

## تأثير استخدام تمارين بدنية مهارية لتطوير القوة السرعية والسرعة الحركية للمناولة بكرة القدم

م.د. ضياء ناجي عبود      م.م. عماد كاظم خليف  
كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد      كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

م.م. أسماعيل سليم  
كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

### ملخص البحث

تطرق البحث الى كرة القدم التي هي واحدة من الالعاب التي تتطلب السرعة والدقة في الاداء وقد هدفت الدراسة الى أعداد برنامج تدريبي لتطوير القوة السريعة وسرعة المناولة بكرة القدم للاعبين الشباب في العراق وكذلك معرفة تأثير التمارين المهارية البدنية في تطوير الجانب البدني المتمثل بالقوة المميزة بالسرعة والجانب المهاري المتمثل بالسرعة الحركية للمناولة وقد أفترض الباحث أن البرنامج التدريبي يؤثر ايجابيا في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية وقد طبق البرنامج التجريبي على عينة من لاعبين شباب بأعمار ١٧-١٩ سنة عددهم (٢٠) لاعبا قسموا الى مجموعتين ضابطة وتجريبية ومن خلال لاستنتاجات تبين أن البرنامج التدريبي قد أثر ايجابيا في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.

### The effect of using physical skill exercises for developing power speed for passing in soccer

The that represent power speed the skill full aspect represent s motor pee e study cõntains the importance of physical aspect d for aim of stdy is to know effect of skill exercises in devlpping

Experimental group the 17-19 years the players are divided in to gro

## الباب الأول

### ١- التعريف بالبحث

#### ١-١ المقدمة وأهمية البحث

أن غالبية الدول في عصرنا الحديث تسعى جاهدة لى البروز في مجالات مختلفة ابرزها الجانب الرياضي اذ اخذ هذا الجانب لاهتمام الكبير فقد اشتهرت دول من خلال انجازاتها الرياضية الباهرة .

وتحتل كرة القدم المكانة العالمية البارزة رياضيا ولاسباب كثيرة وأهمها تعدد مهارتها التي تعتمد على الجوانب البدنية فالاداء الجيد يتحتم على لاعبين الاداء بسرعة ودقة وقوة ولا مجال للتوقف والانتظار في اللعب الحديث عليه أصبح من الضروري أهتمام بالقدرات البدنية المناسبة للوصول باللاعبين الى مستوى متقدم باللعبة. فعملية تنفيذ جوانب كرة القدمالمهارية تعتمد على الانسجام والتوافق بين صفات القوة والسرعة والدقة وتلعب القوة المميزة بالسرعة دورا بارزا ومهما في الالعاب الرياضية وخصوصا كرة القدم التي ((تتطلب حركت قوية وسريعة في أن واحد مثل العدو وركل الكرة سواء كانت بغرض لمناولة التهديف))<sup>(١)</sup> .

ونظرا لكون اللعب الحديث بكرة القدم يتطلب الاداء السريع في التنفيذ فقد جاء هذا البحث الذي تكمن اهميته في تركيز لضوء على استخدام تمرينات بدنية مهارية لتطوير القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية للمناولة بكرة القدم عند اللاعبين الشباب بأعمار (١٧-١٩) سنة .

#### ٢-١ مشكلة البحث

أن ما يتميز به اللعب الحديث من سرعة وقوة ودقة يشترط استخدام القدرات البدنية ذات التأثيرات المباشرة على جسم الرياضي لتحضير الانسجام بين تلك المتطلبات والارتقاء في مستوى اللعبة ، عليه اي تقدم في مجال اللعبة يتطلب تجارب علمية مستمرة من اجل تطبيقها ميدانيا ويكون أحد الباحثين يعمل مدربا للفريق الأول الذي يلعب ضمن فرق الدرجة الأولى ومن خلال

(١) ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين رضوان: فسيولوجية اللياقة البدنية : (القاهرة الفكر العربي ٢٠٠٣)ص٨٥

متابعته لفريق شباب النادي ولأغلب فرق الشباب وجد أن التدريب يجري على وتيرة واحدة وان المدربين قليلوا الاهتمام بتطوير القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية للمناولة بالرغم من أن كرة القدم الحديثة تعتمد على المناولات السريعة مما حدا بالباحث استخدام تمرينات بدنية مهارية لتطوير القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية للمناولات بكرة القدم .

### ٣-١ هدفا البحث

١. أعداد برنامج تدريبي لتطوير القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية للمناولة .
٢. معرفة تأثير استخدام البرنامج التدريبي في تطوير القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية للمناولة .

