أعداد تمرينات خاصة باستخدام الكرات الطبية في تطوير القوة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى وبعض الحالات الثابتة بكرة القدم لدى طلاب كلية التربية الرياضية

م. موفق عبيس خضير

١٤٣٧ هـ ٢٠١٦م

مستخلص البحث باللغة العربية.

يعد التدريب الرياضي باستخدام الكرات الطبية واحد من الأساليب التدريبية المستخدمة التي من شأنها رفع مستوى اللاعب البدني والمهاري كونها تعمل على تطوير القوة العضلية للاعب وفق الأداء المهاري الصحيح ،ويهدف البحث الى أعداد تمارين مقترحة خاصة باستخدام الكرات الطبية بأوزان مختلفة للاعبين أما أهم فروض البحث فهي هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في المتغيرات المهارية لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعدية، وهذا بالإضافة إلى دعم البحث بالدراسات النظرية والتي من شأنها إسناد البحث من الناحية العلمية، وقد تم استخدام المنهج التجريبي كونها الملائم للموضوع وقد تم تحديد عينة البحث والعمل على إجراء تجانس وتكافؤ العينة ،هذا فضلا عن بيان مفردات المنهج التدريبي وتحديد الوسائل الإحصائية المستخدمة، وبعدها تم عرض نتائج الاختبارات ومناقشتها للوصول إلى الاستنتاجات الخاصة بالبحث ومنها إلى التمارين المستخدمة بواسطة الكرات الطبية بأوزان مختلفة تأثير ايجابي في تطوير المهارات أما أهم التوصيات فهي تؤكد على إتباع الأسس العلمية عند وضع التمارين من حيث تسلسلها ومقدار الحمل المعطى خلال الوحدة التدريبية حيث التأكيد على استخدام الكرات الطبية بأوزان مختلفة لما له من تأثير فعال وايجابي في تطوير بعض المهارات.

Abstract.

Special Exercises Using Medicine Balls On The Development Of Lower and Upper Extremities ' Explosive Power and Some Static situations in Soccer

Training using medicine ball is considered on e of the best training aids that can develop the players' skill and physical levels due to their ability to develop the muscular strength of players according to correct skill performance. The research aims at designing exercises using medicine balls of different weights. The researcher hypothesized statistical significant differences between pre and posttests in skill variables for both experimental and controlling groups in favor of posttests. The researcher used the experimental method and a training program. The data was collected and treated using proper statistical methods. The researcher concluded that exercises using medicine balls of different weights have positive

effects in developing skills. Finally the researcher recommended using scientific bases in designing exercises as well as paying attention to using medicine balls of different weights in training due to their positive effects on developing skills.

١- الباب الأول: التعريف بالحث.

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

من الألعاب الجماهيرية والمحبة لقلوب الجماهير وذات الانتشار الواسع في العالم هي كرة القدم نظرا لما تتمتع بها هذه اللعبة من مهارات فنية ولمحات جميلة تمتع اللاعبين المزاولين لهذه اللعبة وكذلك الجمهور المشاهد بحيث تشده إلى متابعة المباراة وتشجيع اللاعبين لتقديم أفضل ما لديهم من المهارات الفنية، ولكي يتمكن اللاعب من تقديم أفضل المستويات المهارية لابد له من امتلاك لياقة بدنية معينة تعينه على الأداء المهاري، ومن اجل ذلك إعداد اللاعبين من الناحية المهارية والبدنية أيضا، إذا يعد الإعداد البدني والمهاري الركيزة الأساسية في لعبة كرة القدم، إذا إن عملية ربط المهارات ببعض عناصر اللياقة البدنية امرأ لابد منه وصولا إلى أفضل المستويات الرياضية، إذا تتوقف على درجة تطوير النتائج الرياضية في اغلب الأحيان. وتعد القوة الانفجارية إحدى المكونات الأساسية والرئيسية في ممارسة الألعاب الرياضية ولاسيما التي تحتاج الوثب والقفز والرمي والضرب. وقد أكد العديد من الباحثين والمختصين إن القدرة الانفجارية هي إحدى مكونات اللياقة البدنية. حيث عرفها (lason & yocm) بأنها القدرة على إخراج أقصى قوة في اقصر وقت (١٠:٣٩٤). ومن هنا جاءت أهمية البحث في دراسة القوة الانفجارية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

١-٢ مشكلة البحث:

