



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

**((تمرينات خاصة واثرها في تطوير القوة
الانفجارية ودقة التهديف لدى
لاعبي كرة القدم الشباب))**

بحث مقدم من قبل الطالب

منتظر حيدر جابر شهيد

الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية وهي جزء من
متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في التربية الرياضية

بأشراف

أ.د اسعد علي سفيح

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ))

صدق الله العلي العظيم

الاهداء

الى من كل هارب اليه يلتجأ وكل طالب اياه يرتجي ... الله (جل جلاله)
الى من لاجله خلق الله الارض والسماء ... محمد (صلى الله عليه واله وسلم)
الى العروة الوثقى وسفينة النجاة ... ال بيت النبوة (عليهم السلام)
اجلالا وتكريما للذي احرق الطريق امامه لينير طريقي... ينبوع العطاء والذي
الى القلب المحمل صدقا وحنانا ووفاء لدينها الذي لا يوفى ابدا ... بحر الحنان والدتي
الى من سرت معهم درب الحياة وشربت من المنهل الذي ارتشفنا منه قطرات الاخلاص والحب
للجميع... رفاق الدرب اصدقائي.

اهدي ثمرة جهدي هذا

الشكر والتقدير

نحمدك اللهم ونستعينك ونهتديك في القول والعمل فانه لا حول ولا قوة الا بالله ونصلي ونسلم على سيد انبيائك ورسلك محمد بن عبدالله (ص) منقذ الانسانية من دياجير الظلام والظلال الى معارج النور والايمان وعلى عترته ائمة الهدى من بعده وصحبه المنتجبين .

وبعد...

ان كان الوفاء حقا والشكر اعترافا فلا بد ان يكون الشكر الاول الى من ادنى مجلسه مني تواضعا و علمني كيف يكون البحث بحثا والعلم علما وشد على يدي وازرني وقاسمني هموم البحث وتابع خطواتي منذ ان كان بذرة حتى استوى وليدا استاذي الفاضل المشرف (الدكتور اسعد علي سفيح) متمنيا من الله العلي القدير ان يمنحه الصحة والعمر المديد ولا يسعني في هذا المجال الى ان اتقدم بالشكر والامتنان الى مهد الجمال ونور الحياة لاجلكم انتم يا ربيع حياتي.... فالورد عبيركم يا من احرقتم انفسكم لتنبهوا لي دربي.... ابوي الغاليين.

اما بعد فاني اتقدم بالشكر الجزيل والعرفان والامتنان الى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية لفضلها في تعليمي واتاحة الفرصة لاكمال دراستي فيها والمتمثلة في اساتذة الكلية فلهم مني وافر الشكر والتقدير.

اليكم يا مثل الوفاء يا من علمتموني معنى الصديق بكل حرف اقولها..... اصدقائي احبائي

واخيرا تبقى كل باقات الحب والتقدير والشكر والامتنان الى الاسرة التي وقفت الى جانبي مشجعة ومحبة عسى الله ان يمنحني القدرة على رد ولو القليل من افضالهم الجميلة ، واخيرا يبقى الدعاء الى الله (عز وجل) ان يوفق كل من وقف الى جانب الباحث واسهم ولو بحرف في اتمام متطلبات البحث .

الباحث

منتظر حيدر جابر شهيد

قائمة المحتويات :-

التسلسل	المحتوى	رقم الصفحة
1	الفصل الاول	
1-1	المقدمة واهميته البحث	1
2-1	مشكلة البحث	2
3-1	اهداف البحث	2
4-1	فرضيات الباحث	2
5-1	مجالات البحث	3
6-1	تحديد المصطلحات وتعريفها	3
2	الفصل الثاني: الدراسات النظرية والدراسات السابقة	5
2-1	الدراسات النظرية	5
2-1-1	القوة العضلية	5
2-1-2	القوة الانفجارية	5
2-1-3	كرة القدم	5
2-1-4	المهارات الاساسية في كرة القدم	5
3	الفصل الثالث : منهجية البحث واجراءاته الميدانية	8
3-1	منهج البحث	8
3-2	مجتمع البحث وعينته	8
3-3	الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث	9
3-4	اجراءات البحث الميدانية	10
4	الفصل الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	20
4-1	عرض نتائج المتغيرات البدنية والمهارية وتحليلها للمجموعة الضابطة	20
4-2	مناقشة النتائج	24
5	الفصل الخامس :الاستنتاجات والتوصيات	28
5-1	الاستنتاجات	28
5-2	التوصيات	28
6	المصادر	29

ملخص البحث باللغة العربية

تمرينات خاصة واثارها في تطوير القوة الانفجارية ودقة التهديف لدى لاعبين كرة القدم الشباب

الباحث : منتظر حيدر جابر غ

المشرف : أ.د اسعد علي سفيح

ان لعبة كرة القدم نوع من انواع الرياضات التي تعتبر لعبة المواقف المتغيرة لكونها لعبة جماعية ولها شعبية كبيرة ولكون الفرد المؤدي لها يجب ان يكون متمكن بدنيا ومهاريا ليستطيع اداء المهارة بشكل جيد , لاحظ الباحث من خلال المتابعة المستمرة ان هناك قلة من عدد الاهداف وعند تحليل هذه المباريات كان هناك ضعف في القوة الموجهة للكرة نحو الهدف والزاوية او المكان المطلوب تسديد الكرة اليها لأسباب عديدة ومنها وقوف حارس المرمى مما كان سببا لإضاعة فرص كثيرة للتهديف وبالتالي تأثيره السلبي على نتيجة المباريات ومن هنا برزت مشكلة البحث لذا ارتأى الباحث وضع دراسة من خلالها وضع تمرينات مبنية على الاسس العلمية لتطوير القوة الانفجارية ودقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم. ويهدف البحث الى التعرف على اثر التمرينات الخاصة لتطوير القوة الانفجارية ودقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم و ايضا التعرف على العلاقة بين القوى الانفجارية ودقة التهديف . كما افترض الباحث وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث ولصالح الاختبارات البعديّة وايضا وجود فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المبحوثة ولصالح المجموعة التجريبية كذلك وجود علاقات ارتباط ايجابية بين الاختبارات البدنية والمهارية استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملائمة طبيعة البحث كما وضع الباحث تمرينات خاصة واجرا الاختبارات المناسبة القبلية والبعديّة واستخدم الوسائل المناسبة لمعالجة البيانات التي ظهرت وفي الفصل الرابع قام الباحث بعرض الجداول وتحليلها احصائيا ومناقشتها وفق اسس علمية مناسبة لذلك وتحقيق الاهداف والفروض . من خلال عرض النتائج وما ظهر منها يستنتج الباحث بان هناك فاعلية التمرينات المستخدمة في تطوير ودقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم , ظهور تطور كبير في القوى الانفجارية لعضلات الرجلين لدى افراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة , ان للتمرينات المعدة كان لها اثر ايجابي في تطور القوة الانفجارية لعضلات الرجل و ان للتمرينات المعدة في المنهج التدريبي والخاصة بدقة التهديف كان لها تأثير ايجابي في تطورها لدى المجموعة التجريبية ومن الاستنتاجات التي ظهرت بوحى الباحث بأن: استخدام التمرينات المعدة في تطوير دقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم , ضرورة تطوير الناحية البدنية كاساس لتطوير الناحية المهارية , التأكيد على تدريبات القوة الانفجارية لعضلات الرجلين , الاهتمام بالتمرينات المعدة لتطوير القوة الانفجارية ودقة التهديف لدى عينة البحث و اجراء دراسات وبحوث اخرى على فئات اخرى

