

## تأثير تمارينات خاصة بكرة مختلفة الوزن على مهارة

دقة التهديف بكرة القدم بأعمار (14 - 16) سنة

أ.د. عبد الرزاق كاظم احمد جاسم عباس

2017م

1438 هـ

### مستخلص البحث باللغة العربية.

يشير البحث الى ان مهارة الدقة في التهديف هي المرحلة الأخيرة من عمل فريق جماعي نهاية تعتمد على نجاح او فشل التهديف ولكي تكون نهاية عمل الفريق ناجحة لابد ان يكون اللاعب على مستوى عالي في مهارة الدقة في التهديف وخصتنا ان هناك ضعف في اغلب الفرق العراقية بكرة القدم في التهديف وخصتنا لدى فرق منتديات وزارة الشباب والرياضة العراقية بكرة القدم ومن هنا جاءت فكرة الباحث الى إيجاد أداة مضافة الى تمارين خاصة لتطوير مهارة الدقة في التهديف وهي التلاعب بوزن الكرة فقط ومدى تأثيرها على المهارة حيث تم تصنيع كرات بوزن 500 غرام لها كل المواصفات القانونية من الحجم وضغط الكرة الداخلي والمواد المصنعة للكرة، استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث تكون مجتمع البحث من لاعبي منتدى شباب البياع التابع الى وزارة الشباب والرياضة بكرة القدم في بغداد اعمار (14-16) سنة عددهم (14) لاعب من اصل (180) لاعب على مستوى بغداد، تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية تكونت من مجموعتين ضابطة (7) لاعب وتجريبية (7) لاعب وبلغت نسبة (7.7%) من مجتمع الأصل.

نتائج البحث: ان الوحدات ذات التمارين الخاصة والمعدة من قبل الباحث وكذلك الكرة الاثقل وزن والمصنعة من قبل لباحث لها تأثير ايجابي على تطوير مهارة الدقة في التهديف اكثر من الكرة القانونية.

## Abstract.

### The Effect of Special Exercises Using A Ball With A Heavier Weight On The Accuracy of Scoring In Soccer Players Aged (14 – 16 Years Old)

The problem of the research lies in weakness in scoring specially clubs of ministry of youth and sports. The importance of the research lies in finding a tool that can be added to soccer special exercises of scoring and that was a ball with different weights. New 500gm balls were manufactures according to the official laws of the games. The researcher used the experimental method. The subjects were (14) soccer players from Montada Shebab Al Baya soccer club/ ministry of youth and sport. The subjects were dived into two groups controlling and experimental. The results showed that the special exercises and the heavier ball designed by the researcher have a positive effect in developing the accuracy of scoring more than the official ball.

**Key words:** of Special Exercises, Accuracy of Scoring, Soccer Players.

## 1- المبحث الأول: التعريف بالمبحث.

### 1-1 مقدمة البحث واهمية:

تطور العالم في المستوى الرياضي من خلال الاهتمام بأبسط البحوث الرياضية العلمية والجدية بالعمل عليها وتأتي أهمية البحث كونه يستند على عدم اليأس واخذ البحوث السابقة والبناء او التكملة بعدها أي التواصل العلمي الرياضي، سعى العلم الى تطوير مستواه من خلال ابتكار واختراع أجهزة او برامج رياضية او بحوث علمية تخص كافة الرياضات وخاصة الرياضة العالمية كرة القدم وقد اخذ العلم هذه البحوث فأما بدا العمل عليها او تطويرها، كذلك اهتم بأعمار الرياضيين المناسبة لتلك البحوث في كرة القدم وكان التركيز على القدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم، اهتمت البحوث بأعمار الناشئ الرياضي وخاصة اعمار (14-16) سنة لان الرياضي في هذى العمر يعتبر محطة التواصل بين الاشبال والمتقدمين (التقييم) اما يستمر ويحقق انجاز او كلا ولذلك تنوعت البحوث وكانت الكرة هي احدى الوسائل التطويرية للاعب من خلال تغير حجم او وزن الكرة مثل الكرة (المطاطية او الاسفنجية او الطيبة) لذلك سعى الباحث الى تصنيع كرة بمواصفات قانونية أي من الجلد (الحجم ثابت والوزن متغير ولكن بوزن اقل من وزن الكرة القانوني ويجاد مدى تأثيرها على مهارة دقة التهديد بكرة القدم مع الاحتفاظ بكل الواصفات الخاصة بالكرة القانونية.

## 2-1 مشكلة البحث:

ان المدربين في المنتديات الرياضية في وزارة الرياضة والشباب تعاملوا مع أداة هيه الكرة القانونية دون تنوع في الاوزان مع عدم مراعات الفروق الفردية والقدرات المناسبة متجاهلين مستوى الأداء الذي سوف ينتج عند استخدام الكرة الغير صحيحة والمناسبة لتلك الفئة العمرية وقدراتهم، كذلك المتعة عند التنوع بوزن الكرة وعدم استخدام اوزان مختلفة للكرة وبما يؤثر على المهارات الأساسية لكرة القدم ومن خلال مشاهدته للمنتديات العراقية التابعة لوزارة الشباب والرياضة في العراق وجد ان اغلب المدربين يتعاملون مع الكرة القانونية دون الاهتمام بتغير اوزان الكرات من الناحية العملية وبراي الباحث ان تنوع اوزان كرة القدم يساهم في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ومن خلال ذلك جاءت فكرة الباحث في استثمار وزن للكرة اثقل من الوزن القانوني أي صناعة كرة وزن (500) غم في العمل التدريبي لمعرفة تأثيرها على مهارة دقة التهديف للاعبين اعمار (14-16) سنة وللارتقاء بالمستوى من خلال عمل بسيط لا يتطلب إمكانات مادية عالية ويمكن توفرها بسهولة من خلال اعداد تمارين خاصة بكرات مختلفة الاوزان تعمل على تطوير مهارة الدقة في التهديف.

