ف,ف1) على التوالي (10,17, 11,02) وقيمة (t) المحتسبة (4,87) اكبر من قيمة (t) الجدولية (2,26) مما يدل على أن مستوى الدلالة معنوي أما الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة على التوالي (40,6, 0,703), (37,63, 0,723) وكانت قيمة (ف1, ف2) على التوالي (1,5, 0,81) وكانت قيمة (t) المحتسبة اقل من قيمة (t) الجدولية فان مستوى الدلالة غير معنوي. ويعزو الباحث سبب الفروق المعنوية لدى المجموعة التجريبية إلى تأثير المنهج التجريبي المستخدم, حيث وضعت التمارين القوة تتناسب وطبيعة أداء هذه المهارات مما أدى إلى تطبيق مفردات المنهج التدريبي بشكل أفضل.

جدول رقم (4)

يبين قيمة (t) المحتسبة والجدولية للاختبارات المهارة والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة

مستوى الدلالة	قيمة (t) الجدولية	قيمة (t) المحسوبة	الاختبارات البعديّة		المجموعة	الاختبارات
			ع	س		
معنوي	2,10	3,51	0,912	34,65	التجريبية	اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة
معنوي		2,91	0,737	40,4	الضابطة	
معنوي		3,22	0,889	9,1	التجريبية	القوة المميزة بالسرعة
معنوي		2,88	0,749	8,9	الضابطة	
معنوي		3,94	0,915	30,77	التجريبية	الدرجة
معنوي		2,84	0,723	37,63	الضابطة	

عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (18).

من الجدول (4) يتبين أن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة على التوالي (0,912, 34,65), (0,737, 40,4) وقيمة (t) المحتسبة للمجموعة التجريبية (3,51) فيما كانت المجموعة الضابطة (2,91) وهما اكبر من قيمة (t) الجدولية (2,10) مما يدل على أن مستوى الدلالة معنوي. فيما كانت الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعديّة للمجموعتين

التجريبية والضابطة لاختبار القوة المميزة بالسرعة على التوالي (0,889, 9,1) (0,749, 8,9) وقيمة (t) المحتسبة للمجموعة التجريبية (3,22) والمجموعة الضابطة (3,88) وهما اكبر من قيمة (t) الجدولية (2,10) مما يدل على أن مستوى الدلالة معنوي. فيما كانت الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار الدرجة على التوالي (0,915, 30,77) (0,723, 37,63) وقيمة (t) المحتسبة للمجموعة التجريبية (3,94) والمجموعة الضابطة (2,84) وهما اكبر من قيمة (t) الجدولية (2,10) مما يدل على أن مستوى الدلالة معنوية ويرى الباحث انه قد حصل تطور بسيط للمجموعة الضابطة ولكنه لم يصل إلى المعنوية وبشكل مماثل لما حصل للمجموعة التجريبية. ويعود سبب ذلك إلى تأثير المنهج التدريبي الذي طبق على أفراد هذه المجموعة الذي اشتمل على تمرينات القوة تتسجم وطبيعة أداء هذه المهارات مما ساعد في تحقيق نتائج جيدة في الاختبارات البعدية لمصلحة المجموعة التجريبية، أن التدريب المنظم والمبرمج على الأسس العلمية يؤدي إلى تطور المستوى بشكل أفضل ويتم الارتقاء بمستوى اللاعبين. (123:9)

5- الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

1-5 الاستنتاجات:

1. أن الاهتمام بتدريبات أنواع القوة للاعبين كرة القدم يؤثر تأثيراً إيجابياً في تطوير الحالات الثابتة.
2. عند تنفيذ الحالات الثابتة في لعبة كرة القدم يحتم على اللاعبين أن يحددوا بعض النواحي الفنية لكي يتم تنفيذ الضربة بنجاح.

2-5 التوصيات:

1. التأكيد على تدريب أنواع القوة وبالأخص التمارين الخاصة بكرة القدم (القوة المميزة بالسرعة) وذلك لأهميتها في تنفيذ جميع المهارات الأساسية والحالات الثابتة.
2. تصميم البرامج التدريبية يجب أن يكون وفق على ما يتم تشخيصه من أخطاء يقع بها اللاعبين أثناء تنفيذ الحالات الثابتة.

المصادر.