الفصل الأول

الفصل الاول

1-1 المقدمة واهمية البحث

2-1 مشكلة البحث

3-1 اهداف البحث

4-1 فرضيات الباحث

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

2-5-1 المجال الزماني

3-5-1 المجال المكاني

6-1 تحديد المصطلحات وتعريفها

التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهميته البحث :

ان التدريب الرياضي يعد الجزء الاساس من عملية اعداد الرياضي باعتبارها العملية البدنية والتربوية الخاصة والقائمة على استخدام التمرينات البدنية بهدف تطوير مختلف الصفات اللازمة للرياضي لتحقيق اعلى مستوى ممكن من نوع معين من الانشطة الرياضية.

والتدريب الرياضي هو " عبارة عن عملية مخططة مدروسة تتم عن طريق العمل العضلي المتكرر (الحمل البدني) وتهدف الى تحسين المستوى أو الاحتفاظ به او الهبوط به وينتج من خلالها تغييرات في المستوى البدني والوظيفي والتكنيكي والنفسي والعقلي بحيث تتعدى شدة الحمل المستخدم حدا معيناً يختلف من فرد الى اخر " وان الاعتماد على منهج تدريبي له اهداف واضحة سوف يسهل في عملية تطوير اللاعبين على ضوء الاهداف التي يحددها المدرب الى افضل مستوى ومن المهارات المهمة جدا التي تكون محصلة جميع المهارات الاخرى هي مهارة ركل الكرة بهدف التهديد الذي يجب على كل لاعب ان يتقنها من ناحية التكنيك اولاً اي كيفية ركل الكرة وثانيا اعطائها السرعة والقوة اللازمة لتسجيل الهدف.

اذ ان واحدة من الاهداف الرئيسية التي يبحث اللاعبون والمدرب عنه هو الفوز بالمباراة يعني تسجيل اهداف اكثر من مرمى الفريق المنافس اذ تعد القوة الانفجارية الدقة من الامور المهمة التي تحدد دخول الكرة الى المرمى وقيام اللاعب بركل الكرة بقوة الى هدف الفريق المنافس بدون توجيهها بصورة صحيحة الى الزاوية المناسبة لا يمكن تسجيل هدف منها الا اذا استخدم الدقة في اختيار الزاوية المناسبة.

ان لعبة كرة القدم هي من الالعاب التي حظت بشعبية كبيرة ويمارسها الجميع الصغار والكبار والذكور والاناث لانها تبعث في النفوس الشعور بالراحة والاستمتاع والترفيه عند ممارستها وهي لعبة سريعة وشيقة ومن متطلبات او خصائص هذه اللعبة يجب ان يتمتع اللاعبين بقدرات بدنية ومهارية خاصة او تكنيك عالي جدا لكي يستطيع اللاعب ان يعطي حق هذه اللعبة وتكمن اهمية البحث من خلال وضع تمرينات خاصة مبنية على اسس علمية لتطوير القوى الانفجارية ودقة التهديد لدى لاعبي كرة القدم.

2-1 مشكلة البحث

ان كرة القدم من الالعاب الشعبية والمحبوبة التي يمارسها الجميع بهدف المتعة او الاحتراف حيث يعد الجانب البدني والمهاري من اهم الجوانب الذي يساعد في رفع مستوى هذه اللعبة اضافة الى الجوانب الاخرى.

ومن خلال متابعة الباحث لاغلب مباريات لاحظ ان هناك قلة من عدد الاهداف وعند تحليل هذه المباريات كان هناك ضعف في القوة الموجهة للكرة نحو الهدف والزاوية او المكان المطلوب تسديد الكرة اليها لاسباب عديدة ومنها وقوف حارس المرمى مما كان سببا لاضاعة فرص كثيرة للتهديف وبالتالي تأثيره السلبي على نتيجة المباريات ومن هنا برزت مشكلة البحث لذا ارتأى الباحث وضع دراسة من خلالها وضع تمرينات مبنية على الاسس العلمية لتطوير القوة الانفجارية ودقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم.

3-1 اهداف البحث :

يهدف البحث الى :

1) التعرف على اثر التمرينات الخاصة لتطوير القوة الانفجارية ودقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم.

2) التعرف على العلاقة بين القوى الانفجارية ودقة التهديف.

4-1 فرضيات الباحث :

يفترض الباحثان بان :

1- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث ولصالح الاختبارات البعدية.

2- توجد فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المبحوثة ولصالح المجموعة التجريبية.

3- وجود علاقات ارتباط ايجابية بين الاختبارات البدنية والمهارية.

١- 5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبي نادي النجمة الرياضي لعام ٢٠٢٣ .
- 2-5-1 المجال الزمني : للفترة من ٢٠٢٣/2/27 ولغاية ٢٠٢٣/5/2 .
- 3-5-1 المجال المكاني : ملاعب وقاعات نادي النجمة الرياضي .

6-1 تحديد المصطلحات وتعريفها :

- **الدقة** : هي السيطرة الفسيولوجية على اداء العضلات الارادية لتوجيهها نحو هدف معين.
- ويعرفها بعض المختصين في علم التدريب الرياضي بانها قابلية الفرد على بلوغ مستوى معين من الاداء المرتبط بنتيجة والذي يستطيع من خلالها اظهار قدراته المهارية تبعا لصفة الواجب الحركي .

