

## تأثير التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير بعض الصفات البدنية

### والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم

م. عاطف عبدالخالق أحمد      م. عدي محمود زهمر      م. أمجد حامد بدر

**الكلمات المفتاحية:** التدريب الفترتي، الصفات البدنية، المهارات الأساسية، كرة القدم.

من خلال خبرة الباحثين في مجال كرة القدم ولمتابعتهم بطولات الناشئين في كركوك بكرة القدم لاحظوا إن هناك ضعفاً في بعض الصفات البدنية الأساسية وخاصة القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والتي يؤدي بدورها إلى كثرة المناولات الخاطئة بين اللاعبين وكذلك إلى إضاعة فرص عديدة للتهديف.

#### وهدف البحث إلى:

- إعداد منهج تدريبي بطريقة التدريب المرتفع الشدة في تطوير القوة والانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ودقة المناولة والتهديف بكرة القدم.

- الكشف عن تأثير المنهج التدريبي في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ودقة المناولة والتهديف بكرة القدم.

#### وللتحقق من اهداف البحث أفترض الباحثون مايلي:

- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية.

- هناك فروق ذات دلالة معنوية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي في الاختبارات البدنية والمهارية.

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة المشكلة، وتم اختيار عينة البحث بطريقة العمدية وهم لاعبي نادي كركوك الرياضي في كركوك للناشئين بأعمار (15-17 سنة) المشاركون في دوري المحافظة والعراق لسنة 2017-2018 وعددهم (26) لاعباً، واستخدم الباحثون مجموعة من الاختبارات وهي الاختبارات البدنية وتشمل (اختبار الحجل لأقصى مسافة في 10 ثانية، اختبار القوة الانفجارية) والاختبارات المهارية وتشمل (اختبار دقة

المناولة، اختبار دقة التهديف) أما الوسائل الإحصائية فقد قام الباحثون باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS).

وتوصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية:

- اثرت المنهاج التدريبي باستخدام تمرينات لتطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة تطوراً ملحوظاً لأفراد المجموعة التجريبية.
- أثرت المنهاج التدريبي تطوراً في المهارات قيد البحث (دقة المناولة والتهديف) للمجموعة التجريبية.
- وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.
- إن للمنهاج التدريبي أثراً فعالاً في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم.
- وقد أوصى الباحثون ما يأتي:
  - الاهتمام بالنواحي البدنية والمهارية للاعبين.
  - التأكيد على المدربين على ضرورة الاهتمام بالقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين.
  - يمكن استخدام هذه المنهج التدريبي مع مختلف الفئات الشباب والمتقدمين.



## ***The impact of high-intensity infant training in the development of some physical attributes and basic skills of football players***

***M. Atef Abdul Khalek Ahmed***

***M. Uday Mahmoud Zahmer***

***M. Amjad Hamid Badr***

***Keywords: infant training, physical qualities, basic skills, football.***

*Through the experience of researchers in the field of football and followed by the youth championships in Kirkuk, football noticed that there is weakness in some basic physical characteristics, especially explosive power and speed characteristic, which in turn leads to frequent mismanagement between the players and also to miss many opportunities for scoring.*

***The research aims to :***

- Preparation of a training curriculum in the training method of high intensity in the development of force and explosive and the strength of speed and accuracy of handling and football.*
- Detect the impact of the training curriculum in the development of explosive force and the strength of speed and accuracy of handling and football.*

***To investigate the research objectives, the researchers hypothesized:***

- There are significant differences between the tribal and remote tests of the control groups and experimental physical and skill tests.*
- There are significant differences of the control and experimental groups in the post-test in physical and skill tests.*

*The researchers used the experimental method for its suitability and the nature of the problem. The research sample was chosen in a deliberate manner. They were Kirkuk Sports Club players in Kirkuk for young ages ( 17-15years old). Participants in the 2018-2017governorate and Iraq league were 26players. The tests include statistical tests (SPSS).*

***The researchers reached the following conclusions :***

- The training curriculum, using exercises for the development of explosive force and the speed of speed, has been a remarkable development for the members of the experimental group.*

- The training curriculum has influenced the research skills (accuracy of handling and scoring) of the experimental group.
- There are significant differences between the tribal and remote tests and for the benefit of the post-test of the experimental group.
- The training curriculum has an effective impact on the development of explosive power and the speed-specific power of the two men in football players.