## 3-1 اهداف البحث:

1. تصنيع كرة مختلفة الوزن عن الكرة القانونية ومعرفة تأثيرها على مهارة دقة التهديف بكرة القدم للاعبين (14-16) سنة لغرض التدريب.
2. معرفة تأثير التمارين الخاصة بالكرة المختلفة الوزن عن الكرة القانونية في مهارة دقة التهديف بكرة القدم باعمار (14-15) سنة
3. معرفة تأثير أي الاوزان للكرة اكثر فعالية في دقة التهديف.

## 4-1 فروض البحث:

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تطور مهارة دقة التهديف بكرة القدم بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.
2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في تطور مهارة دقة التهديف.

## 5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: عينة من فرق منتديات وزارة الشباب والرياضة العراقية بكرة القدم.
- 2-5-1 المجال الزمني: للمدة من (2017/3/9) ولغاية (2017/5/2)
- 3-5-1 المجال المكاني: منتدى شباب البياع - وزارة الشباب والرياضة العراقية

## 2- المبحث الثاني: الدراسات النظرية والدراسات المشابهة.

### 1-2 الدراسات النظرية:

#### 1-1-2 المهارة SKILL:

يعد مصطلح المهارة من اكثر المصطلحات تداولاً في الوقت الحاضر ليشمل معان كثيرة وما يهمنا من المهارة (Skill) هو ارتباطها بالجانب البدني ولاسيما باللاعب مع العلم "ان المهارة التي يتمتع بها اللاعب لا تعني بالضرورة تميزه في مجال اللعبة ولاكن الامر الضروري هو وجود التخطيط المناسب الذي ينمي هذه المهارات والقدرات لدى ما يتم انتقائه بعناية من اللاعبين الواعدين" (3:3)

#### 2-1-2 مفهوم مهارة كرة القدم:

"تعني المهارة تلك الحركة الضرورية التي يستخدمها اللاعب خلال مباراة كرة القدم والتي يكون لها هدف مساند للهجوم او الدفاع، شريطة ان تكون متماشيا مع قانون كرة القدم" (8:15)

#### 3-1-2 المهارات الأساسية بكره القدم:

هناك مصادر ومراجع علمية (1:144) (5:128) (4:191) قسمت المهارات الأساسية بكره القدم

الى مايلي:

1. الدرجة بالكرة.
2. المناولة.
3. التهديف.
4. التنطيط بالكرة.
5. اخماد الكرة.
6. المراوغة والخداع.
7. نطح الكرة بالراس.
8. الرمية الجانبية.
9. مهارات حارس المرمى.

وبعد هذه التوضيح للمهارة يمكن ان نفرّد بمهارات كرة القدم الأساسية وهي مقسمة الى:

1. المهارات أساسية بدنية (بدون الكرة).
2. مهارات أساسية بالكرة وهي:  
أ- الدرجة بالكرة.

ب- الاخمد.

ت- الخداع والمراوغة.

ث- السيطرة والاحساس والتحكم بالكرة.

ج- الرمية الجانبية (التماس)

ح- التهديف.

خ- المناولة.

د- التنطيط بالكرة.

ذ- مهارات الحارس.

## 2-1-4 مهارة التهديف:

مهارة التهديف يعشقها كل من اللاعب والمشاهد وتزيد من حماسهم عند إصابة الكرة الهدف مما يجعل كل لاعب يبذل اقصى جهد ممكن للوصول الى وضع التهديف لتحقيق الفوز لفريقه واللاعب الممتاز هو الذي يجيد ركل الكرة بالقدمين وضربها بالراس، كذلك تعد مهارة التهديف من المهارات المهمة في عملية الهجوم، ولها الحسم في المباريات من خلال الدقة في تنفيذ المهارة وكذلك تشبه مهارة التهديف بانها راس الهرم لكل العمل الجماعي داخل الملعب أي القمه للوصول الى تحقيق الهدف في مرمى المنافس، فالتهديف هو ختام العمل الجماعي او الفردي لأي لاعب، وليس بالشرط ان يكون المهاجم هو صاحب التهديف بل التهديف مطلوب من كل لاعب من الفريق خلال المباريات ولذلك يكون مطلوب من جميع اللاعبين التدريب على مهارة التهديف بما فيهم حراس المرمى مثلا حسم ركلات الجزاء، كذلك يجب إعطاء اللاعبين الوقت الكافي للتهديف خلال الوحدات التدريبية اليومية وأن تؤدي بنفس أجواء المباريات لتجنب المفاجئة والوقوع بالخطاء. التهديف "الخطوة الأخيرة من سلسلة فعاليات انتهت بركل الكرة من اجل التهديف" (2: 311)