الفصل الثاني

الفصل الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 القوة العضلية

2-1-2 القوة الانفجارية

3-1-2 كرة القدم

4-1-2 المهارات الاساسية في كرة القدم

1- الدرجة

2- التهديف

يعد التهديد المهارة الأكثر إثارة في لعبة كرة قدم الصالات، فالتهديد هو ختام العمليات الهجومية إذ إن التهديد هو غاية لعبة كرة القدم للصالات وأن اللعبة لا معنى .وهو العامل الحاسم لنتيجة المباراة لها ولا إثارة بدون التهديد ويعد التهديد واحداً من أهم أجزاء اللعب الهجومي بكرة القدم ، ومن أهم مهارات كرة القدم للصالات ، ويعد التهديد المرحلة النهائية التي يحاول الفريق الوصول إليها من خلال تنقل الكرة فيما بينهن لإيصالها إلى اللاعبه المهاجمة التي تكون في أفضل موقع للتهديد، وأن الفريق الذي تجيد لاعباته التهديد يؤثر تأثيرا كبيرا في الفريق المنافس إذ أن إجادة اللاعبه للتهديد لذا تحتل مهارة .يجعل الفريق المنافس يخشى وصول الكرة قرب مرماه ، مما يؤدي إلى إرباك الفريق التهديد في أي لعبة رياضية أهمية كبيرة وبارزة باعتبارها المحصلة النهائية لكافة المهارات السابقة وكرة القدم للصالات واحدة من هذه الألعاب والتي تحتل فيها هذه المهارة أهمية كبيرة باعتبارها الجزء المهم والأكثر إثارة في اللعبة ، إذ أن الهدف النهائي لكل فريق يكون في خلق فرصة أو فرص لتسجيل الأهداف ، فالتهديد مهارة هجومية والتي لا بد من اللاعبين التركيز عليها من اجل إتقانها وتحت ..مختلف الظروف

ومن جهة أخرى فان إضاعة الفرص الكثيرة سيؤدي إلى الإحباط لدى أعضاء الفريق إذ أن الهدف النهائي لكل فريق هو خلق فرصة أو فرص لتسجيل الأهداف ، وفي كرة القدم للصالات تكون فرص التهديد كثيرة لكون ميدان اللعب الصغير ضمن إطار لعبة يتسم بالسرعة والحركة بالتالي يكون وقت الوصول إلى مرمى الفريقين بسرعة ، لذلك فان كل فرصة من هذه الفرص تكون مؤثرة على نتيجة المباراة بالرغم من تعددها إذ أن أية فرصة تتم إضاعتها قد تتبعها فرصة لتسجيل هدف من قبل الفريق المنافس أي أن الفريق المنافس سيرد بهجمات متعددة أيضا وقد يؤدي عدم إجادة فرصة واحدة للتهديد إلى خسارة مباراة كاملة لذلك يجب التأكيد على التهديد من مناطق التهديد المؤثر قدر الإمكان

:وهناك عوامل عدة تؤثر على التهديد أهمها

? العامل النفسي: من أجل أن يكون التهديد ناجحاً هناك مميزات يجب على اللاعبه أن تتصف بها مثل اختيار التوقيت والقابلية النفسية الجيدة والشعور بالنجاح فضلاً عن الهدوء والقدرة على التركيز والثقة العالية بالنفس .

الفصل الثالث

الفصل الثالث

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

٣-1 منهج البحث

٣-2 مجتمع البحث وعينته

٣-٣ الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث

٣-3-1 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

3-3-2 وسائل جمع المعلومات والبيانات

3-4 اجراءات البحث الميدانية

3-4-1 تحديد اهم المتغيرات المبحوثة

3-4-2 ترشيح الاختبارات للمتغيرات المبحوثة

٣-4-2-1 توصيف الاختبارات

3-4-2-1-1 اختبار الوثب الطويل من الثبات

٣-4-2-1-2 القوة الانفجارية للرجل الضاربة (اليمين ، اليسار)

3-4-2-1-3 الاختبار المهاري (دقة التهديف)

3-4-7 الاختبارات البعدية

3-4-7 الاختبارات البعدية

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملائمة طبيعة البحث

2-3 مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي فريق نادي النجمة الرياضي للشباب والبالغ عددهم (24) لاعبا تم اختيار (12) لاعبا كعينة للبحث بطريقة عشوائية وتم اجراء التجانس لها وبعد التأكد من اعتدالية التوزيع تم تقسيم العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بطريقة عشوائية وبأسلوب القرعة (6) لاعب لكل مجموعة وتم اجراء التكافؤ لهم على وفق المتغيرات التي تم اعتمادها في البحث والتي شملت مواصفات العينة في (العمر ، الطول ، الكتلة) اضافة الى متغيرات القوة الانفجارية ودقة مهارة التهديف وكما مبين في الجدولين

جدول (1)

يمثل تجانس أفراد عينة البحث ككل

ت	معالم الاحصائية	وحدة القياس	وسط حسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل التواء
1	العمر	سنة	20.5	0.56	20	-0.19
2	الطول	سم	174.2	4.11	174	0.381
3	الكتلة	كغم	69.93	3.05	69	0.186
4	الوثب الطويل من الثبات (القوة الانفجارية للرجلين)	سم	2.028	1.112	2.20	0.455
5	التهديف من الكرات الثابتة على ست تقسيمات (دقة التهديف)	درجة	3.25	0.612	3	0.371

وقد ظهرت قيم الالتواء أقل من ($1\pm$) لجميع المتغيرات مما دل ذلك على تجانس أفراد العينة البحث في متغيرات البحث المدروسة .

جدول (2)

يمثل التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات المبحوثة

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الاحصائية الاختبارات
			±ع	-س	±ع	-س		
عشوائي	0.69	0.41	0.23	2.33	0.25	2.39	سم	الوثب الطويل من الثبات (القوة الانفجارية
عشوائي	0.081	1.182	1.88	3.33	1.71	2.93	درجة	التهدف من الكرات الثابتة على ست تقسيمات (دقة التهدف)
	0.056	1.301	5.71	248.61	4.51	245.5		القوة الانفجارية للرجل الضاربة (اليمين)

• معنوية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (12-2) = 10

يبين الجدول (2) ان الفروق كانت عشوائية بين افراد مجموعتي البحث في متغيرات البحث ويظهر من خلال قيم الدلالة التي كانت على التوالي (0,41 – 1,182 – 1,301 – 1,091) والتي كانت جميعها اكبر من (0,05) ويدل هذا على عدم وجود فروق معنوية بين مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

3-3 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث :

3-3-1 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

- جهاز الكتروني لقياس وزن الجسم / نسبة الخطأ (0,001) .
- ساعة توقيت العدد (2) نوع (G&G) .
- فيديو نوع سوني (بسرعة 60/ثا) .
- حاسبة العدد / نوع (Dell) .
- صافرة العدد (5) .
- شريط قياس العدد 2 طوله (50) متر و (505) متر.