**The researchers recommended the following :**

- Attention to the physical and skill of the players.
- Emphasis on the trainers to the need to pay attention to the explosive force and the speed-specific force of the two men.
- This training curriculum can be used with various young and advanced groups.

**1- المقدمة:**

تعد لعبة كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم، مما أدى إلى الاهتمام من قبل الباحثين بهذه اللعبة بشكل مميز، ولكون الناشئين القاعدة الأساسية للوصول إلى تحقيق أفضل الإنجازات وذلك من خلال الاعتماد على التخطيط العلمي والمدرّس وإن أهداف تدريب الناشئين تكمن في إعداد المنظم لإمكان الوصول إلى المستويات الرياضية العالية في مراحل العمر المناسبة وبناء قاعدة ثابتة لذلك (عبد الحسن:2010: 45)، وتتميز لعبة كرة القدم بتنوع أدائها ومهاراتها الأساسية وتعتمد على ما يبذلّه اللاعب من الصفات البدنية والمهارية والخطوية والنفسية لتحقيق أفضل المستويات للوصول إلى أفضل الإنجازات ومن الصفات البدنية والأساسية والمهمة هي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتعد من الصفات البدنية الفعالة في إعداد اللاعبين ولجميع الفئات العمرية وإن تطويرها وبخاصة للأطراف السفلى يؤدي إلى تطوير أداء اللاعبين مهارياً وبدنياً، ومن هنا جاءت أهمية البحث في إعداد منهاج تدريبي بطريقة التدريب المرتفع الشدة لتطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ودقة المناولة والتهديف بكرة القدم.

**مشكلة البحث:** من خلال خبرة الباحثين في مجال كرة القدم ولمتابعتهم بطولات الناشئين في كركوك بكرة القدم لاحظوا إن هناك ضعفاً في بعض الصفات البدنية الأساسية وخاصة القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والتي يؤدي بدورها إلى كثرة المناولات الخاطئة بين اللاعبين وكذلك إلى إضاعة فرص عديدة للتهديف، وذلك لعدم اهتمام المدربين لفرق الناشئين بالصفات الأساسية والمهمة بكرة القدم كالقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين.

لذا إرتأى الباحثون عن إعداد منهج تدريبي لتطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة بطريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة لتطوير مهارتي المناولة والتهديف.

### وهدفت البحث:

• إعداد منهج تدريبي بطريقة التدريب المرتفع الشدة في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ودقة المناولة والتهديف بكرة القدم.

• الكشف عن تأثير المنهج التدريبي في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ودقة المناولة والتهديف بكرة القدم.

### 2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

#### 1-2 منهجية البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة المشكلة والمنهج التجريبي هو "الاختبار الحقيقي للعلاقات الخاصة بالسبب والأثر، ويمثل الاقتراب الأكثر صدقاً للعديد من المشكلات العملية بصورة علمية". (علاوي:1999: 217)

#### 2-2 عينة البحث:

"إن العينة هي إحدى وسائل إثراء البحوث العلمية الحقيقية وهو النموذج الذي يجري عليه الباحث مجمل محور عمله" (علاوي ورضوان: 112:1994) وتم اختيار عينة البحث بطريقة العمدية وهم لاعبو نادي كركوك الرياضي في كركوك للناشئين بأعمار (15-17 سنة) المشاركون في دوري المحافظة والعراق لسنة 2017-2018 وعددهم (26) لاعباً وتم استبعاد (6) لاعبين من التجربة الرئيسة وذلك لاشتراك (4) لاعبين في التجربة الاستطلاعية وإصابة (2) لاعبين، وبقي للتجربة الرئيسة (20) لاعباً هم عينة البحث علماً أن مجتمع الأصل عبارة عن (200) لاعباً، فتكون النسبة 10%.