لقد تطور علم التدريب الرياضي تطورا كبيرا من خلال استخدام العلوم المختلفة والطرائق المختلفة لتدريب القدرات البدنية وكان لها الأثر الكبير في تطوير الطلاب بشكل فاعل ينعكس على الأداء المهاري، وتعد القوة الانفجارية لعضلات الرجلين واحدة من القدرات البدنية الأكثر أهمية لارتباطها بأداء ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة سواء الطويلة أو المتوسطة أو القصيرة وأيضا الرمية الجانبية وذلك بسبب كثرة استخدامها في المباريات ولما لها من تأثير على بناء خطط اللعب والإعداد للهجوم. فان التدريب عليها وتطويرها يؤثر بشكل كبير على نتائج المباراة ومن خلال خبرة الباحث في مجال التدريب وكونه عضو هيئة تدريسية لمادة كرة القدم ومتابعته لبعض مباريات دوري الجامعات، تبين وبشكل واضح إن هناك ضعف في القوة الانفجارية لدى الطلاب مما يؤثر سلبيا على بناء الهجمات في حالات اللعب أو في الحالات الثابتة لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول المناسبة لها.

١-٣ اهداف البحث:

١. أعداد تمرينات خاصة باستخدام الكرات الطبية في تطوير القوة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى وبعض الحالات الثابتة بكرة القدم لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

٢. معرفة تأثير التمرينات الخاصة باستخدام الكرات الطبية في تطوير القوة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى وبعض الحالات الثابتة بكرة القدم لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

١-٤ فروض البحث:

١. هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية لدى عينة البحث.

٢. هناك فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في متغيرات البحث.

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: عينة من طلاب المرحلة الرابعة / قسم العلوم النظرية.

١-٥-٢ المجال ألزماني: للفترة من ٢٠١٢/١٢/١٦ ولغاية ٢٠١٣/٢/١٠.

١-٥-٣ المجال المكاني: ملاعب كرة القدم في كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد – الجادرية.

٢- الباب الثاني: الدراسات النظرية والمشابهة:

٢-١ القوة الانفجارية:

مزيج من القوة العضلية والسرعة، وهذا المركب من أكثر القدرات البدنية أهمية في الكرة الطائرة حيث تستخدم في مهارة الإرسال والذي يتطلب قوة انفجارية للأطراف السفلى والذراعين، أذا كان نوع الإرسال يستخدم في القفز وكذلك بالنسبة إلى الضرب الساحق وجدار الصد. حيث تعرف القوة الانفجارية بأنها إخراج أقصى قوة في أفضل وقت، وقد عرف (كومي١٩٩٢) للقوة الانفجارية بأنها أقصى شد عضلي يمكن أن ينجز في نقطة انقباضية واحدة (٢١٥:١٤). ولابد من الانتباه إلى إن القوة الانفجارية تظهر عند عمل العضلات في حالة التسلط فقط فعندما يضغط المرسل على الأرض لتنفيذ القفز إلى الأعلى، يحدث قوة رد فعل عاملا متغيرا في الجسم واتجاها مضادا للقوة فلو لا عضلات الأطراف السفلى ودرجة صلابة ارض الملعب ما كان هناك رد فعل مضاد في الاتجاه مساوي له في المقدار لذا فان جميع أجزاء مهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة مهما اختلف في تكنيكها يخضع جسم اللاعب إلى هذا القانون سواء كان عاملا أساسيا أو مساعد لتنفيذ مهارة الإرسال الساحق. وقد عرف (وجيه محجوب١٩٨٩) القوة الانفجارية بأنها أعلى قوة قصوى مميزة بسرعة الحركة (١١٥:١٢). اما وديع ياسين، وياسين طه فقد عرفها بأنها أقصى مقاومة يمكن التغلب عليها في اقصر زمن ممكن ويطلق عليه القدرة. (٥٢:١٣). كما عرفت على أنها "قابلية الجهاز العضلي العصبي عن المقاومة بسرعة تقلص عالية" وهي تقرر الأداء في بعض الفعاليات الرياضية لسرعة الانطلاق او الرمي او القفز أو الركل.