- كرات قدم قانونية العدد (10).
- طباشير .
- شواخص بارتفاع (40) سم العدد (22) .
- شواخص بارتفاع (20) سم العدد (10) .
- صناديق العدد 2 بارتفاع (35) سم.
- موانع العدد (5).
- للربط بالرجل اليمين واليسار.

2-3-3 وسائل جمع المعلومات والبيانات :

- المصادر والمراجع .
- فريق العمل المساعد .
- استمارة استبيان.
- الاختبارات والقياسات .
- التجريب والملاحظة .
- استمارة تفريق وجمع البيانات.

4-3 اجراءات البحث الميدانية :

1-4-3 تحديد اهم المتغيرات المبحوثة :

من اجل تحديد أهم المتغيرات البدنية ، قام الباحث بإجراء دراسة مسحية للمصادر والمراجع ذات العلاقة بموضوع البحث ، وتم اعداد استمارة استبيان تتضمن المتغيرات البدنية ووزعت على (7) خبراء ومختصين في مجال كرة القدم والقياس والتقويم الرياضي وعلم التدريب الرياضي لتحديد الاهمية النسبية لها. من خلال اعطاء الخبير درجة على المقياس المتدرج والذي يتكون من (1-5) درجة ، وقد تم تحديد أهم المتغيرات المبحوثة التي حققت نسبة (75%) اذ يشير بلوم واخرون الى انه على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (75%) فاكثر من اراء المحكمين (2,126) والجدول (3) يبين ذلك ترشيح المتغيرات البدنية واهمية كل مكون والنسبة المئوية للأهمية النسبية والترشيح للقبول.

2-4-3 ترشيح الاختبارات للمتغيرات المبحوثة :

بعد تحديد اهم المتغيرات البدنية قام البحث بإعداد مجموعة من الاختبارات عن طريق مراجعة المصادر والمراجعة العلمية ذات العلاقة وادراجها في استمارة استبيان بواقع ثلاث اختبارات لكل متغير ووزعت على (7) خبراء ومختصين لترشيح الاختبارات البدنية و المهارية وتم اختيار الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق بلغت (75%) فاكتر كما يبين في الجدول ادناه .

جدول (4)

الاختبارات البدنية ونسبة اتفاق الخبراء ووحدة القياس

ت	المتغيرات البدنية	الاختبارات	وحدة القياس	نسبة الاتفاق	الدراسة
1	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	اختبار الوثب الطويل من الثبات	سم	87.5%	يقبل
2	القوة الانفجارية للرجل الضاربة	اليمن واليسار	درجة	90%	يقبل
3	دقة التهديف	التهديف من الكرات الثابتة على ست تقسيمات	درجة	75%	يقبل

1-2-4-3 توصيف الاختبارات

1-1-2-4-3 اختبار الوثب الطويل من الثبات

اسم الاختبار : الوثب الطويل من الثبات.

هدف الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين

الامكانيات والادوات : ارض مستوية لا تعرض المختبر للانزلاق وشريط قياس ويرسم على الارض خط للبداية وخط على بعد متر يبدأ منه تدرج على شكل (10) لمسافة (3) م.

طريقة الاداء : يقف اللاعب خلف خط البداية المحدد والقدمان متباعدتان قليلا والذراعان عالية تمرجح الذراعان اماماً اسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع اماماً حتى يصل الى ما يشبه وضع البدء في السباحة ، مع هذا الوضع تمرجح الذراعان امامه بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة من محاولة الوثب اماماً ابعد مسافة ممكنة كما موضحها بالشكل (1).

شروط الاختبار : تقاس مسافة الوثب من خط البداية الحافة الداخلية حتى اخر اثر تركه اللاعب القريب من خط البداية أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض.

في حالة ما اذا اختل توازن المختبر ولمس الارض بجزء اخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية ويجب اعادتها.

يجب ان تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء.

تعطى للمختبر محاولتان يسجل له افضلهما.

التسجيل : يكون القياس من خط البداية الى اخر اثر يتركه الجسم.

3-1-2-4-2 القوة الانفجارية للرجل الضاربة (اليمين ، اليسار)

هدف الاختبار : اختبار القوة الانفجارية للرجل الضاربة (اليمين ، اليسار)

ادوات الاختبار : مولتجم ، سلك ، حلقة ربط بالرجل.

طريقة الاداء : يقوم المختبر بربط السلك المربوطة مع مولتجم باثقال وذلك عن طريق حلقة ربط خاصة بالرجل الضاربة وعند الاشارة للمختبر يقوم بسحب السلك بقوة انفجارية كبيرة من خلال اكبر وزن بالكيلو غرام.

التسجيل : تسجيل اقصى وزن يصل اليه المختبر ولمرة واحدة بالكيلو غرام.

3-1-2-4-3 الاختبار المهاري (دقة التهديف)

- اسم الاختبار : التهديف من الكرات الثابتة على ستة تقسيمات . (13،55)

- **الهدف من الاختبار :** قياس دقة التهديف من الكرات الثابتة على ستة تقسيمات للاعب خماسي كرة.
- **الادوات المستخدمة :** كرات قانونية لكرة القدم هدف كرة القدم.
- **طريقة الاداء :** يقوم المختبر بتصويب (12) كرة من مسافة (10) امتار على التقسيمات المرسومة على الهدف والتي ابعادها كما في الشكل (2) يقوم المختبر بتصويب الكرات على تقسيمات بالتسلسل من رقم (1-6) واعداد التسلسل مرة اخرى.
- **شروط الاختبار :** يجب ان يكون الهدف من على خط البداية .
- للمختبر الحرية في استخدام اي من القدمين في التهديف وفي اي جزء من القدم.
- التسجيل :
- يمنح المختبر (1) درجة اذا لمست الكرة التقسيم المطلوب او خطوطه .
- يمنح (صفر) اذا لم تلمس الكرة التقسيم المطلوب او اي من التقسيمات الاخرى او خارجها او كانت الكرة متدحرجة على الارض اثناء عملية التهديف .
- الدرجة الكلية للاختبار هي (12) درجة .

3-4-3 التجارب الاستطلاعية

من الاجراءات المهمة التي يجب على الباحثين القيام به هي التجربة الاستطلاعية وتعد التجربة الاستطلاعية تدريبا عمليا للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله في اثناء الاختبار لتفاديها مستقبلا والتجربة الاستطلاعية كذلك دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار اساليب البحث وادواته (7،91) .