#### 2-3 التكافؤ والتجانس مجموعتي البحث:

قام الباحثون بإجراء عملية التكافؤ والتجانس بين مجموعتي البحث في المتغيرات الأتية العمر الزمني مقاساً (بالسنة) الطول مقاساً (بالسنتمتر) الوزن مقاساً ب(كيلوغرام) وجدولين (1، 2) يوضحان ذلك.



### الجدول (1)

المعالم الإحصائية لتجانس عينة البحث في المتغيرات الطول والوزن والعمر

معامل الألتواء	الوسيط	$\pm$ ع	س	وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
0,36	167	4,98	169	سم	الطول
0,87	61	8,10	56,5	كغم	الوزن
1,09	16,4	0,78	16,7	سنة	العمر

قام الباحثون تقسيم عينة البحث على مجموعتين ضابطة وتجريبية وبواقع كل مجموعة من (10) لاعبين.

### الجدول (2)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من الاختبارات القفز العريض من الثبات وحجل لأقصى مسافة في (10 ثانية) ودقة المناولة والتهديف

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسبة	قيمة t الجدولية	الفروق المعنوية
	س	$\pm$ ع	س	$\pm$ ع			
القفز العريض من الثبات	193,7	22,5	191,5	21,6	0,219	2,10	عشوائي
الحجل لأقصى مسافة في (10 ثانية)	40,5	2,89	40,10	2,95	0,730	2,10	عشوائي
دقة المناولة	4,1	1,19	3,4	1,07	0,631	2,10	عشوائي
دقة التهديف	6,00	2,21	5,00	2,3	0,534	2,10	عشوائي

### 2-3 الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث:

#### 2-4-1 الأجهزة والأدوات:

(ملعب كرة قدم، شواخص عدد (16)، صافرات، أهداف، بورك، كرة قدم عدد (12)، ساعة توقيت).

#### 2-4-2 وسائل جمع المعلومات:

(المصادر العربية والاجنبية، استمارة تفرغ المعلومات، المقابلات الشخصية<sup>1\*</sup>، فريق العمل المساعد<sup>2\*\*</sup>).

#### 2-5 التجربة الإستطلاعية:

من أجل الوقوف على الجوانب السلبية ومعالجتها قبل بدء التجربة قام الباحثون بالتجربة الاستطلاعية ب( يوم الأثنين المصادف 2017/8/7) الساعة (5 عصراً) في ملعب نادي كركوك الرياضي في كركوك وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية:

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات.
- معرفة كفاءة فريق العمل المساعد.
- الصعوبات التي تواجه الاختبارات.
- معرفة الوقت المستغرق لأداء الاختبارات.
- التأكد من دقة تسجيل البيانات.
- التأكد على طريقة تنفيذ الوحدات التدريبية بالشكل المطلوب.
- التأكد من الراحة البيئية التي وضعها الباحثون.

#### 2-6 الاختبارات المستخدمة في البحث:

تم اختيار اختبارات الملائمة لطبيعة المشكلة بعد أن تم عرضها على مجموعة من الخبراء<sup>\*</sup> ذوي الاختصاص في مجال كرة القدم والاختبارات هي:

\* ملحق رقم (1).

\*\* 1- أمير داود حكم دولي بكرة القدم.

2- فهمي بشار مدرب بكرة القدم.

3- احمد جلال ماجستير تربية بدنية وعلوم الرياضة.

## 2-6-1 الاختبارات البدنية:

### 2-6-1-1 اختبار الحجل لأقصى مسافة في 10 ثانية (عبد النبي:1990: 28)

اسم الاختبار: الحجل لأقصى مسافة في (10ثا)

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

الأدوات: ملعب كرة قدم وساعة توقيت وصافرة وشريط قياس.

وصف الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية، وعند سماع الصافرة يقوم بالحجل على إحدى الرجلين ليقطع أطول مسافة ممكنة خلال (10ثا).

- تعطى محاولتان لكل لاعب وتتخذ أفضلها.

- التأكيد على عدم لمس الرجل الأخرى للأرض في أثناء تأدية الاختبار.

- التسجيل يتم قياس المسافة المقطوعة بشريط قياس لأقرب متر وأجزائه.

