بعض اشكال القوة باستخدام جهاز[time it] وعلاقتها بدقة وسرعة الاداء الحركي لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم للصالات

م. د. حيدر نوار حسين
المديرية العامة لتربية الكرخ/ 2

الملخص :

تضمن البحث خمسة أبواب احتوى الباب الأول على مقدمة البحث وأهميته إذ تم التطرق من خلاله إلى علاقة العلوم المختلفة في تطوير مستوى الانجاز الرياضي، وأهميها لدى لاعب كرة القدم للصالات ودراسة بعض اشكال القوة و علاقتها .وعلاقة هذه القدرات في تنفيذ المهارات والحركات سرعة ودقة التهديف المعقدة ،وفهم المدرب لها وكيفية الاستفادة منها في إثناء التدريب لاعبي كرة القدم للصالات في تنفيذ مهارة التهديف. وتتجلى أهمية البحث من خلال التعرف على العلاقة بين هذه القدرات الخاصة من خلال استخدام القياس والاختبار و سرعة ودقة مهارة التهديف لدى لاعبي كرة القدم للصالات من اجل تعزيز الخبرات لدى المدربين ،إما مشكلة البحث فقد لاحظ الباحث ان هناك اختلاف بين لاعب وأخر في مهارة التهديف ويظهر ذلك واضحا من خلال نتائج التي يحصل عليها الفريق و تذبذب النتيجة بين مباراة وأخرى بين النتيجة الايجابية والسلبية كل هذا عمل على دفع الباحث من اجل التقصي والاستقصاء عن أسباب هذه الحالة و فقد تكون أسبابها بعض القدرات البدنية او بعض القدرات الحركية أو القدرات النفسية.

فقد وجد الباحث قلة اهتمام أو المعرفة من قبل المدربين بإشكال القوة وعلاقتها بسرعة ودقة مهارة التهديف التي يحتاجها لاعب كرة القدم للصالات ووضع الباحث الأهداف والفروض وفقا لعنوان البحث كما حدد مجالاته البشرية المتمثلة بلاعبي نادي

الكرخ لفئة الناشئين والزمانية والمكانية.وفي الباب النظري تم التطرق إلى مفهوم القوة وأشكالها وسرعة ودقة التهديف.إما الباب الثالث فتضمن منهجية البحث واستخدم الباحث المنهج الوصفي لغرض تحقيق إجراءات البحث وفي الباب الرابع تم عرض النتائج في شكل جداول وعرض توضيحي وفقا لعمليات إحصائية دقيقة وشمل الباب الخامس الاستنتاجات وأهمها

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

لعل المجال الرياضي واحدا من تلك المجالات التي شملها التطور وحصل ذلك من خلال فتح أفاق جديدة وكثير من المعرفة في كل مجالات الحياة وانعكس بصورة واقعية على الانجازات الرياضية المتحققة ولذلك عملت دول العالم إلى توفير الإمكانات المادية والبشرية على مجال البحث العلمي إيمانا منها بأنه أساس تحقق التنمية وانعكس بصورة واضحة على العملية التدريبية وبشكل خاص مجال كرة القدم، وبرز اهتمام دول العالم اهتماماً واسعاً بفئة الناشئين من خلال بناء المدارس الرياضية وإعدادهم الإعداد العلمي المتكامل من جميع الجوانب (البدنية، المهارية، الخططية, النفسية) وأصبح التطور العلمي في مختلف المجالات الرياضية من الأساسيات الذي يعتمد عليه في برمجه عمليات التدريب والتي يجب ان تتلائم مع القدرات الفرد الرياضي واستثمار إمكانياته الجسمية والبدنية والمهاريه للوصول به إلى أفضل المستويات التي يعتمد عليها في بناء الفرق والمنتخبات الرياضية ، ان مسألة اكتساب الصفات البدنية والمهارية تكتسب أهمية وخصوصية في العملية التدريبية لان حركة اللاعب تكون مشروطة بالظروف المحيطة به في الملعب، فكان من الضروري الاهتمام الكبير بلاعبي هذه الفئة من خلال العمل التدريبي العلمي المستمر والانتقاء الصحيح وفق القياسات الانثروبومترية والنفسية المثلى وصقل صفاته البدنية والمهارية لكي تكون مؤثرة وتحقق النتائج الايجابية المطلوبة للفريق وكون أنواع القوة تحتل مكانة كبيرة في نمو قدرات اللاعب المهارية فاللاعب المعد إعدادا جيداً ويبلي بلاءاً حسناً إثناء المباراة و تتصف الحركات المهارية لدى لاعب كرة القدم معظمها بالقوة والرشاقة، وسرعتها الحركية ليتمكن من مواجهة المنافس والاستحواذ على الكرة وايجادة مهارة التهديف من اجل تحقيق الفوز، لذلك عمل الباحث على التعرف والاستقصاء على العلاقة بين بعض أنواع القوة وسرعة ودقة الأداء المهاري لما لها من

تأثير في مهارة التهديف ومن هنا تبرز أهمية البحث في هذه المعرفة باستخدام المدربين لها كمعيار باستخدام اجهزة قياس حديثة من اجل تطوير مستوى الأداء المهاري وخاصة في مجال دقة وسرعة التهديف و تحسين مستوى لاعبي كرة القدم عن طريق تنمية واكتساب هذه القدرات عن طريق تدريبات التمرينات البدنية الخاصة.