والغرض من التجارب الاستطلاعية ما يلي :

- صلاحية الادوات المستخدمة.
- الوقت المستغرق لأداء الاختبارات.
- الكشف عن الصعوبات التي قد تعترض الباحث عند تنفيذ التجربة الرئيسية.
- التأكد من تنفيذ الوحدة التدريبية بالوقت المحدد.
- التأكد من فترات الراحة البيئية.
- التأكد ومعرفة كيفية استخراج شدة التمرين من خلال التكرارات المناسبة.

- كفاية فريق العمل المساعد.

3-4-4-1 التجربة الاستطلاعية الاولى :

قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية الاولى لاختبارات القدرات البدنية الخاصة ومهارة التهديف على عينة البحث المتكون من (4) لاعبين بتاريخ 2022/2/27

3-4-4-2 التجربة الاستطلاعية الثانية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية الثانية للمنهج التدريبي لنموذج من الوحدة التدريبية على (4) لاعبين وهم نفس عينة التجربة الاستطلاعية الاولى بتاريخ 2023/2/28 والذين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية.

3-4-5 الاختبارات القبلية :

اجرى فريق العمل المساعد باشراف الباحث الاختبارات القبلية بعد اجراء التجارب الاستطلاعية وتم اجراء الاختبارات بتاريخ 2023/3/3 وقد راعى البحث الظروف المتعلقة بالاختبارات من ناحية الزمان والمكان والادوات المستخدمة من اجل العمل على توفيرها في الاختبارات البعيدة.

3-4-6 تطبيق التمرينات

بعد اعداد التمرينات المقترحة الخاصة والاستفادة من ملاحظات السيد المشرف والمصادر الخاصة بعلم التدريب الرياضي قام الباحث البدء بتطبيق مفردات هذا التمرينات على المجموعة التجريبية من خلال اول وحدة تدريبية بتاريخ 2023/3/6 ولغاية 2023/4/14 اخر وحدة تدريبية وكانت مدة التمرينات (6) اسابيع وعلى شكل دورتين متوسطتين وبواقع (2) وحدة تدريبية في الاسبوع في يومي (الاثنين ، الاربعاء) اي بواقع (12) وحدة تدريبية وزمن التدريب في القسم الرئيسي (32) والتغير يكون فقط بالشدة مع ثبات الحجم والراحة وتكون الشدة بتموج (3-1) لكل اسبوع (الاسبوع الاول 90% - الاسبوع الثاني 92.5% - الاسبوع الثالث 95% - الاسبوع الرابع 92.5% -

الاسبوع الخامس 97.5% - الاسبوع السادس 100%) بطريقة تدريب (التكراري والبلايومتر)
ويهدف المنهج التدريبي الارتقاء بالمستوى المهاري والبدني لدى اللاعبين واما عدد التمارين فيتكون
من (3) تمرينات خاصة للقوة الانفجارية و(3) تمرينات لدقة التهديف .

جدول (3)

((ترشيح المتغيرات البدنية وأهمية كل مكون والنسبة المئوية للأهمية النسبية والترشيح للقبول))

الترشيح للقبول	أهمية كل مكون بدني من (5-1)		المتغيرات البدنية	ت
	نسبة درجة الأهمية من الدرجة الكلية %	الدرجة الكلية		
يقبل	85.71	30	القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين	1
يقبل	85.71	30	القوة الانفجارية للرجل الضاربة اليمين واليسار	2
يرفض	51.41	18	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	3
يرفض	71.43	25	المطاولة العامة	4
يرفض	48.57	17	مطاولة السرعة	5
يرفض	75.14	20	السرعة الانتقالية	6
يرفض	74.29	26	الرشاقة	7
يرفض	65.71	23	المرونة	8
	%100	159		المجموع

3-4-2-1 توصيف الاختبارات :

3-4-2-1-1 اختبار الوثب الطويل من الثبات :

اسم الاختبار : الوثب الطويل من الثبات .

هدف الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

الامكانيات والادوات : ارض مستوية لا تعرض المختبر للانزلاق وشريط قياس ويرسم على الارض خط للبداية وخط على بعد متر يبدأ منه تدرج على شكل (10) سم لمسافة (3) م .

طريقة الاداء : يقف اللاعب خلف خط البداية المحدد والقدمان متباعدتان قليلا والذراعان عاليا تمرجح الذراعان اماما اسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع اماما حتى يصل الى ما يشبه وضع البدء في السباحة من هذا الوضع تمرجح الذراعان اماما بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الارض بالقدمين بقوة مع محاولة الوثب اماما ابعد مسافة ممكنة كما موضحة بالشكل (1).

شروط الاختبار : تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى اخر اثر تركه اللاعب القريب من خط البداية او عند نقطة ملامسة الكعبين للارض .

في حالة ما اذا اختل توازن المختبر ولمس الارض بجزء اخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية ويجب اعادتها.

يجب ان تكون القدمان متلامستين للارض حتى لحظة الارتقاء .

تعطى للمختبر محاولتان يسجل له افضلهما .

التسجيل : يكون القياس من خط البداية الى اخر اثر يتركه الجسم.

3-1-2-4-3 الاختبار المهاري (دقة التهديف)

- اسم الاختبار : التهديف من الكرات الثابتة على ستة تقسيمات.
- الهدف من الاختبار : قياس دقة التهديف من الكرات الثابتة على ستة تقسيمات للاعب خماسي كرة القدم.
- الادوات المستخدمة : كرات قانونية لكرة القدم. هدف كرة القدم.
- طريقة الاداء : يقوم المختبر بتصويب (12) كرة من مسافة (10) امتار على التقسيمات المرسومة على الهدف والتي ابعادها كما في الشكل (2) يقوم المختبر بتصويب الكرات على التقسيمات بالتسلسل من رقم (1-6) واعداد التسلسل مرة اخرى.
- شروط الاختبار : يجب ان يكون الهدف من على خط البداية .
- للمختبر الحرية في استخدام اي من القدمين في التهديف وفي اي جزء من القدم.
- التسجيل :
- ❖ يمنع المختبر (1) درجة اذا لمست الكرة التقسيم المطلوب او خطوطه .
- ❖ يمنح (صفر) اذا لم تلمس الكرة التقسيم او اي من التقسيمات الاخرى او خارجها او كانت الكرة متدحرجة على الارض اثناء عملية التهديف. الدرجة الكلية للاختبار هي درجة. حتى جانب الاستطلاعية من الاجراءات المهمة التي. والباحثين القيام به هي التجربة الاستطلاعية وتعد التجربة الاستطلاعية تدريبا عمليا للبحث للوقوف بنفسه على السلبيات والاجابات التي اقبلها في اثناء الاختبار تقاضيا مستقبلا والتجربة الاستطلاعية كذلك دراسة تجريبية. الباحث على عينه الصغيرة قبل قيادة بهدف اختيار الاساليب .