### 2-6-1-2 اختبار القوة الانفجارية: (رضوان:1994: 93)

اسم الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

الأدوات المستخدمة: طباشير، شريط قياس.

مواصفات الأداء: يقف اللاعب خلف خط المحدد بالطباشير بحيث تكون الفتحة بين القدمين مناسبة، ويقوم بثني الرجلين ومرجحة الذراعين، ومن ثم القفز الزوجي إلى الأمام الأعلى.

التسجيل: تعطى (2) محاولة لكل لاعب، ويتم قياس كل محاولة بشريط القياس من خط البداية إلى أقرب أثر يتركه أي جزء من أجزاء جسمه وتحتسب المحاولة الأفضل.

## 2-6-2 الأختبارات المهارية:

### 2-6-2-1 اختبار دقة المناولة:

عنوان الاختبار: المناولة باتجاه هدف صغير على بعد (10م) (حمزه:1999: 37-38)

الغرض من الاختبار: قياس دقة المناولة.

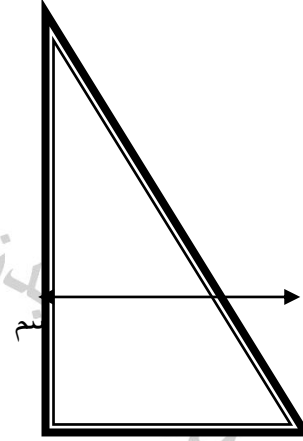
الأدوات المستخدمة: كرات قدم عدد (3)، شواخص، شريط قياس، هدف صغير الابعاد (100×75سم).

مواصفات أداء الاختبار: يقف المختبر ومعه الكرة على بعد (10م) من الهدف وعند سماع الإشارة يقوم بمناولة الكرة وهي ثابتة باتجاه الهدف.



**التسجيل:** يعطى لكل مختبر (3) محاولات لـ 3 كرات إذ يتم إعطاء درجتين للمحاولة الناجحة ودرجة واحدة للمحاولة التي تمس العارضة وصفر للمحاولة الفاشلة.

ارتفاع 75سم



**2-2-6-2 اختبار دقة التهديف:** (الخشاب: وذنون: 2005: 145-146)

**الهدف من الاختبار:** قياس دقة التهديف من مناطق مختلفة في الساحة.

**الأدوات:** توضع (3) كرات أمام المرمى وعلى بعد (30 ياردة) موزعة بالشكل الآتي:

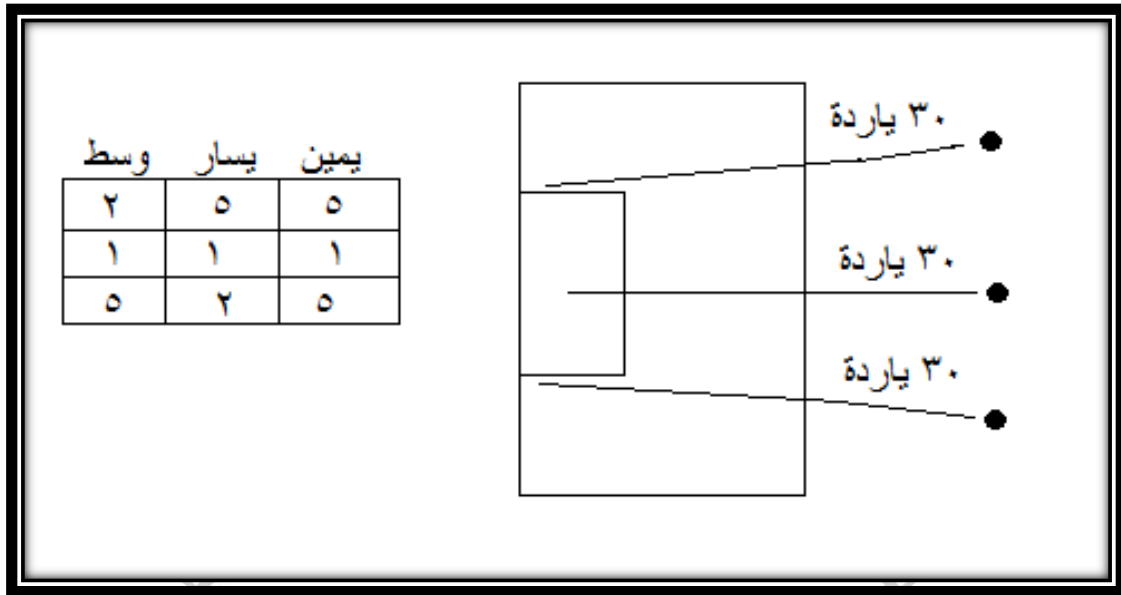
الكرة أمام المرمى مباشرة.