٢-٢ مفهوم القوة الانفجارية:

نظرا لأهمية هذا النوع من القوة لدى فرق الدرجة الأولى بكرة القدم وخاصة في ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنه والتهديف والمناولة الطويلة فانه يعمل نسبة كبيرة في الزمن المخصص لتنمية القوة العضلية في المناهج التدريبية وقد تطرق قسم ليس بالقليل من الباحثين والمؤلفين منهم، حيث عرفها قاسم المندلاوي (١٢٧:٦). وهي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي وتعد العامل الحاسم في الفعاليات الرياضية والمعتمدة على مقاومة عالية جدا.بينما يرى علي فهمي ألبيك (١١٧:٧).ان هذا النوع من القوة ضرورية للاعب كرة القدم وتظهر مثل هذه القوة في حالات التهديف القوي السريع والقفز للأعلى وفي سرعة الرميات الجانبية.

٢-٣ الحالات الثابتة في كرة القدم:

يقصد بالحالات الثابتة هو توقف اللعب بعد صفارة الحكم نتيجة حصول خطأ ما خروج الكرة، خارج حدود الملعب ولاستغلال الكرات الثابتة أصبحت تطبيق خططا مدروسة ومدربا عليها لفترات طويلة لتنفيذ في الوقت المناسب ويذكر بعض الباحثين أن الحالات الثابتة (حركات تتكرر دائما في المباريات تحت نفس الظروف). (٣٥:٤). ان استغلال هذه الضربات استغلالا جيدا يغير من نتائج الفريق حيث دلت بعض الإحصائيات على أن (٤٠%) من الأهداف سجلت من مواقف ثابتة، ويذكر البعض الأخر أن (٥٠%) من الأهداف قد سجلت من مواقف ثابتة وأصبحت الفرق اليوم تتدرب كثيرا على هذه الضربات بل أن هناك لاعبين متخصصين أو محددين لتنفيذ هذه الضربات ويمكن إجمالها:

١. الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة.
٢. الركلة الركنية.
٣. ركلة البداية.
٤. ركلة المرمى.
٥. ركلة الجزاء.

٣- الباب الثالث: منهجية البحث وأجراء آته الميدانية:

٣-١ منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي لملائمة في حل هذه المشكلة.

٣-٢ عينة البحث:

شملت عينة البحث طلاب المرحلة الرابعة / قسم العلوم النظرية / كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد. والبالغة عددهم عشرون طالبا بعد أن تم استبعاد الطلاب الذين ينتمون إلى الأندية الرياضية والطلاب الراسبين، وبعد

تجانس العينة بمتغيري الطول والوزن. كما مبين بالجدول (١)، أما متغير العمر فتعد العينة متجانسة وذلك باختيارها ضمن مرحلة عمرية واحدة ، وتم تقسيم العينة عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين بطريقة القرعة فكان عدد المجموعة التجريبية عشرة طلاب التي خضعت إلى تمرينات القوة الانفجارية. أما المجموعة الضابطة والتي عددها عشرة خضعت إلى المنهج التدريسي المعد من قبل كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد.

الجدول (١)

يبين تجانس العينة لمتغيري الطول والوزن

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	١,٦٦	٠,١٥	١,٥٩	+٠,٣٣٢
الوزن	٦٥,٢٢	٢,٠٩	٦٤	+٠,٢٣٠

من خلال الجدول (١) يتبين أن الوسط الحسابي لمتغير الطول كان (١,٦٦) وقيمة الانحراف المعياري (٠,١٥) وقيمة الوسيط (١,٥٩) بينما كان معامل الالتواء (+٠,٣٣٢) أما متغير الوزن فكان الوسط الحسابي (٦٥,٢٢) والانحراف المعياري (٢,٠٩) وكان الوسيط (٦٤) بينما كان معامل الالتواء (+٠,٢٣٠) وأن قيمة معامل الالتواء المقبولة تقع بين (٣،+٣) وبما أن قيمة المتغيرات ضمن المدى المطلوب لذا أصبحت العينة متجانسة.

٣-٣ الأدوات المستخدمة في البحث:

١.ساعة الكترونية.

٢.مسطرة قياس مترية.

٣.شواخص عدد (٢٠).

٤.كرات قدم عدد (١٠).

٥.ميزان طبي مع مسطرة لقياس الطول والوزن.

٦.كرات طبية عدد(٣).

٧.شريط قياس معدني بطول (٥٠)م.

٨.كرات طبية زنة(٢,٣,٥كغم).

٣-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث:

قام الباحث بأعداد استبانة وعرضها على الخبراء والمختصين* كما مبينة في الملحق رقم(٣) لتحديد الاختبارات البدنية المناسبة كما مبين في الملحق رقم (١).