### ٤-١ فرضا البحث

١. أن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر معنويا في نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة البعدي للمجموعة التجريبية
٢. أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير معنوي على السرعة الحركية للمناولة في كرة القدم

### ٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري : عينة من لاعبي شباب نادي المحمودية بكرة القدم بأعمار (١٧-١٩ سنة) .
- ٢-٥-١ المجال لزماني : (الفترة من ٣-١-٢٠٠٨ الى ٢٤-٢-٢٠٠٨) .
- ٣-٥-١ المجال المكاني : ملعب نادي المحمودية .

## الباب الثاني

### ٢- الدراسات النظرية

#### ١-٢ القوة العضلية

احتلت هذه الصفة حيزا كبيرا في البرامج التدريبية التي يضعها المدربون في مختلف الألعاب وخاصة في كرة القدم إذ نلاحظ أن سرعة اللاعب تتحدد من خلال القوة في الرجل الضاربة للكرة " (١) .

وقد عرفت القوة بأنها " القدرة او التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها " (٢) وهي كذلك .أقصى جهد إنتاجاً لآداء انقباض عضلي " (٣)

ويتفق كل من (سامي الصفار وآخرون)<sup>(٤)</sup> مع (ريسان خريبط وعلي تركي)<sup>(٥)</sup> في أن عند تطوير القوة المميزة بالسرعة عند لاعبي كرة القدم يجب التمييز بين أنواع القوة العضلية الآتية :

- ◀ القوة القصوى أو العظمى .
- ◀ القوة المميزة بالسرعة .
- ◀ تحمل القوة أو المطاولة .

(١) مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي تخطيط وتطبيق وقيادة . ط١ (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٨) ص٩٧ .

(٢) ابو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية . ط١ ( القاهرة ، دار الفكر العربي . ١٩٩٧) .

(٣) سامي الصفار (آخرون ) : كرة القدم ج ١ : (الموصل دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨١) .

(٤) ريسان خريبط وعلي تركي : نظريات التدريب القوة : (بغداد مطابع جامعة بغداد ، ٢٠٠٣ ) ص٣٧٥

## ٢-٢ القوة المميزة بالسرعة

أن تطبيق الجوانب المهارية والخطوية داخل المباراة تحتتم امتلاك اللاعب صفات بدنية خاصة من أهمها القوة المميزة بالسرعة التي هي " مقدار الجهاز العصبي على إنتاج قوة سريعة (١) وكذلك هي القدرة في التغلب على المقاومات بسرعة توتر عضلي عالي " (٢)

وتعد هذه القدرة جانباً مهماً عند تخطيط المناهج التدريبية من قبل المدربين وخاصة الإعداد الخاص والمنافسات ، " ولتنفيذ الأداء المطلوب تحت متطلبات صفة القوة والسرعة فإنه يتطلب ان يكون هناك درجة عالية من التوافق في دمج صفة القوة والسرعة في مكون واحد كما ترتبط القوة المميزة بالسرعة بالأنشطة التي تتطلب حركات قوية وسريعة في ان واحد مثل العدو السريع وركل الكرة " (٣)

ويرى الباحث أن القوة المميزة بالسرعة تلعب دوراً بارزاً في لعبة كرة القدم لما لها من متطلبات هذه اللعبة من استخدام للقوة والسرعة معا في كثير من حالات اللعب سواء عند مناوالات المختلفة أو الانتقالات بالكرة من مكان إلى آخر أسرع من ما يمكن .

## ٣-٢ الدقة

أن مهارة التهديف من أكثر المهارات استخداماً طوال زمن المباراة ، وعند تنفيذها يكون عنصر الدقة هو الأساس في إنجاح هذه المهارة ، أن الدقة في كرة القدم تعني السيطرة والتحكم والتوجيه في الأداء الحركي لمهارات التهديف والجري بالكرة والإخماد وغيرها من المهارات ، وهناك نسبة عالية من الضربات تفشل في إصابة الهدف بل لا تحتاج ان يصدها الحامي الهدف والسبب هو عدم إتقان الضربة لتأكيد اللاعب على القوة فقط وهذه هي خارج السيطرة ، والقوة خارج السيطرة تعني التشتيت والأبعاد فالمهم إتقان التصويب لا تمزيق شبك المرمى . والدقة بحسب ما يعرفها (ماينل) هي حل الواجبات الحركية بشكل سريع ومجدي ودقة وعند (لارسون) و (يوكم) هي قدرة الفرد على التحكم في الحركات الإرادية نحو هدف معين . أن توجه الحركات

(١) ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد كسرى ، فسيولوجيا للياقة البدنية : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ ) ص ٨٥ .