"ان نتيجة المباراة تتوقف على التهديف الناجح " اذ يعد الفريق الذي يحرز اكبر عدد من الأهداف خلال

المباراة يعتبر فائز" (6: 18)

والتهديف لايمكن ان يتم دون توفر شروط في اللاعب منها الثقة بالنفس والدقة في أداء المهارة ولياقة بدنية عالية وكذلك الذكاء أي التصور الذهني عن المكان المناسب لأرسال الكرة قبل توجيهها نحو المكان الصحيح في المرمى كذلك الإرادة والخبرة التي تدعم كل تلك الشروط، والتهديف يتم بأكثر من جزء في الجسم عدى المناطق الممنوعة مثل اليدين ومن مسافات مختلفة وبأوضاع مختلفة للجسم. "أن الدقة والقوة عنصران مطلوبان في التصوب وعلى اللاعب ان يوازن بين نسبة كل منهما في التصويب طبقا للموقف الذي يتواجد فيه" (9: 68)

## 2-2 الدراسات المشابهة:

1-2-2 دراسة ناجي كاظم علي 2006 م (11)

تأثير منهج تدريبي لبعض القدرات البدنية والمهارية في تطوير أداء بعض الحالات الثابتة بكرة القدم

## 3- المبحث الثالث: منهج البحث وأجراءاته الميدانية.

### 1-3 منهج البحث:

قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي لتصميم مجموعتين متكافئة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمة طبيعة المشكلة والمنهج التجريبي هو من المناهج العلمية ويعني " التغير المتعمد والمضبوط للشروط المحدد لحدث ما وملاحظة التغيرات الناتجة في الحادثة نفسها وتفسيرها والأسباب التي اثرت عليها" (7: 125)

### 2-3 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث من وزارة الشباب والرياضة العراقية واختيار المنتديات الرياضية وتم تحديد منتدى شباب البياح بالطريقة العمدية التابع لوزارة الشباب والرياضة العراقية من مجموع المنتديات والبالغ عددهم (14) منتدى بكرة القدم على مستوى بغداد يمثلون مجتمع الأصل وعدد لاعبيهم (180) وتم اختيار (14) لاعب، حيث تبلغ نسبهم من مجتمع الأصل (7,77) تم تقسيمهم الى مجموعتين عدد كل مجموعة (7) حيث تتراوح أعمار اللاعبين لفئة العينة بين (14-16) سنة.

### الجدول (1)

يبين توزيع المجاميع مع اوزان الكرات

المجموعة	تصنيف وزن الكرة	وزن الكرة بالغرام	حجم الكرة
الضابطة	وزن الكرة القانوني	450 غم	5
التجريبية	الكرة الأكثر من القانوني	500 غم	5

### 3-3 الوسائل والأدوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

#### 1-3-3 وسائل جمع البيانات:

- المصادر والمراجع العربية.
- المقابلات الشخصية \*
- استمارة تسجيل البيانات.
- الملاحظة الشخصية.

- البحوث السابقة وشبكة الانترنت.

### 2-3-3 الاجهزة والأدوات المستخدمة:

#### 1-2-3-3 الأجهزة:

- ساعة توقيت عدد (2).
- كاميرة تصوير نوع L G.
- ميزان الكتروني.
- صافرة عدد (2).

#### 2-2-3-3 الأدوات:

- ساحة كرة قدم.
- كرات قدم عدد (7) قانونية.
- كرات قدم عدد (7).
- وزن 500 غم.
- شريط قياس المسافة طول (50) م عدد واحد.
- اقماع مخروطية عدد (8) بارتفاع (30).
- اقماع مخروطية عدد (10) بارتفاع 20 سم.
- شاخص بارتفاع (12) سم عدد (4).
- يلك رياضي عدد 14 بلونين.
- اعلام صغيرة عدد (4).
- اشرطة لاصقة عرض 5سم اكثر لون.