1-2 مشكلة البحث:

تعد الدقة الحركية وسرعة الأداء الحركي الركيزة الأساسية لعمل لاعبي كرة القدم للصالات من اجل تحقيق الهدف من التهديفات فهي الهدف الرئيسي الى لعبة خماسي الصالات التي يحاول اللاعب تحقيقها ومن خلال عمل الباحث كلاعب ومدربا للفئات العمرية فقد لاحظ الباحث ان هناك اختلاف بين لاعب وأخر في مهارة التهديف ويظهر ذلك واضحا من خلال نتائج التي يحصل عليها الفريق و تذبذب النتيجة بين مباراة وأخرى بين النتيجة الايجابية والسلبية كل هذا عمل على دفع الباحث من اجل التقصي والاستقصاء عن أسباب هذه الحالة و فقد تكون أسبابها بعض القدرات البدنية او بعض القدرات الحركية أو القدرات النفسية لذلك ارتاءء الباحث ضرورة التعرف على بعض أشكال القوة باستخدام القياس والاختبار وعلاقتها بسرعة ودقة التهديف من اجل وضع البرامج التدريبية بصورة علمية والابتعاد عن العشوائية في بناء البرامج التدريبية.

1- 3 هدفاً البحث:

1- التعرف على بعض إشكال القوة الخاصة باستخدام جهاز (time it) و دقة وسرعة التهديف لدى لاعبي كرة القدم للصالات للناشئين.

2- التعرف على العلاقة بين بعض إشكال القوة الخاصة و دقة و سرعة الأداء الحركي لمهارة التهديف بكرة القدم للناشئين.

1 -4 فرضية البحث:

1- هناك علاقة دالة إحصائيا بين نتائج قياس بعض أنواع القوة الخاصة وسرعة ودقة التهديف لدى عينة البحث .

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : (14) لاعب من فئة الناشئين.

1 -5-2 المجال ألزماني :المدة من 8 /9 / 2012 ولغاية 10 /9 /2012

1-5-3 المجال المكاني : نادي الكرخ الرياضي- بغداد

2-1 الدراسات النظرية:

2-1-1 القوة:

احد القدرات البدنية ومكون من مكونات اللياقة الحركية ولها أهميتها في المجال الرياضي وفي مستوى الأداء لكافة الانشطه الرياضية باختلاف درجة استخدامها ولها تأثير على قيام الفرد بوظائفه العامة وهي عنصر اساس من عناصر اللياقة البدنية المهمة لأغلب الأنشطة والفعاليات الرياضية وتؤدي دوراً كبيراً عند ارتباطها ببعض القدرات الحركية مثل السرعة والمطاولة.وعرفها بشكل عام (عصام عبدا لخالق 2005) "قدرة الفرد في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها"[1].

ويتفق مع ذلك (جمال محمد و ناهد أنور 2007) بتعريفهم للقوة " مقدرة التغلب على مقاومة خارجية أو على مجابهة تاثير فعلها من خلال الانقباضات العضلية. "[2]

- **القوة الانفجارية:**

والقوة الانفجارية يعني دفع القوة الذي يتضمنه مفهوم هو استخدام أقوى انقباض بأعلى سرعة ممكنه ولمرة واحدة خلال الحركة الانتقالية أي انه يؤدي عند الحركة المستقيمة. اذ عرفها (هارا) بأنها قابلية الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومة بسرعة تقلص عضلي عالية.[3] وعرفها كل من (محمد عبدة صالح ومفتي إبراهيم) على إنها مقدرة العضلة في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية. [4] وكذلك تعني القدرة على مقاومة حمل معين بسرعة انقباض عضلي كبير.[5]

- **القوة المميزة بالسرعة (القوة السريعة):**

أن القوة العضلية عندما ترتبط مع السرعة يكوَنان أحد أوجه القوة العضلية المركبة المسمى (القوة المميزة بالسرعة) أو (القوة السريعة) وهي مهمة للعديد من الفعاليات الرياضية أن القوة المميزة بالسرعة واحدة من أنواع القوة العضلية وهو عبارة عن مكون مركب من القوة والسرعة، إذ تعرف بأنها " كفاءة الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة بأقل وقت ممكن"[6] وتعرف أيضاً "قدرة الفرد على تحقيق أقصى قوة عضلية في أقصر فترة ممكنة "[7]، وتعرف على أنها " مقدرة الجهازين العضلي والعصبي في التغلب على مقاومة أو مقاومات بأعلى سرعة انقباض عضلي ممكن "[8]، وهي "القابلية على إخراج أقصى قوة في أسرع زمن ممكن."[9]

- **تحمل القوة:**

" تتكون هذه الصفة الرياضية الحركية المركبة من صفتين مركبتين هما القوة والتحمل ليصبح المكون الأهم والضروري لجميع الأنشطة الحركية التي تتطلب قدرة أداء ذات قوة عالية مع قدرة عالية على مقاومة التعب".[10] أما صفة تحمل القوة فقد عرفها أسامة وإبراهيم بأنها " مقدرة العضلات على تكرار انقباضات متتالية للتغلب على مقاومة ذات شدة متوسطة " [11]

2-1-2 الدقة:-

تعد الدقة صفة أساسية ومهمة في كل رياضة تتطلب إصابة الهدف القانوني، لكنها تختلف من فعالية أو لعبة إلى أخرى لكونها صفة خصوصية فهي في فعالية معينة لا تعني الدقة التي تعنيها في فعالية أو مهارة أخرى حتى لو كانت متشابهة، وتعد هذه الصفة من العناصر المهمة لنجاح أداء الحركات في الفعاليات الرياضية. ويرى الباحث أن دقة الأداء الحركي ودقة التهديف لهما علاقة وثيقة الصلة بعضها ببعض ويكمل أحدها الآخرى إذ إنَّ دقة التهديف مؤشرُ جيدُ لدقة الأداء الحركي الناجح .وتعرف الدقة بأنها "قدرة الفرد على التحكم في حركاته وارتباطها بهدف ما."[12] ويعرف (هارة) الدقة الحركية بأنها: "قابلية السيطرة على التوافق الحركي المعقّد والتطبيق المناسب والمجدي للمتطلبات والقدرة على التغيير السريع"[13]، وتتطلب الدقة الحركية كفاءة عالية في عمل الجهازين العصبي والعضلي كي يتمكن لاعب المبارزة من السيطرة على العضلات العاملة والموجهة نحو هدف المنافس القانوني، ومن هنا تعدُّ الدقة عنصراً أساساً ومهماً، إذ يتوقف عليها إصابة الهدف وتحقيق الفوز،