(٢) محمد حسن علاوي و أحمد كسرى : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ ) ص ٨٥ .

(٣) ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين ، مصدر سبق ذكره (٢٠٠٣) . ص ٨٥ .

الإرادية نحو الهدف معين يتطلب كفاية عالية من الجهازين العصبي والعضلي فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات لذا فان الدقة تعد من النواحي الوظيفية للجهاز العصبي وبصفة خاصة الأعضاء الحسية الخاصة بالعضلات والعينين فلاعب كرة القدم يجب ان يكون لديه القدرة على تحديد المكان الذي يستطيع ان يرسل الكرة في التوقيت السليم و بالسرعة المطلوبة على وفق سرعة وبعد كل من الزميله المرسل إليه الكرة وأيضاً أعضاء الفريق الآخر الخصوم<sup>(١)</sup> .

## ٤-٢ السرعة الحركية

أن السرعة في اداء الحركات الرياضية هي الصفة الغالبة على الالعب كافة ، وخصوصا الالعب التنافس ضد الخصم ويحددها (محمد صبحي حسنين واحمد كسرى) عن (كلارك) " هي سرعة كل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة"<sup>(٢)</sup> . وتلعب السرعة في الالعب دورا مهما وحيويا في كرة القدم فأداء حركات التصويب والاسلام والتسليم وتسليم الكرة الى الزميل ولاجل كل هذه الحركات التي تتطلب اللعب الحديث يتحتم على الالعب امتلاك مستوى عالي من السرعة الحركية لمواجهة التغيرات والظروف المتوقعة وغير المتوقعة في المباريات

## ١-٤-٢ الخصائص الخاصة لتنمية السرعة الحركية<sup>(٣)</sup>

١. أن تكوين السرعة التي يتحرك بها الرياضي عالية جدا .
٢. توفر فترات راحة مناسبة .
٣. التكرار يكون قليل .

واستناد إلى ما تقدم يرى الباحث أن هناك سرعة في الأداء وسرعة في حركة الكرة ويتوقف

ما ذكره الباحث على :-

١. التكنيك الجيد .

(١) ضياء ناجي : تأثير تداخل التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد . ٢٠٠٣) ص ٢٢ .

(٢) محمد صبحي حسنين واحمد كسرى : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي : ( القاهرة و دار الفكر العربي . ١٩٨٩ ) ، ص ٧٦-٨٥ .

(٣) ريسان خريبط : تطبيقات في علم الفسيولوجيا و التدريب الرياضي : ( بغداد ، مكتب نون للطباعة ، ١٩٩٥ ) ، ص ٦٢٦ .

٢. السرعة في ضرب الكرة

٣. اكتمال الجانب البدني .

## ٥-٢ المناولة

أن المناولات الدقيقة والسريعة بين أعضاء الفريق من حماس الجمهور وتشد انتباههم ،" وان الفريق الذي لايجيد لاعبيه المناولات الدقيقة بأنواعها لايمكنه الوصول إلى الهدف من ثم تحقيق الفوز"<sup>(١)</sup> .

ويرى الباحث أن المناولة الصحيحة هي التي تتوافر فيها الشروط الثلاثة الآتية (الدقة أولاً والسرعة والقوة ثانياً).

### وتقسم المناولات إلى أنواع هي<sup>(٢)</sup>

◀ المناولة باطن القدم .

◀ المناولة بالقسم الداخلي للقدم

◀ المناولة بالقسم الخارجي للقدم

### وقد حددت المناولات بالآتي<sup>(٣)</sup>

أولاً. المناولات حسب الاتجاه وتقسم إلى :

◀ الاختراقية

◀ العرضية

◀ القطرية

◀ الخلفية

ثانياً. المناولات حسب الارتفاع :

(١) ثامر محسن وموفق المولى : التمارين التطويرية بكرة القدم ، ط١ ( عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٩) ص ١٦ .

(٢) عمرو ابو المجد وجمال اسماعيل : تخطيط برنامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم : ( القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧) ص ١٩١ .

(٣) ثامر محسن وواتق ناجي ، : كرة القدم وعناصرها الأساسية : (بغداد ، مطابع جامعة بغداد ، ١٩٧٢) ص ١٤١-١٤٣ .