الكرة الثانية من الجهة اليمنى للمرمى وبالقرب من الزاوية لمنطقة الجزاء.

الكرة الثالثة من الجهة اليسرى للمرمى وبالقرب من الزاوية لمنطقة الجزاء.

عند إعطاء الإشارة يقوم اللاعب بالتهديف إلى المرمى مباشرة بحيث تدخل الكرة وهي عالية في الهواء وتعطى لكل لاعب (3) محاولات الأولى من الوسط الثانية من يمين المرمى الثالثة من يسار المرمى وعلى اللاعب التهديف على زوايا المرمى.

**التسجيل:** عند التهديف من اليمين، تمنح اللاعب (5) درجات وإذا دخلت الكرة المرمى في المنطقة البعيدة عنه (زاوية المرمى البعيدة) (2) درجة إذا دخلت الكرة المرمى في المنطقة القريبة الزاوية القريبة، (1) درجة إذا دخلت الكرة في الوسط، وتمنح الدرجات بالعكس عند التهديف من الجهة اليسار، عند التهديف من الوسط تمنح اللاعب (5) درجات إذا دخلت الكرة إلى اليمين أو يسار المرمى و(1) درجة عندما تدخل الكرة وسط المرمى وتعطى محاولة واحدة للاعب وتحتسب مجموع الدرجات التي يحصل عليها من الكرات الثلاثة.



## 2-7 الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بعد إعداد استمارة لتسجيل نتائج الاختبارات ولكلا المجموعتين إذ تم إجراء الاختبارات البدنية في يوم (الأربعاء 2017/8/9) ساعة (5عصراً) للمجموعتين الضابطة والتجريبية اختبار حبل الرجل بزمن (10ثا) واختبار القفز من الثبات بالرجلين وتم إجراء الاختبارات المهارية في يوم (الخميس 2017/8/10) ساعة (5عصراً) 1- اختبار دقة المناولة 2- اختبار دقة التهديف، وللمجموعتين الضابطة والتجريبية وقام الباحثون بتسجيل الملاحظات.

## 2-8 التجربة الرئيسة:

قام الباحثون بإعداد المنهج المعد من قبلهم يوم السبت بتاريخ 2017/8/12 وتم فيه استخدام تمارين لتطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والمهارات المناولة والتهديف وتم من خلالها أيضاً مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين، وقد أعد الباحثون المنهج التدريبي بشكل علمي ومدروس ولمدة (8اسابيع) وبواقع (3 وحدات تدريبية) في الأسبوع (أيام السبت، الأثنين، الأربعاء) حيث بلغ مجموع الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية حيث استغرق زمن إجراء التمارين للمجموعة التجريبية زمناً يتراوح من (40-50) دقيقة واقتصر في الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية (ملحق 2) حيث استخدمت المجموعة الضابطة المنهج المتبع من قبل مدرب الفريق.

## 2-9 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بعد الانتهاء من التجربة الرئيسية، وذلك في الساعة (4) عصراً من يوم (الجمعة 2017/10/6 للاختبارات البدنية، السبت 2017/10/7 للاختبارات المهارية) وراعى الباحثون توفر الظروف الملائمة نفسها ومكان الاختبارات القبلي لتلافي متغيرات الظروف.

## 2-10 الوسائل الإحصائية:

قام الباحثون باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدى للاختبارات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة.