- **السرعة:**

تعد سرعة الاستجابة الحركية من القدرات التي لا يخلو منها أي نشاط رياضي، ولكن تتفاوت درجات الحاجة إليها من نشاط إلى آخر بحسب المتطلبات المهارية والخططية لكل نشاط، وتظهر أهميتها في كثير من الألعاب في مواقف الهجوم والتهديف والتغيير السريع لظروف المنافسة، وعند كشف ثغرة في مرمى المنافس. "ومن المهم العمل على تقصير الزمن بين المثير والاستجابة الى أقل ما يمكن، والمهم في سرعة الاستجابة أن ترتبط بعامل الدقة. فالاستجابة السريعة الخاطئة لا تؤدي إلى نتائج ايجابية"[14] تعد سرعة الاستجابة الحركية من القدرات التي لا يخلو منها أي نشاط

رياضي، ولكن تتفاوت درجات الحاجة إليها من نشاط إلى آخر بحسب المتطلبات المهارية والخططية لكل نشاط، وتظهر أهميتها في كرة القدم للصالات في مواقف التهديف والتغيير السريع لظروف المنافسة، وعند كشف ثغرة في مرمى المنافس مثلاً إذ عرفها(مفتي إبراهيم حماد، 2001) بأنها " المقدرة على أداء حركات معينة في اقل زمن ممكن ".[15]

2 – 1 – 1 خماسي كرة القدم:

خماسي كرة القدم أو كرة القدم للصالات المغلقة هي الشكل الرسمي الوحيد لكرة القدم داخل ملاعب مغلقة دون استخدام الجدران الجانبية، كما وافقت عليه الـ(FIFA)، إذ تلعب هذه اللعبة في القارات جميعها وتلعب في ملعب كرة اليد، على الرغم من إمكانية لعبها على سطوح مختلفة[16].

سميت بخماسي كرة القدم وذلك لان اللعبة تجري بين فريقين لكل فريق خمسة لاعبين حسب قانون اللعبة وتكون الكرة المستعملة اصغر واخف وزناً من الكرة القدم القانونية في الملاعب المفتوحة من دون جدران على إطراف الملعب، ويتم فيها كذلك تبديل اللاعبين اثناء سير المباراة اذ يتمكن اللاعب من الدخول وخروج اللاعب المستبدل فضلا عن امكانيته التبديل اكثر من مرة او لعدة مرات وعلى وفق خيارات المدرب، اما قياسات الملعب الذي تجرى عليه هذه اللعبة فهي مشابه لقياسات ملعب كرة اليد، فيما يتوزع اللعب فيها على شوطين كل شوط بزمن مقدارة (20) دقيقة، اما في حال خروج الكرة خارج الملعب يتوقف اللعب فضلا عن ايقاف وقت المباراة ولاتحتسب الوقت الذي تخرج فيه الكرة في الخارج من وقت المباراة

إن لعبة خماسي كرة القدم تطور المهارات بشكل كبير لأنها تتطلب استجابات سريعة، تفكير سريع، ومناولات دقيقة، فضلاً عن أنها تعد مضماراً تعليمياً ممتازاً لتحسين السرعة والرشاقة وتوفر اللعبة تدريباً ممتازاً للاعبين الذين يرغبون مستقبلاً للانتقال إلى كرة القدم الإعتيادية، لأنها تطور المهارات بشكل كبير[17].

3- منهج البحث واجراءتة الميدانية:

3-1 منهج البحث المستخدم:

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته مشكلة البحث.

3-2عينة البحث :

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وتمثل بلاعبي فئة الناشئين (13-16) سنة وكان مجموع مجتمع البحث يمثلون أندية العراق المشارك بدوري العراق للفئات العمرية

(فئة الناشئين) لهذه الفئة العمري واختيار نادي الكرخ الرياضي بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (14) لاعب عن طريق القرعة، ان هذه الطريقة تضمن للباحث تحقيق الهدف من الدراسة. وهم يمثلون مجتمع البحث

3-4 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

3-4-1 وسائل جمع المعلومات:

لقد تم الاستفادة مما يأتي:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- الملاحظة والتجريب.
- المقابلات الشخصية.
- الاختبار والقياس.

3-4-2 أدوات البحث:

- شريط قياس
- ساعة توقيت
- أقراص ليزريه
- كرات كرة قدم.
- مربعات خشبية.
- هدف خماسي كرة قدم

3-4-3 أجهزة البحث:

- جهاز(time it).
- كامير تصوير فديو (Sony سرعة 100 ص/ث).
- حاسوب الكتروني بانتيوم 4 صيني المنشأ.

3-5 فريق العمل المساعد:

تم الاستفادة من فريق عمل مساعد (*)للاختبارات .

3-9 اجراءات البحث الميدانية:

3-9-1 تحديد القياسات والاختبار الخاص بالبحث:

تم تحديد القياسات و الاختبار وكما ياتي:

1-اختبار القوة الانفجارية القفز العمودي والافقي باستخدام جهاز(time it).

هي منظومة يمكن لها أن تساعد المدرب أو الرياضي على قياس القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والتحمل بطرق سهلة وعملية .المنظومة تحتوي على الوحدة الرئيسة وعلى عدد(4) من الحساسات وعلى لوحة القفزان المنظومة يمكن ان تسجل نتائج أختبار (100 لاعب) يتم ترتيبهم من (55) ولغاية (99) كما يمكن ان تطبع نتائجهم مع أسمائهم من خلال ورقة أكسل.