◀ الأرضية

◀ العالية

ثالثاً. المناولات حسب المسافة :

◀ القصير

◀ الطويلة

### ٦-٢ استخدام التمرينات المهارية البدنية

أن متطلبات اللعب الحديث يتحتم على لاعب كرة القدم إتقان المهارات الأساسية بشكل مميز وليس هذا فقط وإنما تنفيذها بدقة وسرعة عاليتين سواء من الناحية الهجومية أو الدفاعية ويذكر (ثامر محسن وموقف المولى ١٩٩٩) ((أن الفريق الذي لا يجيد لاعبيه لمناولات الدقيقة بأنواعها لا يمكنه الوصول إلى الهدف ومن ثم تحقيق الفوز))<sup>(١)</sup>

لذا فإن دور القوة المميزة بالسرعة في تنفيذ الواجبات ومتطلبات اللعب الحديث بكرة القدم هو أساسي ورئيسي عند الفرق التي تتميز بطبيعة أسلوب أدائها سواء من الناحية البدنية والمهارية والخطئية سواء الهجومية منه أو الدفاعية باستخدام القوة بالتنفيذ المرتبط بالاداء السريع وهذا ما أكده (ابو العلا ٢٠٠٣) من انه ((لتنفيذ الأداء المطلوب تحت متطلبات القوة السريعة في مكون واحد كما ترتبط القوة المميزة بالسرعة بالأنشطة التي تتطلب حركات قوية وسريعة في أن واحد مثل العدو لسريع وركل الكرة))<sup>(٢)</sup>

وإشارة إلى ماتم من ذكره فإن الباحث أختار عينة من لاعبي شباب نادي المحمودية الذي كانت وحداتهم لتدريبية قبل الوحدات التدريبية للفريق الأول مما سهل على الباحث تنفيذ البرنامج التدريبي و تم وضع تمرينات مهارية بدنية لتطوير القوة السريعة والسرعة الحركية للمناولة بكرة القدم (ملخص رقم ١) .

### الباب الثالث

(١) ثامر محسن وموقف المولى ،مصدر سبق ذكره (١٩٩٩)ص١٦

(٢) ابو العلا واحمد نصر الدين ،مصدر سابق ذكره ،٢٠٠٣ ص٨٥



### ٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

#### ١-٣ منهجية البحث

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة المشكلة المراد حلها لتحقيق اهداف البحث وفروضة. إذ أن المنهج التجريبي ((متعمد ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما وملاحظة التغيرات الناتجة في الحدث نفسها وتفسيرها))<sup>(١)</sup>

كما استخدم الباحث أسلوب المجموعتين المتكافئتين وهما المجموعة التجريبية والضابطة

#### ٢-٣ عينة البحث

تم تحديد مجتمع البحث لتمثلة بلاعبي شباب المحمودية و بالطريقة العمدية البالغ عددهم (٣٨) لاعبا وتم اختيار (٢٠) لاعبا من اصل مجتمع البحث واستبعاد (١٨) لاعبا وهم (٦) حراس مرمى واثنان مصابين و(١٠) لاعبين تم إجراء التجربة الاستطلاعية عليهم وبذلك ضمت المجموعة التجريبية (١٠) لاعبين كمل تم إجراء عملية التجانس بين المجموعتين في متغيرات ( الطول و الوزن و العمر ) ولأجل إرجاع الفروق الى العامل التجريبي ، قام الباحث بمعالجة نتائج الاختبارات القبلة للمجموعتين الضابطة والتجريبية بالوسائل الإحصائية المناسبة للتخفيف من تكافؤ العينة إذ أظهرت جميعها عشوائية وكما مبين في الجدول (١)

#### الجدول (١)

(١) ريسان خريبط ، مناهج البحث العلمي في التربية البدنية ( الموصل مديرية الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٧٨)ص ٩٩

بين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية في اختبارات التكافؤ ولتجانس للمجموعة التجريبية والضابطة

الدالة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		القياسات والاختبارات	ت
			ع	س	ع	س		
عشوائية	٢.١٠	٠.١٥	٥.٩٠	١٨٢	٥.٥٣	١٨١	الطول	١
عشوائي		٠.٣٥	٢.٣١	٦٨.٧	٢.٧٥	٦٨.٣٠	الوزن	٢
عشوائي		٠.٢٩	٠.٨٧	١٨.١٠	٠.٦٣	١٨.٢٠	العمر، سنة	٣
عشوائي		٠.١٩	١.٨٥	٣٨	١.٥٤	٣٦.١٥	اختبار الحمل الأقصى من (١٠) ثانية	٤
عشوائي		٠.٤٩	٠.٩٣	٧	٠.٨٥	٧.٦	اختبار ركل الكرة عن حائط خلال ٢٠ ثا	٥

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرجة (٩) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥)

### ٣-٣ وسائل جمع المعلومات

- ◀ المصادر العربية والأجنبية
- ◀ فريق العمل المساعد\*
- ◀ الاختبارات والقياس
- ◀ التجربة الاستطلاعية
- ◀ الأجهزة والأدوات
- ◀ كرات قدم عدد (٨)

\* فريق العمل المساعد

- وليد رياض

- ماهر فاضل

◀ أوتاد عدد (٨)

◀ مساطب عدد (١)

◀ ملعب كرة قدم

◀ حبل (١)

◀ موانع عدد (٦)

### ٣-٤ اختبارات البحث

#### ٣-٤-١ اختبار الحبل الأتصى في (١٠ ثواني) <sup>(١)</sup>

الغرض من الاختبار: قياس القوة العضلية المميزة بالسرعة للرجلين على حده .