٣-٤-١ اختبار القوة الانفجارية للأطراف العليا(اختبار رمي الكرة الطبية) (١٣٢:٨-١٣٣).

- **الصفات البدنية التي يقيسها هذا الاختبار:** هي قوة رمي الذراعين(قوة انفجارية).
- **طريقة الاختبار:** يحمل اللاعب الكرة الطبية على الخط الجانبي فوق الرأس كما يحمل كرة القدم في الرمية الجانبية يجب أن لا تترك القدمان الأرض أثنا الرمي يجب أن لا يخطو اللاعب عبر خط الجانب فتح الساقين للجانب أو للأمام والخلف مسموح به.
- **الأدوات المستخدمة:** كرة طبية وزن (٣كغم)، خط بداية، شريط قياس على طول منطقة الرمي.
- **الأداء:** لا يقبل الرمي بغير كلتا الذراعين، من خلف الخط ،من فوق الرأس بدون سقوط، بدون عبور الخط.
- **جدول تقويم النتائج:**

١٣,٩م	ممتاز.
١١,٦م	متوسط.
١٠,٣م	ضعيف.

٣-٤-٢ اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلى(اختبار الوثب العريض): (١٣٧:٣)

- **الهدف من الاختبار:** قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.
- **الأدوات المستخدمة:** شريط قياس، بورك.
- **طريقة الأداء:** يرسم خط البداية بطول متر واحد ويقف اللاعب خلف خط البداية والقدمان متباعدان قليلا ومتوازيتان بحيث يلامس القدمين خط البداية من الخارج، ويتم قياس المسافة بعد خط البداية وتأشيرها بنقاط تبعد الواحدة عن الأخرى (٥سم) ولطول (٣م)، ثم يبدأ اللاعب بأداء الاختبار وذلك بمرجحة الذراعين للخلف من الوقوف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلا وبعدها يقوم اللاعب بالطفر للأمام بأقصى قوة عن طريق مد الركبتين والورك والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام، ويكون القفز بالقدمين معا، وتعطى اللاعب محاولتان وتأخذ الأفضل ويتم قياس المسافة من البداية حتى أخر جزء من جسم اللاعب يلامس الأرض والقياس بالسنتيمتر.

٣-٥ اختبارات الحالات الثابتة:

٣-٥-١ (اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة) (٢١٥:٢).

- **الغرض من الاختبار:** قياس قوة ركل الكرة.
- **الأدوات المستخدمة:** ملعب كرة قدم، كرات قدم عدد (٢)، شريط قياس، صافرة عدد (٢)، بروك لتثبيت مسافة الاختبار، إعلام تثبيت على جوانب منطقة الاختبار.
- **وصف الاختبار:** يرسم خط البداية بطول (٤)متر ويرسم خط أخر بطول (٤) متر بحيث تكون المسافة المحصورة بين الخطين (٤) متر، وان المسافة المحصورة بين الخطين تكون لحركة اللاعب لرفس الكرة الثابتة

على خط البداية، ويرسم خطان متوازيان متعامدان مع امتداد خط البداية طول كل منهما (٨٠) متر وباتجاه مجال رفس الكرة، بحيث تكون المسافة المحصورة بين الخطين (٢٠) متر.

- **التسجيل:** يتم قياس المسافة من خط البداية إلى مكان سقوط الكرة بحيث تكون ضمن المجال المحدد بين الخطين المتوازيان والتي تكون المسافة بينهما (٢٠) متر.

٣-٥-٢ اختبار الرمية الجانبية: (١٥٠:١-١٥١).

- **الغرض من الاختبار:** قياس الدقة والقدرة على وضع الكرة لأي مسافة في أي منطقة من الملعب بطريقة قانونية في كرة القدم.
- وصف الاختبار: يرسم خط على أرض الملعب، ترسم ثلاث مربعات على بعد(٧,٥,٣) ياردات على التوالي من خط البداية، مع ملاحظة إن يكون قطر المربع ياردة واحدة ويمكن زيادة المسافات عند تطبيق الاختبار على لاعبين من ذوي مستويات عالية، يقف اللاعب خلف خط البداية ومعه الكرة، ثم يقوم برمي الكرة خمس محاولات باليدين من فوق الرأس ويجب تلمس الرميات المربعات المرسومة على الأرض.
- **التسجيل:** يتم حساب الدرجة على النحو الآتي:
  - ✓ (٢/١) درجة عندما تلمس الكرة المربع الأول.
  - ✓ درجة عندما تلمس الكرة المربع الثاني.
  - ✓ درجة عندما تلمس الكرة المربع الثالث.
  - ✓ وتعطى اللاعب ثلاث محاولات يمكن ان يرميها على المربع الثالث.