كيفية عمل المنظومة:-

يتم اولاً ادخال البطارية الى كل من الوحدة الرئيسة والحساسات ثم يتم توصيلها بالطاقة الكهربائية، ويجب شحنها لمدة (8 ساعات). وعند استخدام الاختبار الذي يستخدم فيه الحساسات مثل (السرعة والتحمل) يجب ان نضمن أن تكون الحساسات مواجهة للاخر بصورة عمودية،وأي خلل في تعامد أي حساس سوف يعطي نتائج خاطئة وبعد تشغيل الحساسات (on) وضعهما بصورة متعامدة فأن أي خلل في وضعية الحساسات سوف يؤدي الى أصدار صوت (صافرة) تنبه الشخص القائم على الاختبار بوجود خلل في وضعية الحساس، أن عمل الحساسات يكون من خلال تقنية(Wireless)، أما لوحة القفز فيتم إيصالها بالوحدة الرئيسة من خلال كيبل خاص بها وينصح في حالة عدم وجود استخدام لها.

اختبارات القفز:-

- **القفز الثابت (قياس القوة الانفجارية):-**

أن اختبار القفز الثابت لايقيس فقط ارتفاع القفز والمسافة الافقية ولكن يقيس ايضاً الزمن الذي يبقى فيه الرياضي ملامساً للوحة القفز, ان هذا سوف يجعل ممكناً حساب القوة المتولدة خلال القفز.

2-اختبار القوة المميزة بالسرعة القفز الارتدادي (6 ثا) باستخدام جهاز(time it):

القفز المرتد:-

يعطي قياس انجاز عدد من القفزات المنجزة خلال الزمن.

ويقف الرياضي على اللوحة ويبدأ بالقفز، والنتيجة ستشير الى ما أذا كان اللاعب بأتصال مع اللوحة أو كان في الهواء فضلاً عن عدد القفزات المنجزة لمدة (6) ثا.

3- اختبار قياس تحمل القوة لعضلات الرجلين [1] (عدد مرات الوثب خلال 60 ثانية):

يعطي قياس انجاز عدد من القفزات المنجزة خلال الزمن.

ويقف الرياضي على اللوحة ويبدأ بالقفز، والنتيجة ستشير الى ما أذا كان اللاعب بأتصال مع اللوحة أو كان في الهواء فضلاً عن عدد القفزات المنجزة لمدة (60) ثا.

4- اختبار دقة التهديف على هدف مقسم الى اربعة اقسام[18]:

اسم الإختبار:- التهديف نحو هدف مقسم إلى مربعات مرقمة من الجانبين (المعدل).

الغرض من الإختبار:-

قياس دقة التهديف نحو الهدف.

الأدوات:-

1- كرة (خماسي) عدد (6).

2- شريط لتعيين منطقة التهديف للإختبار.

3- هدف خماسي كرة القدم.

4- مساحة محددة لأداء الإختبار.

وصف الأداء:-

توضع (6) كرات في أماكن مختلفة ومحدده بمسافة (10م) عن الهدف إذ يقوم المختبر بالتهديف في المناطق المؤشرة في الإختبار على وفق أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحد بعد الآخر. المسافة بين كرة وأخرى (50) سم وتودى من الخركة والثبات.

شروط الأداء:-

- يبدأ الإختبار من الكرة (1) وينتهي بالكرة (6).
- لا تعد المحاولة صحيحة في حال عدم تسجيل أي هدف من الأهداف من كل جهة.

طريقة التسجيل:-

تحسب عدد الإصابات التي تدخل أو تمس جوانب الأهداف كالأتي:-

- (4) درجات عند التهديف في المجال (4).
- (3) درجات عند التهديف في المجال (3).
- (2) درجتان عند التهديف في المجال (2).
- (1) درجه عند التهديف في المجال (1).
- (صفر) خارج حدود الهدف.

5-قياس سرعة الأداء الحركي من الثبات.

6-قياس سرعة الأداء الحركي من الحركة.

3-6-3 التجربة الاستطلاعية:

تم أجراء التجربة الاستطلاعية يوم الأربعاء الموافق8 -9-2012 في ملعب نـــادي الكرخ الرياضي في الساعة الرابعة مساء على (3) لاعبين من مجتمـــع البحـــث. وقـــد اشتملت هذه التجربة اختبارات:

القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة وتحمل القوة ومهارة التهديف تعريف فريق العمل المساعد على طبيعة العمل والإجراءات

3-6-3-1 التجربة الرئيسية:

بعد المعطيات التي خرج بها الباحث من التجربة الاستطلاعية عمد الباحث الى توزيع فريق العمل و تم إجراء التجربة الرئيسة في يوم السبت الموافـــق 10-9 -2012 فـــي الساعة الرابعة مساء بعد إجراء عملية الإحماء العام والخاص تم تطبيق اختبـــارات لكـــل لاعب. وكما يأتي:

- اختبار القوة الانفجارية (القفز العمودي)
- اختبار القوة الانفجارية (القفز الافقي)
- اختبار القوة المميزة بالسرعة القفز الارتدادي
- اختبار تحمل القوة
- اختبار التهديف من الثبات
- اختبار التهديف من الحركة

3-11 المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية من خلال الحقيبة الإحصـــائية (SPSS) الـــرزم الإحصائية للنظم الاجتماعية وباستخدام القوانين الإحصائية ذات العلاقة:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- معامل الارتباط البسيط(بيرسون)

4. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض وتحليل النتائج :

4-1-1 القوة الانفجارية العمودية:

لكي يتمكن الباحث من تحقيق أهدافه ارتأى عرض النتائج على شكل جدول "لأنها تقلل من احتمالات الخطأ في المراحل التالية من البحث وتعزز الأدلة العلمية وتمنحها القوة "[19]وللتعرف على العلاقة بين القوة الانفجارية العمودية والافقية ودقة وسرعة الاداء المهاري استخدم الباحث معامل الارتباط لبيرسون آذ عوملت النتائج كما في الجدول (1)

الجدول(1)

يبين العلاقة بين القوة الانفجارية ودقة وسرعة التهديف

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ر المحسوبة	مستوى الثقة	الدلالة
القوة الانفجارية العمودية	سم	33.293	3.025	0.008	0,489	عشوائي
دقة التهديف من الثبات	عدد	5.22	1.670			
القوة الانفجارية العمودية	سم	33.293	3.025	0.481	0.030	معنوي
سرعة التهديف من الثبات	م/ثا	3.516	0.389			
القوة الانفجارية العمودية	سم	33.293	3.025	0.106	0.349	عشوائي
دقة التهديف من الحركة	عدد	4.005	0.742			
القوة الانفجارية العمودية	سم	33.293	3.025	0.434	0.047	معنوي
سرعة التهد يف من الحركة	م/ثا	**4.135**	**0.260**			

عند درجة حرية (12)ومستوى دلالة (0,05)

يظهر من الجدول (1) قيمة الوسط الحسابي للقوة الانفجارية العمودية و دقة التهديف من خطوة و سرعة الأداء الحركي 1 خطوة و دقة التهديف من الثبات و سرعة الأداء الحركي من الحركة(33.293)(5.22)(3.516) (4.005)(4.135) وبانحراف معياري (3.025)(1.670)(0.389)(0.742)(0.260) على التوالي بينما وبلغ معدل الارتباط لبيرسون بين القوة الانفجارية العمودية و دقة التهديف من الثبات و سرعة التهديف من الثبات و دقة التهديف من الحركة و سرعة الأداء الحركي من الحركة(0.0080)(0.481)(0.106) (0.434) عند ومستوى خطا (0,489)(0.030) (0.349)(0.047)على التوالي مما يدل على معنوية ارتباط بين القوة الانفجارية و سرعة الاداء الحركي وعشوائية الارتباط بين القوة الانفجارية العمودية والدقة اذ نلاحظ كلما زادت القوة الانفجارية زادت معها سرعة الاداء الحركي اي العلاقة طردية.

4-1-2القوة الانفجارية الافقية:

الجدول(2)

يبين العلاقة بين القوة الانفجارية الافقية ودقة وسرعة التهديف

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ر المحسوبة	مستوى الثقة	الدلالة
القوة الانفجارية الافقية	سم	2.0006	0.128	0.459	0,037	معنوي
دقة التهديف من الثبات	عدد	5.22	1.670			
القوة الانفجارية الافقية	سم	2.0006	0.128	0.582	0.009	معنوي
سرعة التصويب من الثبات	م/ثا	3.516	0.389			
القوة الانفجارية الافقية	سم	2.0006	0.128	-0.079	0.386	عشوائي
دقة التهديف من الحركة	عدد	4.005	0.742			
القوة الانفجارية الافقية	سم	2.0006	0.128	0.571	0.010	معنوي
سرعة االتصويب من الحركة	م/ثا	4.135	0.260			

عند درجة حرية (12) ومستوى دلالة (0,05)

يظهر من الجدول (2) قيمة الوسط الحسابي للقوة الانفجارية الافقي و دقة التهديف من الثبات و سرعة التهديف و دقة التهديف من الحركة و سرعة التهديف من الحركة (2.0006)(5.22)(3.516)(4.005)(4.135) وبانحراف معياري (0.128) (1.670)(0.389)(0.742)(0.260) على التوالي بينما وبلغ معدل الارتباط لبيرسون بين القوة الانفجارية العمودية و دقة التهديف من الثبات و سرعة التهديف من الثبات ودقة التهديف من الحركة و سرعة التهديف من الحركة (0.459)(0.582)(0.079-) (0.571) عند ومستوى خطا (0,037)(0.009) (0.386)(0.010)على التوالي مما يدل على معنوية ارتباط بين القوة الانفجارية و سرعة الاداء الحركي ودقة التهديف من خطوة واحدة وعشوائية الارتباط بين القوة الانفجارية العمودية ودقة التهديف من الحركة حيث نلاحظ كلما زادت القوة الانفجارية زادت معها سرعة الاداء الحركي اي ان العلاقة طردية.

4-1-3 القوة المميزة بالسرعة:

الجدول(3)

يبين العلاقة بين القوة المميزة بالسرعة ودقة وسرعة التهديف

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ر المحسوبة	مستوى الثقة	الدلالة
القوة المميزة بالسرعة	متر وسم	3.345	0.272	0.418	0,054	عشوائي
الثبات	عدد	5.22	1.670			
القوة المميزة بالسرعة	متر وسم	3.345	0.272	0.635	0.004	معنوي
سرعةالتهديف من الثبات	م/ثا	3.516	0.389			
القوة المميزة بالسرعة	متر وسم	3.345	0.272	0.188	0.242	عشوائي
دقة التهديف من الحركة	عدد	4.005	0.742			
القوة المميزة بالسرعة	متر وسم	3.345	0.272	0.482	0.024	معنوي
سرعة من الحركة	م/ثا	4.135	0.260			

عند درجة حرية (12) ومستوى دلالة (0,05)

يظهر من الجدول (2) قيمة الوسط الحسابي للقوة المميزة بالسرعة ودقة التهديف من الثبات و سرعة التهديف من الثبات ودقة التهديف من الحركة وسرعة التهديف من الحركة (3.345)(5.22)(3.516) (4.005) (4.135) وبانحراف معياري (0.272)(1.670)(0.389)(0.742)(0.260) على التوالي بينما وبلغ معدل الارتباط لبيرسون بين القوة المميزة بالسرعة و دقة التهديف من الثبات وسرعة التهديف ودقة التهديف من الحركة وسرعة التهديف من الحركة (0.418)(0.635)(0.188) (0.482) عند ومستوى خطا (0,054)(0.004) (0.242)(0.024)على التوالي مما يدل على معنوية ارتباط بين القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاداء الحركي وعشوائية الارتباط بين القوة الانفجارية العمودية والدقة حيث نلاحظ انه كلما زادت القوة الانفجارية زادت معها سرعة الاداء الحركي اي ان العلاقة طردية.