### 4-3 إجراءات البحث الميدانية:

#### 1-4-3 الاختبار الخاص بمهارة دقة التهديف لتهديف نحو هدف مقسم الى مربعات مرقمة ومن

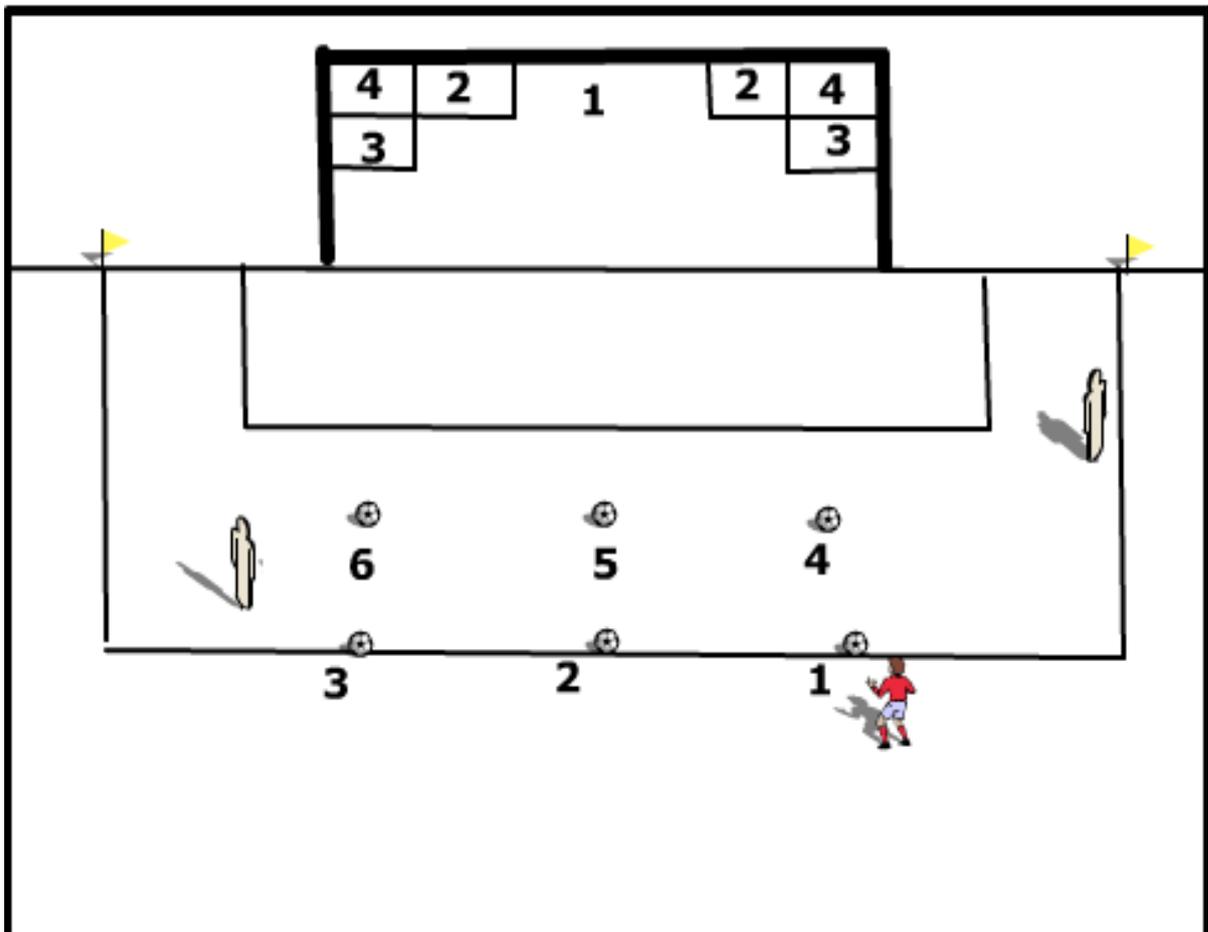
الجانبين: (10: 260)

- الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب نحو الهدف.
- الأدوات المستعملة: كرات قدم عدد (6) / ملعب كرة قدم / شريط لتعيين منطقة التهديف للاختبار. /هدف كرة قدم قياس دولي
- طريقة الأداء: توضع (6) كرات في أماكن مختلفة داخل منطقة الجراء وكما موضح في الشكل (1)، حيث يقوم اللاعب بالتهديف في المناطق المؤشرة في الاختبار وحسب أهميتها وصعوبتها بشكل متسلسل الواحد

بعد الآخر على ان يتم الاختبار من وضع الحركة، ويبدأ الاختبار من الكرة رقم (1) وينتهي بالكرة رقم (6) / لاتعد المحاولة صحيحة في حالة عدم تسجيل أي هدف من الأهداف الثلاثة من كل جهة بالإضافة الى الهدف الوسط. وتحتسب عدد الإصابات التي تدخل او تمس جوانب الأهداف الستة المحددة من كلا الجانبين وهدف الوسط بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات الستة كالآتي.

• طريقة التسجيل:

- ✓ درجات عند التهديد في المجال رقم (4).
- ✓ 3 درجات عند التهديد في المجال رقم (3)
- ✓ 2 درجة عند التهديد في المجال رقم (2)
- ✓ درجة واحدة عند التهديد في المجال رقم (1) / صفر اذا خارج الهدف.



الشكل (1)

يمثل اختبار التهديد باتجاه هدف مقسم من الجانبين

### 3-4-2 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2017/2/19 م المصادف السبت الساعة التاسعة صباحاً على عينة من (7) لاعبين من غير عينة الاختبار من بعض لاعبي منتدى شباب البياع التابع لوزارة الشباب والرياضة العراقية.

### 3-4-3 الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبارات القبلية من قبل الباحث وفريق \* العمل حيث تم اجراء الاختبارات في (الكرة القانونية) على ارض ملعب منتدى شباب البياع التابع لوزارة الشباب والرياضة الواقع في مدينة البياع حيث قام الباحث باجراء الاختبارات القبلية للمهارة لتحديد المستويات وخط الشروع للمجموعة الضابطة والتجريبية. تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث يوم السبت المصادف 2017/3/4 وعلى ملعب منتدى شباب البياع، وقد قام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبار وطريقة اجراءها وكذلك فريق العمل من اجل تحقيق وتوفير نفس الظروف الخاصة بالاختبارات البعدية.