٣-٦ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الأحد المصادف ٢٠١٢/١٢/٩ على عينة من طلاب المرحلة الرابعة / قسم العلوم النظرية / كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد. وبلغ عددهم (٤) فقط وأجريت بعض الاختبارات والتمارين 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 الباحث لها وتداركها خلال تجربة البحث الفعلية.

٣-٧ الاختبارات القبلية:

أجريت الاختبارات القبلية يوم الخميس المصادف ٢٠١٢/١٢/١٣ على عينة البحث.

٣-٨ التمارين المستخدمة في البحث:

تم استخدام التمارين المبينة في الملحق رقم (٢).

٣-٩ التجربة الرئيسية:

تضمنت التجربة الرئيسية تنفيذ التمارين المعدة في المنهج التدريبي من قبل الباحث وفريق العمل المساعد*، حيث قام الباحث بتنفيذها على المجموعة التجريبية وتضمنت وحدتين تعليميتين خلال الأسبوع وبالتنسيق مع مدرس المادة تم تخصيص(٣٠-٣٥) دقيقة من زمن الوحدة التعليمية البالغة ٩٠ دقيقة لإجراء تمارين القوة الانفجارية وتمارين الكرة الطبية في الوحدة التعليمية وشمل تطبيق التمارين مدة (٨) أسابيع بواقع وحدتين في الأسبوع.

٣-١٠ الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات الخاصة وذلك يوم الثلاثاء المصادف ٢٠١٢/٢/١٢ بعدها تم إجراء الاختبارات البعدية يوم الخميس المصادف ٢٠١٣/٣/٢٢ وحرص الباحث على تهيئة الظروف نفسها للاختبارات من ناحية الزمان والمكان في الاختبارات القبلية والبعدية.

٣-١١ الوسائل الإحصائية (١٨٩:١١-٢١٨-٢٧٢):

١. الوسط الحسابي.
٢. الانحراف المعياري.
٣. الوسيط.
٤. معامل الالتواء.
٥. اختبار (T) للعينات المتناظرة.
٦. واختبار (T) للعينات الغير المتناظرة.

* – علي جلال.

٤- الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول رقم (٢)

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

الاختبارات	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحتسبة	مستوى الدلالة
		سَ	ع	سَ	ع		
القوة الانفجارية للرجلين	التجريبية	٢,٣	٠,٦١٣	٣,٦٥	٠,٩١٢	٥,٣٧	معنوي
	الضابطة	٢,٢	٠,٦٠٥	٢,٤	٠,٧٣٧	٠,٦٢٥	غير معنوي
القوة الانفجارية للذراعين	التجريبية	٢,٤	٠,٨٥٦	٣,٣٥	٠,٨٨٩	٩,٧٥	معنوي
	الضابطة	٢,١	٠,٧٣٠	٢,٢	٠,٧٤٩	٠,٤٧٨	غير معنوي
ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة	التجريبية	٣٢,٨٢	٤,٨٥	٤٢,٣١	٤,١٨	١٦,٦٥	معنوي
	الضابطة	٣٤,٨٧	٤,٢٥	٤٠,٧٣	٤,٥٤	١,١٨	غير معنوي
الرمية الجانبية	التجريبية	٤	٠,٨٢	٦,٨	٠,٦٣	١١.٢٢	معنوي
	الضابطة	٣,٩٠	٠,٨٧	٥	٠,٦٦	٠,٢٦	غير معنوي

تحت درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥). وقيمة (t) الجدولية: ٢,٢٦