4-1-4 تحمل القوة :

الجدول(4)

يبين العلاقة بين تحمل القوة ودقة وسرعة التهديف

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ر المحسوبة	مستوى الثقة	الدلالة
تحمل القوة	عدد	31.87	3.304	0.089	0,372	عشوائي
دقة التهديف من الثبات	عدد	5.22	1.670			
تحمل القوة	عدد	31.87	3.304	0.441	0.044	معنوي
سرعة التهديف من الحركة	م/ثا	3.516	0.389			
تحمل القوة	عدد	31.87	3.304	-0.331	0.105	عشوائي
دقة التهديف من الحركة	عدد	4.005	0.742			
تحمل القوة	عدد	31.87	3.304	0.532	0.017	معنوي
سرعة التهديف من الحركة	م/ثا	4.135	0.260			

عند درجة حرية (12) ومستوى دلالة (0,05)

يظهر من الجدول (2) قيمة الوسط الحسابي لتحمل القوة و دقة التهديف من الثبات و سرعة التهديف من الثبات و دقة التهديف من الحركة وسرعة التهديف من الحركة (31.87)(5.22)(3.516) (4.005)(4.135) وبانحراف معياري (3.304)(1.670)(0.389)(0.742)(0.260) على التوالي بينما وبلغ معدل الارتباط لبيرسون بين القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديف من الثبات وسرعة التهديف ودقة التهديف من الحركة وسرعة التهديف من الحركة (0.089)(0.441)(0.331−) (0.532) عند ومستوى خطا (0,372)(0.044) (0.105)(0.017)على التوالي مما يدل على معنوية ارتباط بين القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاداء الحركي وعشوائية الارتباط بين القوة الانفجارية العمودية والدقة حيث نلاحظ انه كلما زادت القوة الانفجارية زادت معها سرعة الاداء الحركي اي ان العلاقة طردية.

4-2 مناقشة النتائج:

ان سرعة الأداء الحركي حركة متكاملة يمر الجسم أثناء أدائها بثلاث مراحل تهدف لتحقيق مستوى الأداء الأمثل وتؤدى لمرة واحدة" وهذه المراحل الثلاث هي مرحلة الاستعداد والمرحلة الرئيسية والمرحلة النهائية.[20] وهذه السرعة الحركية نجدها لدى اللاعب إثناء التهديف أو محاولة تجاوز الخصم إذ يتحدد مستوى الانجاز في هذه المهارات على سرعة الأداء خلال هذه المرحلة و تعزى السرعة الخاصة الى قدرة الرياضي على أداء تمرين او مهارة بسرعة معينة اي تلعب خصوصية الفعالية دورها في تحديد مستوى السرعة المطلوب للأداء بما يلائم طبيعة الفعالية وهذه السرعة عادة ما تكون سريعة جدا، ويرى الباحث ان النتائج التي اظهرتها نتائج الاختبار ان هناك علاقة ارتباط عالية بين تنمية القوة وسرعة الاداء الحركي اذ يعد تنمية القوة في العضلات العاملة تؤدي الى سرعة الحركة، لذلك توجد علاقة ارتباط بين كل من القوة والسرعة إذ ان سرعة تقلص وانبساط العضلات يحدث بسبب توافر القوة للأداء السريع، لذا فالقوة والسرعة عاملان مهمان لتطوير السرعة القصوى اي أن تنمية القوة لعضلات الرجلين تؤدي الى سرعة حركتهما أثناء العدو وان زيادة قوة عضلات الذراعين والجذع تجعل الذراعين تتحركان بسرعة مما يؤدي الى زيادة سرعة الركض لأن عملهما عمل توافقي.[21] وهذا يتفق مع ما يشير (Dintiman) الى ان تطوير القوة العضلية للعضلات العاملة عند العدو السريع تزيد وتحسن من مستوى سرعة العدو القصوى وبدرجة كبيرة.[22].وتتفق هذه النتائج مع ما بينه (مفتي ابراهيم) ان للقوة العضلية أهمية في الفعاليات السريعة فهي :[23]

واشار أيضا" كما تهدف القوة العضلية الخاصة الى تنمية مقدار القوة العضلية للعضلات التي تعمل بشكل أساسي في الرياضة التخصصية للفرد، وتستخدم تمريناتها في مدة الإعداد العام والخاص من المنهاج التدريبي كما أنها تعمل على تنمية أنواع القوة العضلية طبقا لنسب مساهمتها في الأداء التخصصي، وتؤهل العضلات بشكل رئيس في الأداء الحركي للرياضة الممارسة لتمرينات المنافسة".[24] وهذا يتفق مع ما بينته (انتصار رشيد حميد) "ولتنمية سرعة الحركة الوحيدة يمكن استخدام أساليب مختلفة تهدف لتنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة، مثل تمارين الحجل، القفز بقدم وقدمين، صعود ونزول المدرجات، الوثب العميق"[25]، ولذلك يرى الباحث ان النتائج كانت منطقية وبذلك تحقق جزء من فرض البحث.