1. ثامر محسن (وآخرون)؛ الاختبارات والتحليل بكرة القدم: (الموصل، ب ط، 1991).
2. ريسان خريبط مجيد؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية, البصرة – كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 1999.
3. ريسان خريبط مجيد وعلي تركي؛ نظريات تدريب القوة, مطابع جامعة بغداد، 2002.
4. زهير قاسم الخشاب، محمد خضير الحياي، ماهر البياتي، كرة القدم, ط2، الموصل، 1999.
5. صالح راضي أميش؛ تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الانجاز: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1990).
6. سامي الصفار (وآخرون)؛ كرة القدم: (بغداد، مطبعة وزارة التربية، 1992).
7. قاسم حسن المنذلاوي واحمد سعيد؛ التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق, مطبعة علاء، بغداد، 1979.
8. قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد؛ التدريب العضلي الايزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية, مطبعة الوطن العربي.
9. قاسم حسن وعبد علي نصيف؛ علم التدريب الرياضي, كتاب منهجي للمرحلة الرابعة، بغداد، 1980.
10. عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي, نظريات-تطبيقات, ط9، الإسكندرية المعارف، 1999.
11. كمال جميل الربيعي؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرون, دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 1998.
12. كاظم الربيعي وموفق المولى؛ الإعداد البدني لكرة القدم, مطابع التعليم العالي بغداد، 1988.
13. مرتضى محسني؛ (أقتبسه) محمد عبد الحسين: أثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، 1998.
14. ماجد علي موسى التميمي؛ التدريب الرياضي الحديث, البصرة، مطبعة النخيل، دار الكتب والوثائق الوطنية، 2009.
15. مفتي إبراهيم؛ الأعداد المهاري والخطي للاعب كرة القدم, ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1985).
16. وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي؛ التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية, (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999).

ملحق رقم (1)
أشواج الترحاك التربببة المستخدمة للعب.

أبام الأشوب	الأشبب الأول	الأشبب الثاني	الأشبب الثالث	الأشبب الرابع	الأشبب الخامس	الأشبب السادس	الأشبب السابع	الأشبب الثامن
عدد وحاك التربب	2	2	2	2	2	2	2	2
التاربن المستخدمة	1-دنبب كامل من الثالث 2-حابل على القم البسرب 3-ظ الحبل 4-حرببب بكرة طبببب 5-حرببببب على دائرة المنتصف	1-دنبب كامل من الثالث 2-حابل على القم البسرب 3-ظ الحبل 4-حربببب بكرة طبببب 5-حرببببب على دائرة المنتصف	1-دنبب كامل من الثالث 2-حابل على القم البسرب 3-ظ الحبل 4-حربببب بكرة طبببب 5-حرببببب على دائرة المنتصف	1-دنبب كامل من الثالث 2-حابل على القم البسرب 3-ظ الحبل 4-حربببب بكرة طبببب 5-حرببببب على دائرة المنتصف	1-دنبب كامل من الثالث 2-حابل على القم البسرب 3-ظ الحبل 4-حربببب بكرة طبببب 5-حرببببب على دائرة المنتصف	1-دنبب كامل من الثالث 2-حابل على القم البسرب 3-ظ الحبل 4-حربببب بكرة طبببب 5-حرببببب على دائرة المنتصف	1-دنبب كامل من الثالث 2-حابل على القم البسرب 3-ظ الحبل 4-حربببب بكرة طبببب 5-حرببببب على دائرة المنتصف	1-دنبب كامل من الثالث 2-حابل على القم البسرب 3-ظ الحبل 4-حربببب بكرة طبببب 5-حرببببب على دائرة المنتصف
للكر	3*10	3*10	3*10	3*10	3*10	2*10	2*10	2*10
لزن	ألقببب	ألقببب	ألقببب	ألقببب	ألقببب	ألقببب	ألقببب	ألقببب
لرلة ببب الكر	30 ثابببب	30 ثابببب	30 ثابببب	30 ثابببب	30 ثابببب	30 ثابببب	30 ثابببب	30 ثابببب
لرلة ببب للهاببب	2	2	2	2	2	2	2	2

ملحق رقم (2)

بسم الله الرحمن الرحيم

المحترم.

الأستاذ الفاضل

يروم الباحث () تصميم استمارة استبيان لبحثه الموسوم (تأثير القوة المميزة بالسرعة في تطوير بعض الحالات الثابتة والمهارات الأساسية بكرة القدم لطلاب المرحلة الثالثة)

على عينة من طلاب كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد ولما كان لرأي حضرتكم أثره البالغ والهام, فقد حرص الباحث على اخذ رأيكم في ذلك لذا يرجى التفضل بتسجيل أرائكم وملئ الاستمارة المرفقة لاختيار الاختبار المناسب.

مع الشكر والتقدير....

ملاحظة / الرجاء التفضل بوضع إشارة (✓) إزاء الاختبار المناسب.

الرقم	الاختبار	صح	خطأ
1	القفز العمودي (اختبار سير جنت)		
2	ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة	*	
3	اختبار القفز العريض		
4	اختبار حمل لأقصى مسافة في (10) ثانية	*	
5	دقة التهديف		