من الجدول (٢) يتبين إن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية لاختبار القوة الانفجارية للرجلين بالنسبة للمجموعة التجريبية على التوالي (٢,٣، ٠,٦١٣)، (٣,٦٥)، (٠,٩١٢) وقيمة (t) المحتسبة (٥,٣٧) اكبر من قيمة (t) الجدولية (٢,٢٦) مما يدل على أن مستوى الدلالة معنوي أما الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة على التوالي (٢,٢)، (٠,٦٠٥)، (٢,٤)، (٠,٧٣٧) وكانت قيمة (t) المحتسبة اقل من قيمة (t) الجدولية فان مستوى الدلالة غير معنوي أما الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية لاختبار القوة الانفجارية للذراعين بالنسبة للمجموعة التجريبية على التوالي (٢,٤)، (٠,٨٥٦)، (٣,٣٥، ٠,٨٨٩). وقيمة (t) المحتسبة (٩,٧٥) اكبر من قيمة (t) الجدولية (٢,٢٦) مما يدل على أن مستوى الدلالة معنوي. أما الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة على التوالي (٢,١)، (٠,٧٣٠)، (٢,٢)، (٠,٧٤٩) وكانت وقيمة (t) المحتسبة (٠,٤٧٨) اقل من قيمة (t) الجدولية (٢,٢٦) مما يدل على أن مستوى الدلالة غير معنوي. أما الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية لاختبار ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة بالنسبة للمجموعة التجريبية على التوالي (٣٢,٨٢)، (٤,٨٥)، (٤٢,٣١)، (٤,١٨) وقيمة (t) المحتسبة (١٦,٦٥) اكبر من قيمة (t) الجدولية (٢,٢٦) مما يدل على أن مستوى الدلالة معنوي أما الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة على التوالي (٣٤,٨٧)، (٤,٢٥)، (٤٠,٧٣)، (٤,٥٤) وكانت قيمة (t) المحتسبة اقل من قيمة (t) الجدولية فان مستوى الدلالة غير معنوي أما الأوساط الحسابية

والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية لاختبار الرمية الجانبية بالنسبة للمجموعة التجريبية على التوالي (٤)، (٠,٨٢)، (٦,٨)، (٠,٦٣). وقيمة (t) المحتسبة (١١.٢٢) اكبر من قيمة (t) الجدولية (٢,٢٦) مما يدل على أن مستوى الدلالة معنوي. أما الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة على التوالي (٣,٩٠)، (٠,٨٧)، (٥)، (٠,٦٦) وكانت وقيمة (t) المحتسبة (٠,٢٦) اقل من قيمة (t) الجدولية (٢,٢٦) مما يدل على إن مستوى الدلالة غير معنوي. ويعزو الباحث سبب الفروق المعنوية لدى المجموعة التجريبية إلى تأثير المنهج التجريبي المستخدم حيث وضعت تمارين القوة الانفجارية تتناسب وطبيعة أداء هذه المهارات مما ادى إلى تطبيق مفردات المنهج التدريبي بشكل أفضل.

جدول رقم (٣)

يبين قيمة (t) المحتسبة والجدولية للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبارات	المجموعة	الاختبارات البعدية		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة
		سَ	ع		
القوة الانفجارية للرجلين	التجريبية	٣,٦٥	٠,٩١٢	٣,٥١	معنوي
	الضابطة	٢,٤	٠,٧٣٧	٢,٩١	معنوي
القوة الانفجارية للذراعين	التجريبية	٣,٣٥	٠,٨٨٩	٣,٢٢	معنوي
	الضابطة	٢,٢	٠,٧٤٩	٢,٨٨	معنوي
ركل الكرة لا بعد مسافة ممكنة	التجريبية	٤٢,٣١	٤,١٨	١٦,٦٥	معنوي
	الضابطة	٤٠,٧٣	٤,٥٤	١١,١٨	معنوي
الرمية الجانبية	التجريبية	٦,٨	٠,٦٣	١١.٢٢	معنوي
	الضابطة	٥	٠,٦٦	١٠,٢٦	معنوي

تحت درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥). وقيمة (t) الجدولية: ٢,١٠

من الجدول (٣) يتبين إن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار القوة الانفجارية للرجلين على التوالي (٣,٦٥)، (٠,٩١٢)، (٢,٤)، (٠,٧٣٧) وقيمة (T) المحتسبة للمجموعة التجريبية (٣,٥١) فيما كانت قيمة (T) المحتسبة للمجموعة الضابطة (٢,٩١) وهما اكبر من قيمة (t) الجدولية (٢,١٠) مما يدل على إن مستوى الدلالة معنوي. فيما كانت الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار القوة الانفجارية للذراعين على التوالي (٣,٣٥)، (٠,٨٨٩)، (٢,٢)، (٠,٧٤٩) وقيمة (t) المحتسبة للمجموعة التجريبية (٣,٢٢) والمجموعة الضابطة (٢,٨٨) وهما اكبر من قيمة (t) الجدولية (٢,١٠) مما يدل على إن مستوى الدلالة معنوي. أما الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة على التوالي (٤٢,٣١)، (٤,١٨)، (٤٠,٧٣)، (٤,٥٤) وقيمة(T) المحتسبة للمجموعة التجريبية (١٦,٦٥) فيما كانت قيمة(T) المحتسبة للمجموعة الضابطة (١١,١٨) وهما