7-4-3 الاختبارات البعيدة

تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث بتاريخ ٢٠٢٣/4/17 اي بعد الانتهاء من تنفيذ مدة التمرينات وقد حرص الباحث على توفير ظروف الاختبارات البعدية واجراءاتها المتبعة سابقا في الاختبارات القبلية.

8-4-3 الوسائل الاحصائية

تم استخدام الوسائل الاحصائية التالية بالحقيقة الاجتماعية (spss) لاستخراج النسبة المئوية .

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار T للعينات المتناظرة والعينات غير المتناظرة المستقلة .
- قانون (بيرسون) الارتباط البسيط.

الفصل الرابع

الفصل الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-4 عرض نتائج المتغيرات البدنية والمهارية وتحليلها للمجموعة الضابطة.

1-1-4 عرض نتائج الاختبارات البدنية والمهارية القبالية والبعديّة للمجموعة الضابط وتحليلها

2-1-4 عرض نتائج المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية وتحليلها

3-1-4 عرض نتائج الاختبارات البعيدة للمتغيرات البدنية والمهارية للمجموعتين الضابطة

والتجريبية وتحليلها

2-4 مناقشة النتائج

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-4 عرض نتائج المتغيرات البدنية والمهارية وتحليلها للمجموعة الضابطة.

1-1-4 عرض نتائج الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعدي للمجموعة الضابط وتحليلها :

الجدول (3)

المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
			± ع	س-	± ع	س-		
عشوائي	0.111	2.10	0.26	2.34	0.25	2.29	سم	الوثب الطويل من الثبات (القوة الانفجارية)
عشوائي	0.065	2.12	0.84	3.35	1.71	2.93	درجة	التهديف من الكرات الثابتة على ست تقسيمات (دقة التهديف)
عشوائي	0.811	1.941	5.02	248.1	4.51	245.5	درجة	اختبار القوة الانفجارية للرجل الضاربة اليمين

عشوائي	0.82	1.879	4.12	236.3	3.61	232.1	درجة
--------	------	-------	------	-------	------	-------	------

يبين الجدول (3) المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة لاجاد الفروق في الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي باستخدام اختبار (ت) للعينات المتناظرة ففي اختبار الوثب الطويل من الثبات نجد قيمة (ت) المحسوبة بلغت (2.10) وملاحظة قيمة الدلالة التي بلغت (0.11) والتي ظهرت اكبر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني عدم وجود فروق معنوية.

اما في اختبار التهديف من الكرات الثابتة على ست تقسيمات بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.12) في حين بلغت قيمة الدلالة (0.065) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي.

اما بالنسبة للقوى الانفجارية للرجل الضاربة (اليمن واليسار) فكانت قيمة (ت) المحسوبة لهما على التوالي (1,879 – 1,941) ونسبة الدلالة لهما (0,071 – 1,082) وهي اكبر من (0,05) ذلك يدل على العشوائية بين الاختبارات القبلية والبعدي. ويعزو الباحث السبب الى عدم وجود منهج تدريبي وفق اسس علمية مدروسة كما في اللعب الحقيقي لتطوير بعض الجوانب البدنية والمهارية المهمة.

2-1-4 عرض نتائج المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية وتحليلها :

الجدول (4)

يبين المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي المبحوثة للمجموعة التجريبية

المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		س-	± ع	س-	± ع			
الوثب الطويل من الثبات (القوة الانفجارية)	سم	2.33	0.24	2.42	0.19	5.71	0.000	معنوي

التهديف من الكرات الثابتة على ست تقسيمات (دقة التهديف)	درجة	3.33	1.88	6.11	1.512	7.12	0.000	معنوي
القوة الانفجارية للرجل الضاربة اليمين	درجة	248.61	5.71	252.3	5.62	3.52	0.021	معنوي
القوة الانفجارية للرجل الضاربة اليسار	درجة	233.1	4.52	240.6	5.12	4.62	0.032	معنوي

يبين الجدول (4) الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات البدنية وقيمة (ت) المحسوبة وقيمة الدلالة للمجموعة التجريبية ففي اختبار الوثب الطويل من الثبات نجد ان قيمة اختبار (ت) للعينات المتناظرة بلغت (5,71) في حين بلغت قيمة الدلالة بلغ (0,000) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي وفي اختبار التهديف نجد قيمة اختبار (ت) قد بلغت (7,12) وقيمة الدلالة (0,000) ويدل هذا على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي .

واما بالنسبة للقوة الانفجارية للرجل الضاربة (اليمين ، اليسار) فكانت القيمة ل(ت) المحسوبة على التوالي (3,52 – 4,62) ونسبة دلالتها (0,021 – 0,032) وهي اصغر من مستوى (0,05) مما يدل على معنوية الفروق لهما بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية.

اما بالنسبة لاختبارات القوة الانفجارية للرجل الضاربة (اليمين واليسار) في الاختبارات البعدية بين المجموعتين (الضابطة ، التجريبية) فكانت قيمة (ت) المحسوبة لهما على التوالي (5,71 – 7,302) وبمستوى دلالة (0,011 ، -0,002) وهي اصغر من مستوى دلالة (0,05) مما يدل على معنوية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية التي تستخدم التمرينات الخاصة .

3-1-4 عرض نتائج الاختبارات البعيدة للمتغيرات البدنية والمهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها :

الجدول (5)

يبين المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارات البعدية للمتغيرات المبحوثة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة الاختبار البعدي		المجموعة التجريبية الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		س-	± ع	س-	± ع			
الوثب الطويل من الثبات	سم	2.34	± 0.26 ع	2.42	± 0.19 ع	2.61	0.031	معنوي
التهديف من الكرات الثابتة على ست تقسيمات	درجة	3.35	± 0.84 ع	6.11	± 1.512 ع	8.52	0.000	معنوي
القوة الانفجارية للرجل الضاربة (اليمين)	درجة	248.6	± 5.02 ع	252.3	± 5.62 ع	5.71	0.011	معنوي
القوة الانفجارية للرجل الضاربة (اليسار)	درجة	236.3	± 4.12 ع	240.6	± 5.12 ع	7.302	0.002	معنوي

يبين الجدول (5) المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية والمهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لإيجاد الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية استخدم الباحث اختبار (ت) للعينات غير المتناظرة ففي اختبار الوثب الطويل من الثبات لقياس القوة الانفجارية للرجلين ظهر لنا قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي للمجموعة الضابطة (2.34) (0.31) وللمجموعة التجريبية على التوالي

(2.61) (0.19) فقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.61) اما قيمة الدلالة بلغت (0.031) ويدل هذا على وجود فرق معنوي و لصالح المجموعة التجريبية.