### 4-4-3 التجربة الرئيسية:

تم البدء بالتجربة الرئيسية لعينة البحث يوم الخميس المصادف 2017 /3/9 ولمدة شهرين ولغاية 5/2/2017 بواقع ثمان أسابيع حيث كانت هناك مناسبة أدت الى الزحف في تاريخ التجربة الرئيسية وعلى ارض منتدى شباب البياع وبواقع ثلاث وحدات في الأسبوع مجموع الوحدات (24) وحدة تدريبية حيث تم اجراء التجربة الرئيسية في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية والبالغ زمنه (60) دقيقة والقسم التحضيري والقسم الختامي من واجب المدرب المختص حيث بلغ الزمن الكلي لتطبيق المنهج التجريبي (1320) دقيقة وكان القسم الختامي بالكرة القانونية حصراً لمنع التطلع مع الأداة وبعد تقسيم المجموعتين بالقرعة واجراء التكافؤ سابقاً بين المجموعتين تم توزيع كل مجموعة حسب اوزان الكرات الخاصة بها وكانت المجموعة التجريبية تتدرب بالكرة الاثقل وزن (500) غم والمجموعة الضابطة تتدرب بالكرة القانونية خلال مدة الـ(24) وحدة تدريبية. 777، أما تقسيم الوحدة التدريبية فحسب الجدول التالي:

#### الجدول (2)

يبين تقسيم الوحدة التدريبية (90) دقيقة

أقسام الوحدة التدريبية	الزمن
القسم التحضيري	15 دقيقة
القسم الرئيسي	60 دقيقة
القسم الختامي	15 دقيقة

اعتمد الباحث في عمله في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية والبالغ (60) دقيقة على التمارين الخاصة بكرة القدم والتي وضعها الباحث أغلبها من ضمن التمارين المركبة مستفيداً من وضع اللاعب دائماً في وضع الحركة مع التمارين الخاصة باللعبة وبما يخدم المهارة الأساسية لكرة القدم موضوع البحث، بحيث يتم تطبيق التمارين على كل من المجموعتين التجريبية والضابطة، والبالغ عدد هم (14) لاعب، من قبل مدرب الفريق يعد إعطاء التمارين الخاصة والتي اعدّها لباحث مسبقاً كما استطاع الباحث الاطلاع على البحوث السابقة والاخذ منها ما يخدم اهداف البحث خلال العمل في التجربة الرئيسية والتي اعتبرها أساس ينطلق منه ضمن اختصاصات البحوث السابقة التي اطلع عليها في مجال الاختصاص.

### 3-4-5 الاختبار البعدي:

تم اجراء الاختبار البعدي على ارض منتدى شباب البياع التابع الى وزارة الشباب والرياضة العراقية بتاريخ 4 / 5 / 2017 وبنفس الظروف التي جرت في الاختبار القبلي.

### 3-5 الوسائل الإحصائية:

1. حقيبة spss.
2. الوسط الحسابي.
3. الانحراف المعياري.
4. اختبار T للعينات المستقلة.
5. النسب المئوية.

## 4- المبحث الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

### 4-1 عرض النتائج وتحليلها:

لكي تتحقق اهداف البحث وفرضيته في معرفة تأثير تمارين خاصة بكرات مختلفة الاوزان على مهارة دقة التهديد قام الباحث بعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها التي توصل اليها في اختبار المهارة القبلي والبعدي لعينة البحث.

1-1-4 عرض نتائج اختبار دقة التهديد باتجاه هدف مقسم للمجموعتين التجريبية والضابطة:

جدول رقم (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحسوبة وقيمة المعنوية

والدلالة للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	القبلي		البعدي		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	Sig مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	ع	س	ع	س				
الضابطة	1.902	8.57	2.11	12.14	3.501	2.45	0.013	معنوي
التجريبية	3.132	8.85	2.69	15.28	5.685		0.001	معنوي

عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0.05)

يبين الجدول (3) نتائج عينة البحث في الاختبار القبلي والبعدي لاختبار (دقة التهديد باتجاه هدف مقسم) فقد أظهرت النتائج وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة إذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (8.57) درجة في الاختبار القبلي و(12.14) درجة في الاختبار البعدي وباستخراج قيمة T المحسوبة البالغة (3.501) أظهرت انها اكبر من T الجدولية البالغة (2.45) عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0.05) مما يشير الى ان مستوى الدلالة معنوي اما المجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي الاختبار القبلي (8.85) درجة والاختبار البعدي (15.28) وباستخراج قيمة T المحسوبة بلغة (5.685) أظهرت انها اكبر من T الجدولية البالغة (2.45) عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0.05) مما يشير الى ان مستوى الدلالة معنوي، أي ان هنالك فرق في الوسط الحسابي بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

2-1-4 عرض نسب التطور بين الأوساط الحسابية في الاختبار القبلي والبعدي:

الجدول (4)

يبين نسبة التطور الحاصل للمجموعتين التجريبية والضابطة

لاختبار دقة التهديد باتجاه هدف مقسم

المجموعة	(س) الاختبار القبلي	(س) الاختبار البعدي	نسبة التطور
الضابطة	8.57	12.14	%41.65
التجريبية	8.85	15.28	%72.65