اكبر من قيمة (t) الجدولية (٢,١٠) مما يدل على ان مستوى الدلالة معنوي. فيما كانت الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار الرمية الجانبية على التوالي (٦,٨)، (٠,٦٣)، (٥)، (٠,٦٦) وقيمة (t) المحتسبة للمجموعة التجريبية (١١.٢٢) والمجموعة الضابطة (١٠,٢٦) وهما اكبر من قيمة (t) الجدولية (٢,١٠) مما يدل على ان مستوى الدلالة معنوي. 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 تمرينات القوة الانفجارية وتمارين الكرة الطبية الذي طبقت على أفراد هذه المجموعة الذي اشتمل على تمرينات القوة تنسجم وطبيعة أداء هذه المهارات مما ساعد في تحقيق نتائج جيدة في الاختبارات البعدية لمصلحة المجموعة التجريبية، إن التدريب المنظم والمبرمج على الأسس العلمية يؤدي إلى تطور المستوى بشكل أفضل ويتم الارتقاء بمستوى اللاعبين(١٢٣:٥). وهذا ما أكده محمد حسن علاوي أيضا، أن ارتفاع مستوى القدرة البدنية الخاصة يؤثر في تحسين وتطوير الأداء الحركي. (٨١:٩).

٥- الباب الخامس(الاستنتاجات والتوصيات):

٥-١ الاستنتاجات:

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث إلى ما يلي:

١. أن التمرينات الموضوعة لها تأثير ايجابي في تطوير ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة.
٢. أن التمرينات الموضوعة لها تأثير ايجابي في تطوير بعض الحالات الثابتة
٣. إن استخدام الكرات الطبية في تدريبات مهارة ركل الكرة لأبعد مسافة للمجموعة التجريبية قد أدى إلى تطوير مستوى هذه المهارة.

٥-٢ التوصيات:

وعلى ضوء ما تقدم من استنتاجات يوصي الباحث بمجموعة من التوصيات وأهمها:

١. ضرورة استخدام التمارين المعدة من قبل الباحث ضمن الوحدات التدريسية للطلاب.
٢. ضرورة الاعتماد على الاختبارات البدنية التي يمكن من خلالها تطوير المهارات الأساسية بكرة القدم ليصبح معياراً يمكن الكشف عن حقيقة مستوى الطلاب.
٣. ضرورة اطلاع المدرسين على أهمية استخدام الأجهزة والأدوات ضمن مناهجهم التدريبية.
٤. ضرورة استخدام الكرات الطبية بأوزان(١-٥) لتطوير مهارة ركل الكرة لأبعد مسافة.

المصادر.

١. ثامر محسن، يوسف عبد الأمير، ياسين خضير؛ **الاختبار والتحليل بكرة القدم**، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٩١

٢. زهير قاسم الخشاب (وآخرون)؛ **كرة القدم**. ط١: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩).

٣. زهير قاسم و محمد خضر وماهر البياتي؛ **كرة القدم**، ط٢، ١٩٩٩.

٤. سلام جبار صاحب؛ أثر منهج تدريبي مقترح في تنمية القوة المميزة بالسرعة وأداء مهارة التصويب بكرة القدم، رسالة ماجستير، ٢٠٠١.

٥. قاسم حسن وعبد علي نصيف؛ **علم التدريب الرياضي**، كتاب منهجي للمرحلة الرابعة، بغداد، ١٩٨٠.

٦. قاسم المندلاوي وآخرون؛ **أسس التدريب لفعاليات العاب القوى**،(الموصل، مطابع جامعة بغداد، ١٩٩٥).

٧. علي فهمي ألبيك؛ **أسس أعداد لاعب كرة القدم (والألعاب الأخرى)**، الإسكندرية، مطبعة التونسي، ١٩٩٢.

٨. كاظم عبد الربيعي وموفق مجيد المولى؛ **الأعداد البدني بكرة القدم**، (بغداد، مطابع جامعة بغداد، ١٩٨٨).

٩. محمد حسن علاوي؛ **علم التدريب الرياضي**، ط٣، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٤.