اما في اختبار التهديد لقياس دقة التهديد للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبلية على التوالي (3.35) (0.84) واما الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية لهذا الاختبار على التوالي (6,11) (1.512) فقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (8,52) ومن ملاحظة قيمة الدلالة فقد بلغت (0.000) ظهرت فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية .

الجدول (6)

يبين علاقات الارتباط بين الاختبارات البدنية والمهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المجموعة	الاختبارات البدنية	الاختبارات المهارية	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	دلالة الارتباط
الضابطة	الوثب الطويل من الثبات القوة الانفجارية للرجل الضاربة اليمين	دقة التهديد	0.729		ضعيف
			0.802		ضعيف
			0.812	0.811	قوي
التجريبية	الوثب الطويل من الثبات القوة الانفجارية للرجل الضاربة اليسار	دقة التهديد	0.856		قوي
			0.912		قوي
			0.952		قوي

من الجدول (6) اظهرت النتائج لعلاقات الارتباط بين الاختبارات البدنية والمهارية وللمجموعتين (الضابطة ، التجريبية) اذ اظهرت النتائج قيمة (ر) المحسوبة للمجموعة الضابطة على التوالي (0,729 ، 0,802) وعند مقارنتها مع قيمتها الجدولية والبالغة (0,811) اظهرت بعضها ضعيفة كما في الاختبار الوثب القوة في القوة الانفجارية للرجل الضاربة اما علاقات الارتباط للمجموعة التجريبية فكانت قيمة (ر) المحسوبة على التوالي (0,856 ، 0,952) جميعها علاقات ارتباط قوية ولجميع الاختبارات مما يحقق الهدف الثاني والفرضية الثالثة.

2-4 مناقشة النتائج :

من خلال ما تقدم من عرض للنتائج وتحليلها يتبين الجدول (3) ان نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة كانت غير معنوية ويعزو الباحث ظهور فروق غير معنوية الى ان المدرب اعتمد على المباريات التجريبية مع استبدال مراكز اللاعبين ولم يكن له منهج تدريبي لذلك لم يكن موافقا في تطوير اللاعبين بدنيا ومهاريا كونهم اعتمدوا كثيرا على اللعب بدلا عن التدريب اذ يؤكد (قاسم حسن حسين) ان عملية التدريب هي تلك العملية المنظمة المستمرة التي تكسب الفرد معرفة او مهارة او قدرة او افكار او اراء لازمة لاداء عمل معين او بلوغ هدف محدد فضلا عن ان المنهج لتحقيق اهداف تنظيمية والتكيف مع العمل وما يقدم للفرد من معلومات معينة او مهارات او اتجاهات ذهنية لازمة في وجهة النظر التنظيمية لتحقيق اهداف المؤسسة (13 ، 125) واما بالنسبة للجدول (4) تبين ان الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدين للمجموعة التجريبية كانت معنوية ويعزو الباحث معنوية الفروق الى ان التمرينات المستخدمة في البحث اثرت ايجابيا في تطوير اللاعبين لان الاستخدام الامثل لاداء التمرينات البدنية والمهارية من ناحية الزمن والتنوع والخصوصية الدور الكبير في تطور متغيري البحث اذ يذكر (كمال جميل الربضي) بان التنوع في الاداء الرياضي من العوامل الاساسية لعملية التوازن في التكامل البدني ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب (16 ، 126) وايضا يشير (حيدر غازي اسماعيل) نقلا عن (عبد الناصر القدومي) الى ان مبدأ الخصوصية في التدريب يعني اشمال التدريب على الحركات المشابهة لطبيعة الاداء في النشاط الممارس (4 ، 54) .

وفيما يتعلق باختبار (الوثب الطويل من الثبات) الذي يقيس القدرة الانفجارية للرجلين واختبار (التهديف من الكرات الثابتة على ستة تقسيمات) الذي يقيس دقة التهديف يرجع الباحث معنوية الفروق نتيجة تأثير تمرينات المنهج التدريبي بطريقة التكراري والمتمثلة بالتمارين البدنية والمهارية المختلفة والتي استخدمت بصورة صحيحة وسليمة في الوحدات التدريبية من خلال اداء تمارين القفز من الثبات والحركة والقفز فوق الموانع والحجل وغيرها من التمارين المهارية المتنوعة التي ادت وساهمت في زيادة تطوير متغيري البحث وتعد القدرة الانفجارية من اهم متطلبات لاعب كرة القدم ولاعبي الالعاب الجماعية بوجه عام فركل الكرة والوثب لاعلى لضرب الكرة بالرأس يعتبر قوة انفجارية (11,109) .

اما الدقة فانها من اهم الصفات التي يجب توافرها لدى اللاعب المهاجم ويقصد بها المهارة الفائقة في تسديد الكرة في نقطة وصول الكرة الذي يحدده المهاجم ويصل به الى احراز الهدف والتي يمكن تطويرها عن طريق التمرين والممارسة بشكل متكرر (17,6) .

يتبين الجدول (5) ان نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المبحوثة كانت معنوية ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث معنوية الفروق الى الاستخدام الامثل للمناهج التدريبية والذي تم وضعه بشكل علمي صحيح ومبرمج وملائمة لمستوى عينة البحث ومراعيًا بذلك خصوصية مرحلة التدريب اذ يؤكد (محمد محمود) ان البرامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الاسس العلمية تعمل على تطور المستوى البدني والمهاري للاعبين (22,136)

كما استخدم الباحث مكونات الحمل التدريب (الحجم ، الشدة ، الكثافة) بشكل علمي ومتدرج في تقنين التمرينات البدنية والمهارية في المنهج التدريبي المعد كان لها تأثير كبير ومباشر في تطوير متغيري البحث لدى اللاعبين اذ يؤكد (ابو العلا عبد الفتاح) بأن حمل التدريب يمثل القاعدة الاساسية للتدريب الرياضي بل يعتبر الحروف الابدجية التي تشكل مفهوم التدريب الرياضي والبناء الاساسي لتحقيق المستويات العليا (11,1) وايضا يشير (ريسان خريبط) من ان التدريب المنظم والمبرمج واستخدام انواع الشدة المقننة في التدريب واستخدام انواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي الى تطور الانجاز (3,481) وايضا ان تطوير القدرة الانفجارية ساهمت في تطوير سرعة ودقة الكرة اذ يذكر (مفتي ابراهيم حماد) بدون مستويات عالية جدا للصفات البدنية يكون من الصعب تحقيق اهداف تطوير كفاءة الاداء المهاري (211,19) .