يتضح من الجدول (2) والذي يظهر نسبة التطور في الوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية والضابطة، ان هناك نسبة تطور في الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية والذي بلغ (72%) اكثر من نسبة التطور في الوسط الحسابي في المجموعة الضابطة والذي بلغ (41%)

#### 2-4 مناقشة النتائج:

يبين الجدول (3) ان هناك فرق في الوسط الحسابي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة أي ان هناك تطور في مهارة دقة التهديد باتجاه هدف مقسم، ويوعز الباحث السبب الى ان البرنامج الذي وضعه الباحث وهو تأثير تمرينات خاصة بكرات مختلفة الاوزان على مهارة دقة التهديد قد أثر على كل من المجموعتين التجريبية والضابطة، ومن خلال معرفة أي من المجموعتين تطور وسطها الحسابي اكثر من الاخر

يبين الجدول (4) ان نسبة التطور في الوسط الحسابي لدى المجموعة التجريبية كان اكثر من نسبة التطور في الوسط الحسابي لدى المجموعة الضابطة في مهارة دقة التهديد أي المجموعة التي استخدمت الكرة ذات الوزن (500) غم كانت اعلى نسبة في التطور من المجموعة التي تدرت بكرة وزن (450) غم، ويوعز الباحث السبب الى ان المجموعة التجريبية قد تعرضت الى شدد اعلى من المجموعة الضابطة من جهة القوة العضلية خلال الوحدات التدريبية أي احتاج لاعبي هذه المجموعة الى بذل جهد عضلي اكبر خلال البرنامج التدريبي والسبب ان الكرة الاثقل وزن تحتاج الى قوة عضلية انفجارية اكبر من الكرة الأقل وزن وهذا ما خضعت له المجموعة التجريبية خلال البرنامج التدريبي.

#### 5- المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

##### 1-5 الاستنتاجات:

1. ساهمت التمرينات الخاصة بكرات مختلفة الاوزان في تطوير مهارة دقة التهديد الأساسية بكرة القدم بأعمار (14-16) سنة اذ أظهرت الاختبارات البعدية تحسناً ملموساً لصالح الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة
2. حدث تطور في المجموعة التي استخدمت الكرة الاثقل وزن من الكرة القانونية وقد كان التطور ظاهراً في مهارة الدقة في التهديد وبرزت بنسب اعلى بين الفروق في الاوساط الحسابية في مهارة الدقة في التهديد ولصالح المجموعة التجريبية.
3. بالإمكان تصنيع كرات اثقل وزن من الكرة القانوني محلياً وبمواصفات قانونية وبكف بسيطة جداً لأغراض التدريب فقط

## 2-5 التوصيات:

1. يفضل عند تطوير مهارة الدقة في التهديف أو الهدف من الوحدة التدريبية هو دقة التهديف استخدام كرة (500) غم اقل من الكرة القانونية شرط المحافظة على خصوصية الكرة من ناحية الحجم والمولد المصنعة تكون مطابقة للكرة القانونية لغرض التدريب.
2. يفضل من المدربين إعطاء زمن اكثر خلال الوحدة التدريبية للتدرب على الكرة الاثقل وزن اذا كان هدف الوحدة التدريبية دقة التهديف.
3. المدرب الذي يجد لاعب لديه ضعف في مهارة الدقة في التهديف عليه تدريب اللاعب على كرة اكثر وزن من الكرة القانونية أي اكثر من (450) غم لتحسين هذه المهارة، شرط المحافظ على حجم الكرة القانوني وبنفس مواصفات الكرة (الصناعة من الجلد).

## المصادر.

1. زهير قاسم الخشاب (واخرون)؛ كرة القدم لطلاب كليات واقسام التربية الرياضية، ط2، (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999).
2. سامي الصفار واخرون؛ كرة القدم، ج1، (الموصل، دار الكتاب للطباعة والنشر، 1987)
3. سلمان حجر؛ العاب القوى الرياضية والطبيعة المتميزة، مركز التنمية الإقليمية، نشرة العاب القوى، القاهرة، العدد 22، 1998.
4. عمرو أبو احمد وجمال إسماعيل ؛ تخطيط برامج تربية وتدريب الناشئين في كرة القدم، ج1 (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997).
5. فريد إبراهيم عثمان؛ التربية الحركية لمرحلة الرياض والمراحل الابتدائية، ط1، (الكويت، دار العلم، 1994)، 6- مؤيد البدري (ترجمة) ؛ قانون كرة القدم والمرشد العالمي للحكام، (بغداد، مطبعة الاديب البغدادي)، 1982.
6. محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999).
7. مفتي إبراهيم ؛ جمل المهارات الفردية في كرة القدم تدريب وتطوير، ط1 (القاهرة، مدينة نصر دار الفكر العربي، 2012)
8. مفتي إبراهيم؛ الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، ط1 (القاهرة، دار الفكر العربي، 1985)
9. مفتي إبراهيم حمادة؛ الجديد في الاعداد البدني والمهاري والخططي للاعب كرة القدم؛ (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994)
10. ناجي كاظم علي؛ تأثير منهج تدريبي لبعض القدرات البدنية والمهارية في تطوير أداء بعض الحالات الثابتة بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد 2006 م