اما بالنسبة لدقة التهديف فيرى الباحث ان لهذا المتغير علاقة بالكفاءة العالية في عمل الجهازين العصبي والعضلي كي يتمكن اللاعب من السيطرة على العضلات العاملة والموجهة نحو هدف المنافس القانوني، اي مقدرة اللاعب على الاداء المهاري المتميز ومن هنا تعدُّ الدقة عنصراً أساساً ومهماً،.ويمتاز الأداء الحركي في التهديف بكرة القدم بالدقة التي " ترتبط بالإدراك السمعي والبصري، وسرعة التفكير، والتوقع الصحيح للمواقف المتغيرة فضلاً عن المستوى المهاري، واختيار الاستجابة المناسبة، والسرعة الحركية للذراع المسلحة "[26] .فضلا عن ذلك كلما كانت الاستجابة سريعة قلة الدقة لذلك لم تظهر هناك علاقة ارتباط معنوي

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

على وفق المعالجات الإحصائية خرج الباحث بالاستنتاجات التالية :

1- هناك علاقة بين بعض اشكال القوة وسرعة الاداء الحركي في مهارة التهديف من خطوة
2- هناك علاقة بين بعض اشكال القوة وسرعة الاداء الحركي في مهارة التهديف من ثلاث خطوات
3- هناك علاقة بين القوة الانفجارية الافقية ودقة التهديف من خطوة واحدة
4- لاتوجد علاقة بين بعض اشكال القوة ودقة التهديف

5-2 التوصيات:

1- التأكيد على تطوير اشكال القوة لدى لاعبي كرة القدم للصالات .
2- وضع تدريبات خاصة لتطوير اشكال القوة أو اجراء بحوث.

3- اجراء دراسات للتعرف على علاقة الدقة الحركية بمتغيرات بدنية أو حركية

4- إجراء دراسات مشابهة إلى اشكال القوة لدى لاعبي كرة القدم للصالات وعلاقتها بقدرات حركية لدى اللاعبين.

الهوامش :

[1] – عصام عبدالخالق؛ **التدريب الرياضي نظريات ــ تطبيقات**، ط 9 ،(الإسكندرية ، ب ط ، 2005)، ص 129

[2] – جمال محمد و ناهد انور؛ **الاسس المترولوجية لتقويم مستوى الاداء البدني والمهاري والخططي للرياضين**، (الاسكندرية ,منشاة المعارف.2007), ص261

3- هارا؛ **(ترجمة)** عبد علي نصيف علم التدريب الرياضي، (بغداد, دار الكتب للطباعة والنشر), ص164.

4- محمد عبدة صالح ومفتي ابراهيم؛ **اساسيات كرة القدم**، (القاهرة, دار عالم المعرفة، 1994)، ص93.

5- معتصم غوتوق؛ **دليل المدرب في علم التدريب الرياضي**، (حلب, الاتحاد الرياضي العام، 1995)، ص27.

[6]ــ عصام عبد الخالق؛ **التدريب الرياضي نظريات ــ تطبيقات**، ط 9 ، (الإسكندرية، ب ط، 2005), ص 128 ،

[7] ــ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ **القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي**، ط 1،
(القاهرة, مؤسسة روز اليوسف، 1979)، ص 79.

[8] ــ بسطويس أحمد؛ **أسس ونظريات التدريب الرياضي**، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)، ص113 .

[9]–Johnson , B.H and Nelson, J.K :.practal measurements for evaluation in physical education. Minnesota, Buryess publishing compuny, 1979, P. 200.

[10] – كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين؛ **أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية**, ط1، (القاهرة, دار الفكر العربي، 1997)، ص170 .

[11] – أسامة كامل راتب ، إبراهيم عبد ربه خليفة؛ **النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية** , ط1، (القاهرة, دار الفكر العربي، 1999)، ص92 .

[12] – قاسم حسن حسين، إيمان شاكر؛ **مبادئ الأسس الميكانيكية للحركات الرياضية**, (عمان، دار الفكر العربي ، 1998) ص186–187 .

[13] – هارة؛ أصول التدريب، **(ترجمة)**, عبد علي نصيف, (جامعة بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1975) ص215 .

[14] عادل عبد البصير علي؛ **التدريب الرياضي التكامل بين النظرية والتطبيق**, (القاهرة , مركز الكتاب للنشر, 1999) ص112–113 .

[15] مفتي إبراهيم حماد؛ **التدريب الرياضي الحديث – تخطيط وتطبيق وقيادة** , ط1, (القاهرة, دار الفكر العربي , 2001) ص203

[16] حسام سعيد المؤمن؛ **منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبي خماسي كرة القدم**, (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2001)، ص7.

[17] حسام سعيد المؤمن؛ **مصدر سبق ذكره**، ص7.

[*] فريق العمل المساعد:

1- د. سعد خميس راضي. دكتوراه تربية رياضية.
2- د. فراس طلعت حسين. دكتوراه تربية رياضية.
3- م.م حيدر عبد الامير. ماجستير تربية رياضية.

[1-] محمد صبحي حسانين : طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية . ط1، القاهرة : الجهاز المركزي للكتب ، 1982 ، ص266 .

[18] بعث عبد المطلب؛ **تصميم وتقنين بطاريتي اختبار (بدنية – مهارية)لاختيار ناشئي خماسي كرة القدم في بغداد بأعمار (14 – 16) سنة**. رسالة ماجستير.جامعة بغداد.2011 .ص 113

[19] رودي شتملر؛ طرق الاحصاء في التربية الرياضية**(ترجمة)** عبدعلي نصيف ومحمود السامرائي, (بغداد .دار الحرية للطباعة 1974) ص35.

[20] مروان عبد المجيد؛ **اسس علم الحركة في المجال الرياضي** ط1، (عمان، مؤسسة الوراق ،2000)، ص51.

[21]-Stamper, B**. Developing sprinters**, Athletic Journal 63, (6), 1083, p. 54-56.