فضلا عن استخدام طريقة التدريب التكراري الذي ادى الى تطوير متغيري وتعد طريقة تدريب التكراري من اساسيات التدريب في تنمية عناصر اللياقة البدنية بحيث تميز طريقة التدريب التكراري بالشدة القصوى اثناء الاداء والتي تصل الى حوالي 90 – 100% من اقصى شدة للاعب مع وجود فترات الراحة تكون طويلة نسبيا وتهدف هذه الطريق لتنمية القدرات البدنية كالقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية وتحمل القوة (318,24) .

والجدول (6) يبين علاقات الارتباط بين الاختبارات البدنية والاختبار المهاري حيث اظهرت علاقات ارتباط متباينة ذات علاقات ارتباط طردية وللمجموعتين (الضابطة والتجريبية) ولكن الاكثر

ارتباطا التجريبية اذ كلما كانت القوى الانفجارية للرجلين او الرجل الضاربة سواء كانت يمينا او يسارا كبيرة جدا كانت دقة التهديد عالية ايضا وهذا يحقق الهدف والغرض الثاني من هذه الدراسة .

الفصل الخامس

الفصل الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

2-5 التوصيات

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 **الاستنتاجات :** من خلال عرض النتائج وما ظهر منها يستنتج الباحث بان هناك :

- 1) فاعلية التمرينات المستخدمة في تطوير ودقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم .
- 2) ظهور تطور كبير في القوى الانفجارية لعضلات الرجلين لدى افراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.
- 3) ان للتمرينات المعدة كان لها اثر ايجابي في تطور القوة الانفجارية لعضلات الرجل.
- 4) ان للتمرينات المعدة في المنهج التدريبي والخاصة بدقة التهديف كان لها تأثير ايجابي في تطورها لدى المجموعة التجريبية.

2-5 **التوصيات :** ومن الاستنتاجات التي ظهرت بوحى الباحث بأن :

- 1- استخدام التمرينات المعدة في تطوير دقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم.
- 2- ضرورة تطوير الناحية البدنية كاساس لتطوير الناحية المهارية.
- 3- التأكيد على تدريبات القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.
- 4- الاهتمام بالتمرينات المعدة لتطوير القوة الانفجارية ودقة التهديف لدى عينة البحث.
- 5- اجراء دراسات وبحوث اخرى على فئات اخرى .

المصادر :

- 1) ابو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 .
- 2) بلوم ، بنيامين . س واخرون ، تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني : ترجمة محمد امين المفتي واخرون ، القاهرة.
- 3) ريسان خريبط مجيد : تطبيقات في علم فسيولوجية والتدريب الرياضي ، نون لتحضير والطباعة ، بغداد ، 1995 .
- 4) حيدر غازي اسماعيل : اثر استخدام برنامج تدريبي مقترح في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الارضية لدى الناشئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2005 .
- 5) زهران السيد : المهارات الفنية في كرة القدم ، ط1، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر ، الاسكندرية ، 2008 .
- 6) طارق احمد ميرزا خان : تأثير تمارينات خاصة على وفق الزمن المستهدف في بعض متغيرات الخطوة والصفات والقدرات البدنية وانجاز 400م ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة السليمانية ، 2008 .
- 7) عبدالله حسين اللامي : الاسس العلمية للتدريب الرياضي ، الطيف للطباعة ، 2004 .
- 8) علي البيك : اسس اعداد لاعبي كرة القدم ، منشأة دار المعارف ، الاسكندرية ، 2006 .
- 9) عمار شهاب احمد : تصميم وبناء بعض الاختبارات المهارية الهجومية للاعبي خماسي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 2008 .
- 10) قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة ، عمان ، دار الفكر العربي ، 1998 .
- 11) قصي حاتم خلف عباس الساعدي : تأثير تمارينات مشابهة للعب في اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارات الاساسية بخماسي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2008 .

- 12) مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط2 ، القاهرة ، دارالفكر العربي ، 1998
- 13) محمد محمود عبد الدايم : اثر برنامج مقترح لتنمية المهارات الاساسية للناشئين في كرة السلة ، المجلد الثاني ، بحوث المؤتمر الدولي ، رياضة مستويات العالية ، القاهرة ، 1985 .
- 14) يوسف لازم كماش وصالح بشير سعد : الاسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم ، الاسكندرية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة ، 2006 .

❖ ملحق لنموذج الوحدة التدريبية الاولى والثانية

مرحلة الاعداد	خاص	زمن التدريب	31.45 د
------------------	-----	-------------	---------

ت	التمرينات المستخدمة	زمن الدرب	طريقة واسلوب التدريب	الشدة	تكرار	راحة بينية	راحة بين التمارين
1	التهديف على هدف مقسم الى خمس تقسيمات	10 ث	التكراري	90%	5	50 ث	1.30
2	التهديف على حائط مرسوم عليه هدف كرة القدم	10 ث					
3	التهديف على اهداف صغيرة	10 ث					
4	القفزات بالقدمين من الارض الى الصندوق 50 cm والرجوع بشكل مستمر	7 ث	البلايومترك				
5	الوثب الجانبي الامامي المستمر بين الخطين ببعده 100 cm	7 ث					
6	قفز فوق الموانع والارتفاع 60 cm وتوضع مادة البساط بين الموانع	7 ث					

❖ ملحق لنموذج الوحدة التدريبية التاسعة والعاشر

مرحلة الاعداد	خاص	زمن التدريب	31.45 د
------------------	-----	-------------	---------

ت	التمرينات المستخدمة	زمن الدرب	طريقة التدريب	الشدة	تكرار	راحة بينية	راحة بين التمارين
1	التهديف على اربع مربعات داخل الهدف	10 ث	التكراري	95%	5	50 ث	1.30
2	التهديف على حلقة مرتفعة من الارض 1 m	10 ث					
3	التهديف على نقاط محددة في هدف قانوني	10 ث					
4	الوثب للأمام بالقدمين	7 ث	البلايومترك				
5	القفز المستمر للأعلى من المكان , لمس اليدين الارض ثم رفعها الى الاعلى مع كل قفزة	7 ث					
6	الهبوط من فوق الصندوق بالارتفاع 50cm ثم الوثب للأمام باستمرار	7 ث					

❖ وهكذا بالنسبة الى جميع الوحدات التدريبية الاخرى ولكن الاختلاف بتغير التمارين والشدة .