جدول (3)

الدالة	قيمة ت المحسوبة الجدولية	قيمة ت	المجموعة الضابطة				وحدة القياس	المعالم الإحصائية
			القبلي		البعدى			
			س	ع	س	ع		
غير معنوي	2,26	4,15-	6,2	190,5	22,5	193,7	سم	المتغيرات الوثب العريض من الثبات
غير معنوي	2,26	0,83	1,42	39,6	2,89	40,5	سم	حجل الرجل لأقصى مسافة بزمن (10ثا)
غير معنوي	2,26	1,75	0,67	3,3	1,19	4,1	درجة	دقة المناولة
غير معنوي	2,26	1,86	0,97	4,5	2,21	6	درجة	دقة التهديد

يبين جدول (3) نتائج الاختبار القبلي والبعدى للوثب العريض من الثبات وحجل الرجل لأقصى مسافة بزمن (10) ثانية ودقة المناولة والتهديد للمجموعة الضابطة حيث يبين فيها قيمة (ت) المحتسبة لكل من الوثب العريض من الثبات = (4,15-) وقيمة (ت) بحجل الرجل لأقصى مسافة بزمن (10ثا) =



(0,83) وقيمة (ت) لاختبار دقة المناولة = (1,75) وقيمة (ت) لدقة التهديف = (1,86) في درجة حرية (9) وبنسبة خطأ  $(0,05 >)$ .

بينما قيمة (ت) الجدولية = (2,26) وقيمة (ت) المحتسبة لجميع الاختبارات أقل من من قيمة (ت) الجدولية، وهذا يدل على الفروق غير المعنوية في الاختبارات ويعزو الباحثون ذلك لعدم استخدام مدرب الفريق تمارين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة في الوحدات التدريبية بشكل ملائم للاعبين مما أدى إلى أداء غير الجيد في المهارات الأساسية بكرة القدم كالمناولة ودقة التهديف.

### 2-3 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للاختبارات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية

#### جدول (4)

الدالة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	المجموعة التجريبية				وحدة القياس	المعالم الإحصائية
			البعدي		القبلي			
			ع	س	ع	س		
معنوي	2,26	3,20	11,5	204,8	2,16	191,5	سم	المتغيرات الوثب العريض من الثبات حجل الرجل لأقصى مسافة بزمن (10ثا)
معنوي	2,26	2,74	1,37	40,90	2,95	40,10	سم	دقة المناولة
معنوي	2,26	2,89	0,84	4,5	1,07	3,4	درجة	دقة التهديف
معنوي	2,26	2,47	4,6	9,2	2,3	5	درجة	

ويبين الجدول (4) نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للاختبارات القفز العريض من الثبات وحجل الرجل لأقصى مسافة بزمن (10) ويوضح الجدول قيمة (ت) المحتسبة لكل من الاختبارين (3,20) لاختبار القفز العريض من الثبات وقيمة (ت) المحتسبة لاختبار الحجل لأقصى مسافة = (2,74) وإن هذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,26) ودرجة حرية (9) ونسبة خطأ  $0,05 >$  وهذا يدل بأن الفرق في هذين الاختبارين معنوي ويعزو الباحثون ذلك بأن التمرينات القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة التي طبقتها المجموعة التجريبية كان لها تأثير فعال ومؤثر في تطوير



هاتين الصفتين وهذا يتفق مع (قاسم حسن) "إن القوة العضلية عنصر أساس لتحسين المستوى في الفعاليات التي تتطلب التغلب على مقاومة كبيرة". (حسن:1998: 145)

ويبين الجدول (4) نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات مهارية دقة المناولة ودقة التهديف حيث بلغ قيمة (ت) المحتسبة لدقة المناولة = (2,89) وقيمة (ت) المحتسبة لدقة التهديف = (2,47) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,26) ودرجة حرية (9) ونسبة خطأ  $0,05 >$  وهذا يدل بأن الفروق المعنوية في هذه الاختبارات، ويعزو الباحثين لذلك إن تطور مهارة المناولة والتهديف لدى المجموعة التجريبية يعود إلى استخدام الباحثون المنهج التدريبي بنسبة عالية من التمارين المهارية مما أدى إلى تطور في المهارات المناولة والتهديف وكذلك بأن التمارين التي استخدمها المجموعة التجريبية اتسمت هذه التمرينات بالتشويق والإثارة "إن أحد أساليب المهمة لزيادة الدافعية لدى اللاعب في أثناء التدريب هو التشويق والإثارة، فالتدريب المبني على الاستيعاب والفهم الواضح يتيح فرصة جيدة لتحميلها وتطبيقها على المواقف الأخرى وزيادة قدرته على التكيف بصورة سريعة للموقف التي تتطلب التفكير السريع واتخاذ القرارات المناسبة". (القذافي:1990: 28)