ملحق (1)

أسماء الخبراء في المقابلات الخاصة

ت	الاسم	الدرجة العلمية	الاختصاص	العنوان
1	صالح راضي	أ. د	كرة قدم	كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية / جامعة بغداد
2	صباح قاسم	أ. د	كرة قدم	كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية / جامعة بغداد
3	أسعد لازم	أ. م. د	كرة قدم	كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية / جامعة بغداد
4	ضياء ناجي	أ. م. د	كرة قدم	كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية / جامعة بغداد

ملحق (2)

أسماء فريق العمل

الاسم	اللقب العلمي	التخصص
عصام محمد علوان	بكلوريوس تربية رياضية / مشرف رياضي تربية الكرخ الثانية /مدرب شهادة دولية – بريطانية	كرة قدم
ماجد صباح حنش	بكلوريوس تربية رياضية / معاون مدربين وزارة الشباب والرياضة	كرة قدم
عماد حسن عبد الرحيم	بكلوريوس تربية رياضية / مشرف رياضي تربية الكرخ الثانية / مدرب شهادة C	كرة قدم

وحدة تدريبية

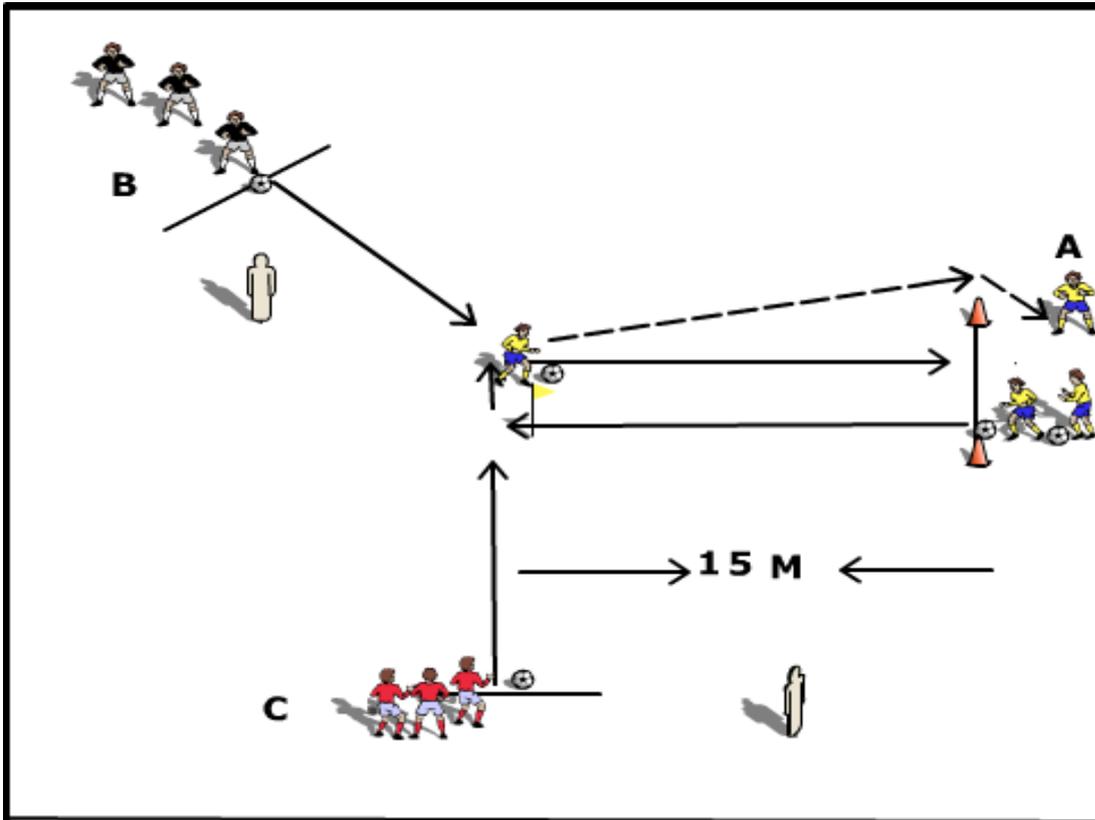
الهدف من الوحدة: المناولة – التهديف نسبة الشدة: 80%

زمن القسم الرئيسي: 60 دقيقة

القسم	الاجزاء	التمارين رقم	عدد التكرارات وزمن الاداء	التكرارات بين الراحة	المجموع	الراحة بين المجموع	الزمن الكلي للتمرين	الملاحظات
القسم الرئيسي	تطبيقات التمارين	رقم (1)	3×1,5 د	2 د	2	3	23 د	
		رقم (2)	4×1,5 د	2 د	1	3	15 د	
		رقم (3)	4×3 د	3 د	1		21 د	
المجموع						59 د		