١٠. محمد صبحي حسانين؛ **القياس والتقويم في التربية الرياضية والبدنية**، ج١، ط٣، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥.

١١. وديع ياسين وحسن محمد؛ **التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية**، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩.

١٢. وجيه محجوب؛ **علم الحركة**، (الموصل، مطابع جامعة الموصل، ١٩٨٩).

١٣. وديع ياسين، وياسين طه؛ **الأعداد البدني للنساء**، (الموصل، مطابع جامعة الموصل، ١٩٨٦).

14. komipawov strength 8power in sport k (tornto. black well scienifficnpublicantion) 1982.

ملحق (١)

يبين استمارة تحديد الاختبارات الخاصة لكل مهارة من المهارات المختارة

الأستاذ الفاضل:.....

يروم الباحث تصميم استبانة استبيان لبحثه الموسوم **(أعداد تمرينات خاصة باستخدام الكرات الطبية في تطوير القوة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى وبعض الحالات الثابتة بكرة القدم لدى طلاب كلية التربية الرياضية).** على عينة من طلاب كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد.

ولما كان لرأي حضرتكم أثره البالغ والهام، فقد حرص الباحث على أخذ رأيكم في ذلك لذا يرجى التفضل بتسجيل آرائكم وملي الاستمارة المرفقة لاختيار الاختبار البدني المناسب.

مع الشكر والتقدير.

ملاحظة: الرجاء التفضل بوضع إشارة (صح) إزاء الاختبار الأنسب لكل مهارة من المهارات الأساسية بكرة القدم.

المهارة	الاختبار	الاختبار المختار
القوة الانفجارية للرجلين	اختبار القفز ألعامودي– الأفقي بوجود حاجز.	
	اختبار القفز العريض.	
	اختبار القفز ألعامودي (سير جنت).	
القوة الانفجارية للذراعين	رمي كرة طبية زنة (٢) كغم.	
	رمي كرة طبية زنة (٣) كغم.	
	رمي كرة طبية زنة (٥) كغم.	

ملحق (٢)

التمرينات المستخدمة في الوحدة التدريبية.

(للأطراف السفلى):

١. دبني كامل من وضع الثبات.
٢. نصف دبني من وضع الثبات.
٣. دبني كامل بالقفز من وضع الثبات.
٤. نصف دبني بالقفز من وضع الثبات.
٥. صعود منحدر من القفز.
٦. نزول منحدر من القفز.
٧. الحجل بالرجل اليمنى المسافة (٢٠) م.
٨. الحجل بالرجل اليسرى المسافة (٢٠) م.
٩. القفز للأمام في كلتا القدمين.
١٠. القفز والهبوط من مصطبة بارتفاع ٣٠ سم.

(للأطراف العليا):

١. مناولات صدرية مع الزميل بكرة طبية زنة (٢كغم) لمدة (٣٠ثا).
٢. حمل كرة طبية زنة (٥كغم) والقفز فوق شواخص بارتفاع (٣٠سم) لمدة دقيقة.
٣. جلوس طويل أداء مناولات بكرة طبية زنة (٥كغم) مع الزميل لمدة دقيقة.
٤. أداء تمرين بطن مع حمل كرة طبية زنة (٣كغم) لمدة (٣٠ثا).
٥. أداء تمرين ظهر مع حمل كرة طبية زنة (٣كغم) لمدة (٣٠ثا).
٦. مسك الكرة باليدين مع ثني الجذع للأمام والخلف.
٧. مسك الكرة باليدين مع ميل الجذع لليمين واليسار.
٨. مسك الكرة باليدين مع قذف الكرة للأعلى ومسكها.
٩. رمي الكرة للزميل بالتناوب المسافة بينهما (٥م).
١٠. وقوف اللاعبين باتجاه متعاكس تسلم الكرة من الأعلى ومن ثم يسلمها من الأسفل.

ملحق (٣)

قائمة بأسماء الخبراء والمختصين لاختيار القدرات البدنية

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الكلية	الجامعة
١	د. صالح راضي	أستاذ	كلية التربية الرياضية	جامعة بغداد
٢	د. يوسف عبد الأمير	أستاذ مساعد	كلية التربية الرياضية	جامعة بغداد
٣	د. صباح قاسم	أستاذ مساعد	كلية التربية الرياضية	جامعة بغداد
٤	د. محمد عبد الحسين	أستاذ مساعد	كلية التربية الرياضية	جامعة بغداد