3-3 عرض نتائج الاختبارات البعدي للمتغيرات البدنية والمهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

جدول (5)

الدالة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	المجموعة التجريبية				وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
			ع	س	ع	س		
معنوي	2,88	3,3	11,5	204,8	6,2	190,5	سم	الوثب العريض من الثبات حجل الرجل
معنوي	2,88	2,95	1,37	40,9	1,42	39,6	سم	لأقصى مسافة بزمن (10ثا)
معنوي	2,88	3,42	0,84	4,5	0,67	3,3	درجة	دقة المناولة
معنوي	2,88	3,01	4,6	9,2	0,97	4,5	درجة	دقة التهديف

يبين الجدول (5) نتائج الاختبار البعدي للصفات البدنية (القفز العريض من الثبات وحجل الرجل لأقصى مسافة بزمن (10 ثانية) للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية إذ يبين

الجدول الوسط الحسابي لاختبار الوثب العريض من الثبات للمجموعة الضابطة = (190,5) يبينها الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية لاختبار الوثب العريض من الثبات = (204,8) وقيمة (ت) المحتسبة = (3,3) وقيمة (ت) الجدولية = (2,88) حيث إن قيمة (ت) المحتسبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية إذ إن هناك فروقاً معنوية في هذا الاختبار ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثون ذلك إلى طبيعة التمارين التي استخدمها المجموعة التجريبية كانت تتركز على التنوع في التمارين وكذلك التأكيد على التكرارات في التمارين مما أدى إلى تطوير قوة القفز لدى اللاعبين في المجموعة التجريبية.

وبين الجدول (5) نتائج الاختبار حمل الرجل لأقصى مسافة بزمان (10 ثانية) حيث يبين الجدول الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة = (39,6م) بينما بلغت الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية = (40,9م) في حين بلغت قيمة (ت) المحتسبة = (2,95) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,88) عند درجة حرية (18) وبمستوى خطأ  $0,05 >$  ويعزو الباحثون سبب تطور المجموعة التجريبية في هذا الاختبار إلى تقنين المنهاج التدريبي بشكل علمي ومدروس وكذلك التركيز على التكرارات والراحة البينية بين التكرارات والمجاميع "إذ إن صفة السرعة تتطور إذا استخدمت الشدة المناسبة والمتدرجة فضلاً عن استخدام التكرارات بشكل صحيح ومدد الراحة". (عبد الرحيم:1985: 28)

وبين الجدول (5) نتائج الاختبارين دقة المناولة والتهديف حيث يبين فيها الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة للاختبار دقة المناولة = (3,3) والوسط الحسابي لدقة التهديف = (4,5) بينما الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية دقة المناولة = (4,5) والوسط الحسابي لدقة التهديف = (4,6) وقيمة (ت) المحتسبة لاختبار المناولة (3,42) وقيمة (ت) المحتسبة لدقة التهديف = (3,01) وهاتان قيمتان أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,88) ويعزو الباحثون السبب ذلك إلى إن لعبة كرة القدم لعبة مناولات وإن نجاح المناولات يؤدي الحصول على فرص جيدة للتهديف في المرمى المنافس ومن ثم الفوز في المباراة. "الفريق الذي يجيد لاعبه المناولات الدقيقة بأنواعها يمكنه الوصول إلى الهدف ومن ثم تحقيق الفوز". (المولى:1999: 16)

وكذلك يعزو الباحثون التطور في اختبار دقة التهديف يعود إلى تنوع التمارين للمجموعة التجريبية بكرة وبدون كرة واستخدام الوسائل المختلفة في التمارين كالشواخص والحواجز والدوائر المرسومة على الأرض مما أدى إلى تطوير مهارة التهديف لدى اللاعبين.