الإمكانات والأدوات: شريط قياس . ملعب كرة قدم ، ساعة توقيت ، صافرة .

إجراءات الاختبار: يقف اللاعب خلف خط البداية وعند سماع الصافرة يقوم بالحجل على إحدى

الرجلين ليقطع أطول مسافة ممكنة خلال (١٠) ثوان .

التقويم: المسافة في الزمن قدره (١٠) ثوان مؤشر للقدرة العضلية للرجل يعاد الاختبار على

القدم الثانية ويقاس المستوى ( يعاد الاختبار ثلاث مرات ويؤخذ أحسن محاولة ) .

#### ٣-٤-٢ اختبار المناولة المرتدة على الجدار لمدة (٢٠) ثانية <sup>(٢)</sup>

أسم الاختبار: المناولة المرتدة على الجدار لمدة (٢٠) ثانية .

هدف الاختبار: قياس سرعة ودقة المناولة .

الأدوات اللازمة: جدار أملس يؤشر عليه مستطيل (١.٥×٢.٢٠م) ويحدد خط امام الجدار على

بعد (٥م) وكرات قدم عدد (٣) وساعة توقيت الكترونية عدد (٢) .

وصف الاختبار: بعد سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بضرب الكرة إلى المستطيل المؤشر على

الجدار وضربها مرة ثانية بعد ارتدادها من الجدار لحين انتهاء (٢٠) ثانية

(١) حميد عبد النبي عبد الكاظم : برنامج تدريبي مقترح للقوة المميزة بالسرعة وأثرها في انجاز ركض ٤٠٠م : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٠) ص ٢٨ .

(٢) اسماعيل سليم : تحديد أهم القدرات البدنية لاختيار اللاعبين الشباب بكرة اليد : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية

. جامعة بغداد ٢٠٠٢) . ص ٤٨ .

**التقويم :** يسجل عدد ضربات الكرة الصحيحة نحو الجدار خلال (٢٠) ثانية ، وتعد المناولة خارج المستطيل (١.٥×٢.٢٠م) المؤشر على الجدار فاشلة .

### ٣-٥ الاختبارات القبليّة

تم إجراء لاختبارات القبليّة لعينة البحث بعد أعداد استمارات لتسجل النتائج الاختبارات ولكلاً المجموعتين الضابطة والتجريبية وذلك في الساعة (الوحدة والنصف) ظهرا من يوم الخميس المصادف ٢٠٠٨/٣/١ وتضمن الاختبار القبلي اختبار المناولة المرتدة على الجدار لمدة (٢٠) ثانية واختبار الحجل لمدة (١٠) ثواني للإمام

### ٣-٦ التجربة الرئيسيّة

بعد اطلاع الباحث على العديد من المصادر والبحوث قام باعداد برنامج تدريبي خاص تمثل بتمرينات مهارية بدنية و اجريت التجربة الاستطلاعية على البرنامج التدريبي من اجل تحديد مستويات وطبيعة أدائها وقد طبق البرنامج التدريبي على عينة البحث لمدة (٨) اسابيع وخلال مرحلة الأعداد الخاص وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع (السبت - الثلاثاء - الخميس) وقد راعي الباحث في تطبيق مفردات البرنامج التدريبي مايلي :

- ◀ بدا الباحث بتطبيق مفردات البرنامج التدريبي بتاريخ (السبت ٢٠٠٨/١/٥) ولغاية (السبت ٢٠٠٨/٢/٢٣) اذ بلغ عدد الوحدات التدريبية (٢٢) وحده تدريبية
- ◀ طبق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية فقط من قبل فريق العمل وبإشراف الباحث
- ◀ مدة تنفيذ البرنامج ما بين (٣٠ - ٣٥) د من الجزء الأول للقسم الرئيسي
- ◀ تعمل المجموعة الضابطة مع مدربيها على تطبيق البرنامج التدريبي لاعتيادي للفريق وبإشراف الباحث وللمدة نفسها للمجموعة التجريبية
- ◀ تم تحديد زمن (١٢) ثا كأقصى زمن لأداء التمرين الذي يستطيع اللاعب اداؤه وبدون تباطؤ بالسرعة
- ◀ تم تحديد فترات الراحة بين تكرار واخر (١-٣) دقيقة وبين تمرين واخر (٢-٦) دقيقة