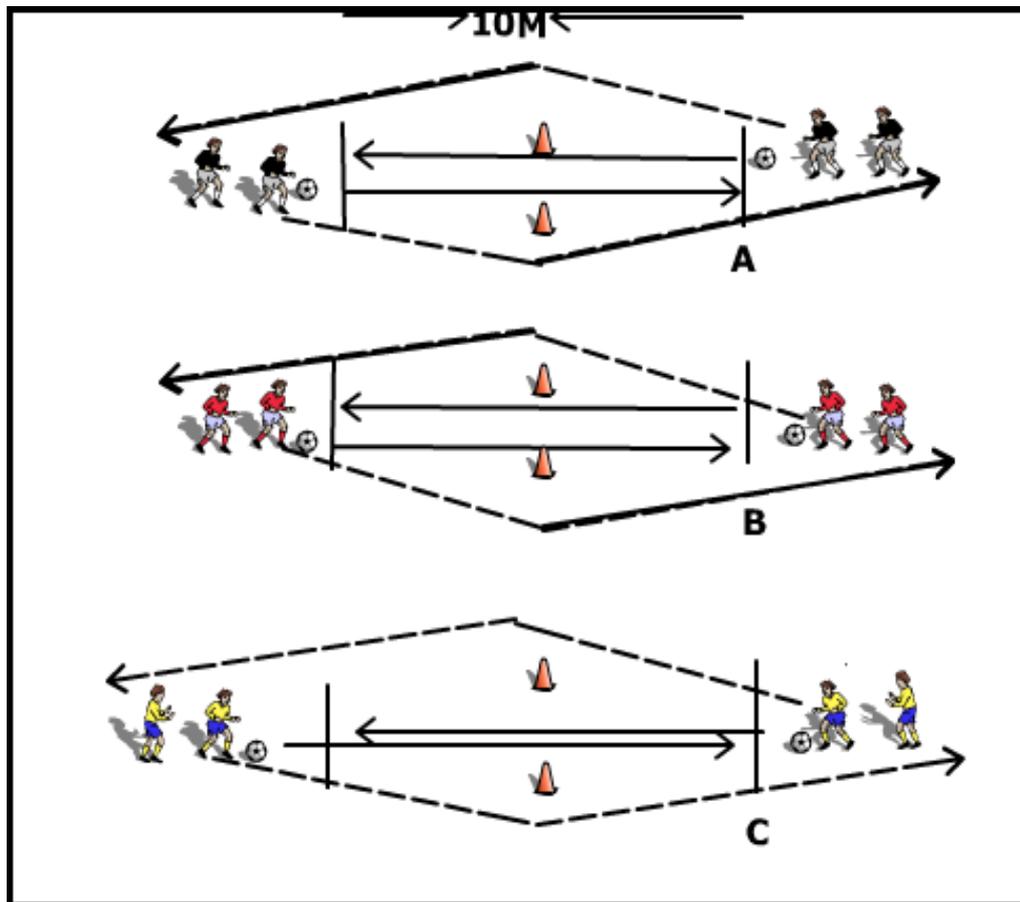
تمرين (1)

- عدد اللاعبين: 14 لاعب مجموعتين كل مجموعة 7 لاعب
- الهدف: الدحرجة - المناولة - القوة المميزة بالسرعة.
- التنظيم:
- 1. مساحة من الملعب - شاخص وسط المساحة ارتفاع 1,20م
- 2. خطين يبعد عن الشاخص مسافة 15م متوزعة باتجاهين
- 3. كل مجموعة خلف خط 4- توزيع الكرات على الفريقين حسب الوزن
- التعليمات: عند الإشارة
- 1. يبدأ اللاعب بالدحرجة بالكرة من خط البداية باتجاه الشاخص.
- 2. الاستدارة بالكرة حول الشاخص.
- 3. مناولة الى الزميل الثاني عند خط البداية.
- 4. العودة بالحجلة الى خط البداية.
- 5. ثم باقي زملاء.



تمرين (2)

- عدد اللاعبين: 14 لاعب
  - الهدف: المناولة
  - التنظيم:
1. مساحة من الملعب.
  2. خطين المسافة بينهما 10 م.
  3. يتوسط المسافة شواخص عدد 2 المسافة بينهما 1م (عرض)
  4. ينقسم الفريق الواحد الى مجموعتين كل مجموعة على خط 5- كرات عدد 2 لكل مجموعة الوزن الخاص بالمجموعة.
- التعليمات: عند الإشارة:
1. يبدأ اللاعب الأول من المجموعة الأولى بمناولة الكرة الى اللاعب الأول من المجموعة التي امامه من بين الشاخصين ثم الهرولة والوقوف خلف المجموعة التي امامه.
  2. يقوم اللاعب الذي استلم الكرة بنفس الشيء الذي قام به زميله السابق ثم لباقي المجاميع بوقت واحد.



تمرين (3)

- عدد اللاعبين: 14 لاعب
- الهدف: دقة التهديف
- التنظيم:
- 1. نصف ملعب كرة قدم.
- 2. هدف قانوني.
- 3. منطقة جزاء.
- 4. توزيع الكرات.
- 5. اللاعبين على منطقة الجزاء.
- 6. هدف خماسي (3×2) م داخل الهدف القانوني كما في الشكل
- التعليمات: عند الإشارة
- 1. يبدأ اللاعبون بالتهديف داخل الهدف القانوني / خارج هدف الخماسي (المساحة بين الهدفين)
- 2. كل لاعب (5 × 2) تكرر يعاد نفس التمرين مسافة 20 م