## 4- الخاتمة:

من خلال النتائج التي ظهرت توصل الباحثون إلى أن المنهاج التدريبي أثر باستخدام تمارين لتطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة تطوراً ملحوظاً لأفراد المجموعة التجريبية، وأثرت المنهاج التدريبي تطوراً في المهارات قيد البحث (دقة المناولة والتهدف) للمجموعة التجريبية، ووجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية، وإن للمنهج التدريبي أثراً فعالاً في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم.

## المصادر

- بشير عبد الرحيم؛ الوسائل، إعدادها طرق استخدامها: (بيروت، دار احياء العلوم، 1985).
- ثامر محسن، موفق المولى؛ التمارين التطويرية بكرة القدم، ط10: (الأردن، دار الفكر العربي، 1999).
- حميد عبد النبي؛ برنامج تدريبي مقترح للقوة المميزة بالسرعة في انجاز ركض 400م: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1990).
- رعد حسن حمزة؛ أثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الأساسية بكرة القدم: (بحث منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999).
- رمضان القذافي؛ نظريات التعلم والتعليم: (طرابلس، منشورات الجامعة المفتوحة، 1990).
- زهير قاسم الخشاب، معتز يونس ذنون؛ كرة القدم مهارات - اختبارات - قانون: (الموصل، ابن الأثير، 2005).
- قاسم حسن؛ فعاليات الوثب والقفز: (عمان، دار الفكر، 1998).
- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الأداء الحركي، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).
- محمد عبدالحسن؛ علم التدريب الرياضي، ط1: (بغداد، المكتبة الوطنية، 2010).
- محمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الأداء الحركي، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).
- مؤيد وليد نافع؛ تأثير التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة التهدف في كرة القدم: (بحث منشور، الجامعة التكنولوجية، 2010).



### ملحق (1)

أسماء الخبراء والمختصين في مجال كرة القدم الذي استعان بها الباحثون الأخذ بأرائهم

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	عبدالكريم محمود السامرائي	استاذ دكتور	طرائق تدريس - كرة قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة سامراء
2	عبدالمنعم أحمد جاسم	استاذ دكتور	قياس وتقويم - كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت
3	جاسم عباس علي	استاذ دكتور	علم النفس - كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت
4	سرمد أحمد موسى	استاذ مساعد دكتور	تعلم حركي - كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت
5	عبدالله محمد طياوي	مدرس دكتور	علم التدريب - كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت

### ملحق (2)

نموذج تمارينات في الوحدة التدريبية للأسبوع الثالث من الشهر الأول

الهدف تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة المناولة والتهديف

الفئة العمرية (الناشئين)

مرحلة الإعداد الخاص

مدة الوحدة التدريبية: 44د

شدة التمرين: 80%

التمارين مع الراحة	مدة الراحة	مدة التمرين الكلي	الراحة بين الجامع	المجموعة	الراحة بين التكرارات	التكرار	التمارين
9,8	7د	128	-	1	60	4	(تطوير القوة المميزة بالسرعة)





ثا	ثانية					
14,00	12	120	3	2	30	5
		ثا			ثانية	
10,42	10	42	4	2	90	3
		ثا			ثانية	
10,10	9	70	3	2	45	5
		ثا			ثانية	

- حبل بالرجل اليمنى لمسافة 20م

- حبل بالرجل اليسرى لمسافة 20م

تطوير مهارة المناولة

يقسم اللاعبون إلى مجموعتين كل مجموعة (5) لاعبين والمناولة بينهما (16متر) ويقوم اللاعب الاول بلمس الركبة على الصدر ومن ثم مناولة عرضية للاعب المقابل وهكذا

تطوير القوة الانفجارية

القفز بكتا الرجلين إلى الأمام لمسافة (10م)

تطوير مهارة التهديف

اللاعب يقوم بزكراك بين (5) الشواخص) والمسافة بينها (2م) ومن ثم التهديف من قوس منطقة الجزاء إلى المرمى