- ◀ تم تطبيق مفردات البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة  
◀ قام الباحث بوضع البرنامج التدريبي وفق مستويات الشدة التي يمكن من خلالها تطوير القوة السريعة وهي ( الشدة القصوى - تحت القصوى و المتوسطة )

### ٧-٣ الاختبار البعدي

- تم اجراء الاختبار البعدي على المجموعتين التجريبية والضابطة الساعة الواحدة ظهر  
أنت يوم الاحد المصادف ٢٤-٢-٢٠٠٨

### ٨-٣ الوسائل الإحصائية

- استخدم الباحث القوانين الآتية :
- ◀ الوسط الحسابي
  - ◀ الانحراف المعياري
  - ◀ اختيار (T) للعينات المتناظرة

## الباب الرابع

### ٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

#### ٤-١ عرض نتائج الاختبارين البدني والمهاري للمجموعتين التجريبية وتحليلها والضابطة

### القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها

#### ٤-١-١ عرض نتائج الاختبارين البدني والمهاري للمجموعة التجريبية وتحليلها

جدول رقم (٢)

يبين التوسط الحسابي لفرق الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية

ت	الاختبارات	وحدة القياس	ف	ف هـ	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	دلالة الفرق
١	الحجل لمدة (١٠) ثانية للامام	عدد	٠.٧٨	٠.٠٨	١٠.١٩	٢.٢٦	المعنوية
٢	المناولة المرتدة على جدار لمدة (٢٠) ثانية	عدد	٤.٧	٠.٣٩	١١.٨٧		معنوي

عند درجة حرية (٩) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥)

من الجدول (٢) تبين أن معنوية الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبار البدني والمهاري لصالح الاختبار البعدي اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٠.١٩) للاختبار البدني و (١١.٨٧) للاختبار المهاري في حين بلغت قيمة (ت) الجدولية (٢.٢٦) عند درجة حرية (٩) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية دل ذلك على معنوية الفرق ولصالح الاختبار البعدي لكلا الاختبارين

٤-٢-١ مناقشة نتائج الاختبارين البدني والمهاري للمجموعة التجريبية

من خلال الجدول رقم (٢) تبين ان هناك تطورا نو دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي سواء كان الاختبار البدني ام الاختبار المهاري وان استخدام التمرينات المقترحة من قبل المجموعة التجريبية كان له الأثر في تطور التغير البدني والمتغير المهاري الباحث هذا التطور الى ان التمرينات قد راعت الارتباط الوثيق بين الجانب البدني

والمهاري وبصورة تتماشى وطبيعة الأداء الحديث في كرة القدم مع مراعاة (( خصائص القوة والسرعة وتتماشى مع الأداء المهاري الممارس ))<sup>(١)</sup>.

#### ٤-١-٣ عرض نتائج الاختبارين البدني والمهاري للمجموعة الضابطة وتحليلها

جدول (٣)

بين المتوسط الحسابي لفرق الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارين البدني والمهاري للمجموعة الضابطة

ت	الاختبارات	وحدة القياس	ف	ف هـ	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	دلالة الفروق
١	الحجل لمدة (١٠) ثانية	عدد	٠.٨٥	٠.٠٨	١	٢.٢٦	عشوائي
٢	الناولة الرتدة على الجدار لمدة (٢٠) ثانية	عدد	٠.١٤	٠.١٠	١.٤		عشوائي

عند درجة حرية (٩) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥)

من خلال الجدول (٣) تبين ان هناك تطور عشوائي في النتائج بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات موضوع البحث للمجموعة الضابطة ولما كانت قيمة (ت) المحسوبة (١) للاختبار البدني و(١.٤) للاختبار المهاري وهي اصغر من الجدولية البالغة (٢.٢٦) مما يدل على ان الفروق عشوائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في كلا الجانبين البدني والمهاري

#### ٤-١-٤ مناقشة نتائج الاختبارات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة

من خلال الجدول (٣) يظهر لنا ان هناك عدم تطور بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات موضوع البحث الباحث الى التمرينات التقليدية في تطور القوة

(١) مهدي كاظم علي ، أثر استخدام اساليب تمارين البلايومتركس في تنمية القوة السريعة وانجاز الوثبة ، أطروحة دكتوراه ،

السريعة والسرعة الحركية للمناولة فضلا عن ان منهاج المجموعة التجريبية احتوى على تمارين ثم انتقائها بدقة تتناسب وطبيعة الاداء الحركي في كرة القدم .