[22] –Dintman, B. G. **Sprinting speed its improvement for major sport competition spring field**, charles C. Thomas publisher, 1971, p23.

[23] مفتي ابراهيم؛ **التدريب الرياضي الحديث**، دار الفكر العربي، (القاهرة، 2001)، ص167–173.

[24] مفتي ابراهيم؛ **التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتدريب وقيادة**، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي 1998، ص150.

[25] إنتصار رشيد حميد؛ **تأثير التدريب وفق الخصائص الزمنية لمراحل محددة في بعض القدرات البدنية الخاصة والمؤشرات الميكانيكية وانجاز ركض 110م حواجز للشباب**, اطروحة دكتوراه كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد2009, ص36

[26] عادل عبد البصير علي؛ **التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق**، ط1, (مصر، مركز الكاتب للنشر، 1999)، ص12 .

المصادر:

اولا:المصادر العربية:

- أسامة كامل راتب وإبراهيم عبد ربه خليفة؛ **النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية** . ط1، (القاهرة, دار الفكر العربي، 1999).
- إنتصار رشيد حميد؛ **تأثير التدريب وفق الخصائص الزمنية لمراحل محددة في بعض القدرات البدنية الخاصة والمؤشرات الميكانيكية وانجاز ركض 110م حواجز للشباب**, اطروحة دكتوراه كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد, 2009.
- ــ بسطويس أحمد؛ **أسس ونظريات التدريب الرياضي**، (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1999).
- جمال محمد و ناهد انور؛ **الاسس المترولوجية لتقويم مستوى الاداء البدني والمهاري والخططي للرياضين**، (الاسكندرية, منشاة المعارف, 2007)
- بعث عبد المطلب؛ **تصميم وتقنين بطاريتي اختبار (بدنية – مهارية)لاختيار ناشئي خماسي كرة القدم في بغداد بأعمار (14 – 16) سنة**, رسالة ماجستير, جامعة بغداد, 2011
- عادل عبد البصير علي؛ **التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق**، ط1, (مصر، مركز الكاتب للنشر، 1999)، ص12 .
- عصام عبدالخالق؛ **التدريب الرياضي نظريات ــ تطبيقات** ، ط 9 ، (الإسكندرية ، ب ط ، 2005)
- قاسم حسن حسين، إيمان شاكر؛ **مبادئ الأسس الميكانيكية للحركات الرياضية**, (عمان، دار الفكر العربي، 1998).
- قاسم حسن حسين، بسطويسي احمد؛ **التدريب العضلي الايزومتري** , ط1، (دامعة بغداد ، 1978)
- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين؛ **أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية** . ط1، (القاهرة, دار الفكر العربي، 1997)
- ــ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : **القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي**
- محمد صبحي حسانين : **طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية** . ط1، (القاهرة, الجهاز المركزي للكتب، 1982).
- محمد عبدة صالح ومفتي ابراهيم؛ **اساسيات كرة القدم**، (القاهرة, دار عالم المعرفة، 1994)

- مروان عبد المجيد، **اسس علم الحركة في المجال الرياضي** ط1، (عمان، مؤسسة الوراق، 2000)
- معتصم غوتوق؛ **دليل المدرب في علم التدريب الرياضي**، (حلب, الاتحاد الرياضي العام، 1995)
- مفتي إبراهيم حماد ؛ **التدريب الرياضي الحديث – تخطيط وتطبيق وقيادة** , ط1, (القاهرة , دار الفكر العربي , 2001)
- مفتي ابراهيم؛ **التدريب الرياضي الحديث**، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001،.
- هارا؛ **(ترجمة)** عبد علي نصيف علم التدريب الرياضي، (بغداد, دار الكتب للطباعة والنشر).
- هارة ؛ أصول التدريب، **ترجمة**, عبد علي نصيف, (جامعة بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1975)
- رودي شتملر طرق الاحصاء في التربية الرياضية**(ترجمة)** عبدعلي نصيف ومحمود السامرائي(بغداد .دار الحرية للطباعة 1974) ط 1 ، القاهرة ، مؤسسة روز اليوسف ، 1979 ،.
- مفتي ابراهيم؛ **التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتدريب وقيادة**، ط1، (القاهرة، دار الفكر العربي 1998)

ثانيا:

- **المصادر الاجنبية؛**

- Dintman, B. G. Sprinting speed its improvement for major sport competition spring field, charles C. Thomas publisher, 1971,.
- Johnson , B.H and Nelson, J.K :.practal measurements for evaluation in physical education. Minnesota, Buryess publishing compuny, 1979,.
- -Stamper, B. Developing sprinters, Athletic Journal 63, (6), 1083.

Abstract

The research consist of five chapters, the first chapters contain the introduction and how importance it is which dealing has been made with the importance of the scientific cognition in improving and developing the indooer footballer and level of performance ,& studs some of kind of strange and relation with the kind ability speed and accuracy kick results and identify the impact of the training program according to physical and motor abilities and relation to kind ability speed and accuracy kick and how the training process aims at preparing and developing the level of player who is prone to the physical exercises put according to scientific method , and selection and design physical exercises for the scientific basic and used to achieve training aims in soccer specially in football . the more importance point in this research in using a relation between the specially kind of strange for the relation to the kind ability speed and accuracy kick, , the problem of this study lurks in information interest which coaches pay to the kind of strange for the relation to to the kind ability speed and accuracy kick, tha[t]'s why the researcher put the aims of the study and the purposes according to the research title as its been specified the human mechanic and timing levels. the second chapter contain the kind of strange & speed and accuracy kick.the third chapter contain the educational details in the research the researcher used the experimental subject to achieve the one of field procedure search , the fourth chapter contain showing the results in tables shapes and mathematic ways according to the procedures statistics . the fifth chapter one contain the recommendations final results.