#### ٢-٤ عرض النتائج الاختبارات البدنية والمهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية وتحليلها ومناقشتها :

#### ١-٢-٤ عرض نتائج الاختباران البدني والمهاري للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية

##### الجدول (٤)

يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات البدنية والمهارية البعدية

ت	الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
١	الحجل لمدة (١٠) ثواني للامام	٣٨.١	٣١-٨٤	٤٣	٢.٦٢	٤.٩٩	٢.١٠	معنوي
٢	المناولة المرتدة على الجدار لمدة (٢٠) ثا	٧.١	٠.٣١	١٣.٤ تكرار	١.٤٢	١٥.١	٢.١٠	معنوي

عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٥-٠)

يبين الجدول رقم (٤) نتائج عينة البحث التجريبية والضابطة فيالاختبار البعدي (الحجل لمدة ١٠ اثا للامام) إذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٤٣) درجة وبانحراف معياري (٢-٦٢) درجة أماالوسط الحسابي للمجموعة الضابطة فقد بلغ (٣٨-١) وبانحراف معياري (٨٤-٣) درجة وبسبب فرق الاوساط الحسابية ولصالح المجموعة التجريبية ومن خلال استخدام قيمة (ت)المحتسبة البالغة (٤-٩٩) ظهر أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢-١٠) درجة



وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار الحبل لمدة (١٠) ثا  
للامام البعدي

كذلك يبين الجدول رقم (٤) نتائج عينة البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي  
(المناوله المرتدة على الجدار لمدة (٢٠ثا) أذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية)  
(١٣-٤) درجة وبانحراف معياري (٤٢-١) درجة اما الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة فقد  
بلغ (٧-١) درجة وبانحراف معياري (٣١-٠) درجة وبسبب فرق الاواسط الحسابية والمجموعة  
التجريبية ومن خلال استخدام قيمة ت المحتسبة وبالبالغة (١-١٥) درجة ظهر أنها أكبر من قيمة  
(ت) الجدولية البالغة (١٠-٢) درجة وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح المجموعة  
التجريبية .

#### ٤-٢-٢ مناقشة وتحليل النتائج للاختبارين البدني والمهاري للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

من خلال الجدول (٤) تبين لنا وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارين البعدي  
للمجموعة للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ويرجع السبب الى ان  
البرنامج التدريبي الذي وضعه الباحث قد راعى خصوصية كرة القدم من حيث التركيز على السرعة  
والقوة في الاداءوالذي كان له الدور الكبيرفي رفع مستوى اللاعب وقد قام الباحث باستخدام  
أسلوب التدرج في الحمل حتى الوصول إلى الحمل اللاعب وقد قام الباحث باستخدام أسلوب  
التدرج في الحمل حتى الوصول إلى الحمل الأقصى وتعويد اللاعبين على سرعة التصرف في  
الوقت المناسب اذ أن ((أختيار التمارين المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وتعمل  
في الوقت نفسه على اتقان اللاعب للمهارة))<sup>(١)</sup> .

### الباب الخامس

#### ٥- الاستنتاجات والتوصيات

#### ١-٥ الاستنتاجات

(١) حنفي محمود ، المدير الفني لكرة القدم : ( القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ١٩٩٨ ) ص ٤٦

بعد عرض نتائج الاختبارات القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :-

١. أن التمرينات المستخدمة من قبل المجموعة التجريبية قد أدت إلى تطور صفة القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية للمناولة .
٢. أن البرنامج التدريبي المستخدم من قبل المجموعة الضابطة لم يؤدي إلى تطور صفة القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية للمناولة .
٣. أن التطور الحاصل عند المجموعة جاء نتيجة طبيعية من خلال تبيق البرنامج التدريبي بحذافيره و بإشراف الباحث

#### ٢-٥ التوصيات

أن الباحث توصل إلى التوصيات الآتية :

١. الاهتمام باعداد اللاعبين اعدادا متميزا في مراحل الاعداد الأولى للوصول باللاعب إلى التكامل في الأداء المهاري والبدني
٢. استخدام التمرينات البدنية في مراحل الاعداد الخاص لها تأثير ايجابي في تطوير الصفات البدنية وسرعة الأداء المهاري في كرة القدم .
٣. إجراء بحوث ودراسات للصفات البدنية والحركية الاخرى ولمختلف المراحل
٤. الاكثار من الدورات لمدربي الفئات العمرية داخليا وخارجيا
٥. ممكن إجراء هذا البرنامج على الناشئين والاشبال

#### المصادر العربية والأجنبية

- ◀ ابو العلا احمد عبد الفتاح ، التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية ط١ (القاهرة دار الفكر العربي ، ١٩٩٧)
- ◀ ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد كسرى ، فسيولوجيا اللياقة البدنية (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣)
- ◀ ابو العلا أحمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين رضوان ، فسيولوجيا اللياقة البدنية : (القاهرة - الفكر العربي ، ٢٠٠٣)

- ◀ إسماعيل سليم ، تحديد اهم القدرات البدنية والمهارية لاختبار الاعبين الشباب بكرة القدم (رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٢)
- ◀ ثامر محسن وموفق المولى ، التمارين التطويرية بكرة القدم ط١ ( الاردن ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٩)
- ◀ ثامر محسن وواثق ناجي ، كرة القدم وعناصرها الأساسية ( بغداد ، مطابع جامعة بغداد ، ١٩٧٢)
- ◀ حميد عبد النبي عبد الكاظم ، برنامج تدريبي مقترح للقوة المميزة بالسرعة وأثرها في انجاز ركض ٤٠٠م (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٠)
- ◀ حنفي محمود مختار ، المدير الفني بكرة القدم ( القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨)
- ◀ ريسان خريبط ، تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ( بغداد ، مكتب نون للطباعة ، ١٩٩٥)
- ◀ ريسان خريبط ، مناهج البحث العلمي في التربية البدنية (الموصل ، مديرية الكتب والطباعة والنشر ، ١٩٨٧)
- ◀ ريسان خريبط وعلي تركي ، نظريات تدريب القوة (بغداد ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٣)
- ◀ سامي الصفار (وأخرون ) ، كرة القدم ح١ (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨)
- ◀ ضياء ناجي ، تأثير التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم (رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية -جامعة بغداد ، ٢٠٠٣)
- ◀ عمرو ابو المجد وجمال إسماعيل ، تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم ( القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧)
- ◀ محمد ثامر وموفق المولى ، التمارين التطويرية بكرة القدم ط١(عمان ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٩)
- ◀ محمد حسن علاوي واحمد كسرى ، فسيولوجيا اللياقة البدنية (القاهرة - دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣)

- ◀ محمد صبحي حسنين واحمد كسرى ، موسوعة التدريب الرياضي التطبيق (القاهرة ،دار الفكر العربي ،١٩٨٩)
- ◀ مفتي ابراهيم حماد ، التدريب الرياضي تخطيط وتطبيق وقيادة ط١ ( القاهرة دار الفكر العربي ،١٩٩٨)
- ◀ مهدي كاظم ، اثر استخدام اساليب تمارين البلايومتركس في تنمية القوة السريعة وانجاز الوثبة ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ،١٩٩٩)
- ◀ مهدي كاظم ، أثر استخدام اساليب تمارين البلايومتركس في تنمية القوة السريعة وانجاز الوثبة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٩)
- Allen wode ; the faguide to lraing and coaching London ,1979,p. t

## الملاحق

### الملحق (١)

١. القفز الزوجي ( up ) من فوق اربع حواجز ( أرتفاع الحاجز ٧٠سم ) المسافة بين الحواجز ( ٩٠سم ) ولاستلام والمناولة باتجاه لاعب للامام والرجوع للخلف .
٢. القفز الزوجي إلى الجانبين بصورة متتالية ثم لعب استلام وتسليم مع المجموعة الامامية والركض خلفهم .
٣. القفز برجل واحدة جانبي من فوق شاخص واحد (ارتفاع الشاخص ٤٠سم ) وأستلام مناولة امامية وأرجاعها يمينا ويسارا .

٤. هرولة داخل المربع واستلام وتسليم الكرة مع لاعبي الزوايا مقفز من فوق الموانع الاربعة الموزعة داخل المربع .
٥. القفز بطريقة الحجل من فوق الشواخص ثم مناولة الكرة باتجاه المسطبة وأستلامها وأيقافها امام اللاعب الأخر والرجوع للخلف .
٦. القفز الزوجي الجانبي على المسطبة (يميناً و يساراً ) ارتفاع المسطبة ٥٥سم ثم الاستلام والتسليم مع كل قفزة من قبل اربع لاعبين واقفين عندهم اربع كرات .
٧. قفز زوجي امامي وجانبي بشكل متعاقب من فوق عدد من الحواجز ثم انطلاق لمسافة (١٠م) (ارتفاع ٦٠سم ) يكون الاستلام والتسليم مع قفزة .
٨. القفز من فوق ثلاث موانع بارتفاع (٧٠ سم ) ومناولة الكرة باتجاه الحارس من الجانب بالتعاقب.