

تأثير تمارين القوة المميزة بالسرعة بالأثقال مختلفة الشدة على بعض المتغيرات المهارية للشباب في كرة القدم

الباحث م . د ماهر فاضل محمد النعيمي
تربية نينوى / النشاط الرياضي والكشفي

تاريخ استلام البحث 2020/7/20 تاريخ قبول النشر 2020/9/1

ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف لما يأتي :

- أثر استخدام تمارين القوة المميزة بالسرعة بالأثقال بشدد مختلفة في عدد من المهارية للاعبي كرة القدم الشباب للمجموعتين التجريبيتين .

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث ، وتم تنفيذ التجربة على عينة من لاعبي شباب منتدى الحدباء والبالغ عددهم (35) لاعبا وبأعمار (16 . 19) سنة ، اختيروا بالطريقة العمدية وقسموا بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين تجريبيتين وبواقع (10) لاعبين لكل مجموعة ، بعد أن تم استبعاد (15) لاعبا منهم ، (8) لاعبين للتجربة الاستطلاعية ، (4) لاعبين لعدم التزامهم بالوحدات التدريبية ، (3) لاعبين لكونهم حراسا للمرمى .

وتم تحقيق التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات الآتية (العمر ، الطول ، الوزن) ، والمتغيرات البدنية و المهارية التي حددت من قبل السادة الخبراء والمتخصصين .

وتضمنت إجراءات تمارين القوة المميزة بالسرعة بالأثقال بشدد مختلفة والذي طبق على المجموعتين التجريبيتين ، وتم إجراء عدد من التجارب الاستطلاعية لتجاوز المشكلات والصعوبات بأداء التمارين، فضلا عن التكرارات المنتظمة وأوقات الراحة المناسبة لهذه التمارين التي تناسب عينة البحث ، وتم ذلك تم إجراء الاختبارات المهارية القبلية، ونفذت المجموعتان

التجريبتين تمارين القوة المميزة بالسرعة بالانتقال التي كانت شدد هذه التمارين ما بين (40%).
60%) للمجموعة التجريبية الأولى و (60% . 80%) للمجموعة التجريبية الثانية.
أستغرق تنفيذ تمارين القوة المميزة بالسرعة بالانتقال المستخدمة في منهج البحث (8)
أسابيع خلال دورتين متوسطتين وبواقع (4) دورات صغرى في كل دورة متوسطة وبواقع (3)
وحدات تدريبية في الأسبوع ويتموج حركة حمل (3:1) ، وأجرى الباحث الاختباراتالمهارية
البعدية بالإجراءات والخطوات نفسها التي أتبع في الاختبارات القبلية .
واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية : (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل
الارتباط البسيط (بيرسون) ، النسبة المئوية ، اختبار (T) للعينات المرتبطة ، اختبار (T)
للعينات المستقلة .

وصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

. أحدثت تمارين القوة المميزة بالسرعة بالانتقال الذي نفذته المجموعة التجريبية الأولى التي
استخدمت الشددا بين (40 % . 60%) من القيمة القصوى والمجموعة التجريبية الثانية التي
استخدمت الشددين (60%-80%) تطورا معنويا في جميع المهارات الأساسية (الدرجة ،
التهديف القريب ، التمريزة الطويلة ، ضرب الكرة بالرأس) وذلك من خلال مقارنة النتائج
الاختبارات القبلية والبعدية وكانت لصالح الاختبارات البعدية .
. عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبتين في المهارات
الأساسية (الدرجة ، التهديف القريب ، التمريزة الطويلة ، ضرب الكرة بالرأس) .

وأوصى الباحث بما يلي :

_ ضرورة استخدام تمارين القوة المميزة بالسرعة بالانتقال في تدريب لاعبي كرة القدم .
. أمكانية استخدام تمارين القوة المميزة بالسرعة بالانتقال بالشددمابين (40%-60%)
و(60%.80%) من القيمة القصوى في تطوير المهارات الأساسية (الدرجة ، التهديف القريب
، التمريزة الطويلة ، ضرب الكرة بالرأس) .
_ لتطوير السرعة الانتقالية ينصح باستخدام شدد تدريبية عالية بين (60%-80%) من القيمة
القصوى .

التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تعد لعبة كرة القدم واحدة من الألعاب التي تطورت تطورا كبيرا وظهر ذلك جليا ، في المستويات التي ظهرت عليها الفرق في نهائيات كأس العالم أو بطولة أمم أوروبا . وهذا لم يأتي إلا باتباع أحدث وأفضل الطرائق والأساليب لتطوير العملية التدريبية . (حسين، 1998، 13) .

والتخطيط للتدريب الرياضي في كرة القدم له أهمية كبيرة بوصول اللاعبين إلى المستويات العالية (البدنية ، المهارية ، الخططية ، النفسية) وبالرغم من أهمية هذه العناصر في تدريب لاعبي كرة القدم وضرورة وجود التجانس والتكامل فيما بينهما إلا أن كرة القدم تعتمد بشكل كبير على الإعداد البدني بوصفه الأساس في العملية التدريبية ، إذ بدونها لا يمكن للاعبين في أداء واجباتهم الدفاعية والهجومية في الملعب .

وبما أن التدريب في كرة القدم له أهمية في وصول اللاعبين إلى المستويات العالية لذا وجب وضع البرامج واختيار التمارين بما يتناسب مع قدرات اللاعبين ، بالاستناد على قاعدة متينة مبنية على أسس علمية تضمن التأثير الإيجابي على مستوى اللاعبين واستمرار تقدمهم كمبدأ التدرج في ارتفاع مستوى الحمل والتوقيت الصحيح وتكراره (إسماعيل وآخرون، 1989، 17) ومن خلال ما سبق ذكره تكمن أهمية البحث في استخدام تمارين القوة المميزة بالسرعة وإمكانية تطويرها بالانتقال بشدد مختلفة ومدى تأثيرها على بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم .

2.1 مشكلة البحث:

تعد تدريبات الأثقال من الوسائل المهمة في تدريب القوة المميزة بالسرعة ، ويمكن تطويرها باستخدام طرائق مختلفة مثل الشدد المختلفة . وتشير المصادر العلمية إلى أن هذه الشدة يجب أن تكون ما بين (80 % . 90 %) من القيمة القصوى للاعب (عبد الفتاح، 1997، 135) كما إن هذه المصادر جميعها لم تشير إلى تأثير تدريب هذه الصفة على المهارات التي يمكن أن تطورها هذه الصفة عند استخدام هذه الشدة أو تلك ، ومن هنا ظهرت مشكلة البحث في وضع منهاجين تدريبيين يعتمدان على تدريب القوة المميزة بالسرعة بالانتقال ولكن بشدد مختلفة ، الأول يعتمد على الشدة من (40 % . 60 %) من القيمة القصوى للاعب والثاني يعتمد على الشدة من (60 % . 80 %) من القيمة القصوى للاعب لتمرين تدريب القوة المميزة بالسرعة بالانتقال ومحاولة معرفة أثر كل منها في الصفات البدنية الأخرى وفي المهارات الأساسية التي يمكن تطويرها كل شدة من هذه الشدد.

3.1 هدفا البحث :

التعرف على يأتي:

1 - 3 - 1 أثر استخدام تمارين القوة المميزة بالسرعة بالأثقال بشدد مختلفة على بعض المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم الشباب للمجموعتين التجريبيتين .
2.3.1 دلالة الفروق الإحصائية في بعض المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم الشباب في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين .

1-4-4 فرضا البحث :

1-4-1 وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي في عدد من المتغيرات المهارية للمجموعتين التجريبيتين ولصالح الاختبارات البعدية .
2.4.1 وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية في بعض المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم الشباب في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة الأولى التي استخدمت الشدة من (40 % . 60 %) من القيمة القصوى .

1-5-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبو شباب منتدى الحذاء بكرة القدم ، تحت (19) سنة .

2-5-1 المجال المكاني : ملعب منتدى الحذاء .

3-5-1 المجال الزمني : 26 / 1 / 2019 ولغاية 15 / 4 / 2019

2- اجراءات البحث

1-2 منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث

2- 2 عينته البحث

حدد الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية بلاعبين شباب منتدى الحذاء الرياضي والبالغ عددهم (35) لاعبا أما عينة البحث التجريبية فتكونت من (20) لاعبا اختيروا بالطريقة العشوائية باستخدام القرعة حيث قسمت العينة إلى مجموعتين تجريبيتين بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة وبذلك بلغت نسبة عينة البحث 57.14 من مجتمع البحث الأصلي .

2 - 3 تحديد الصفات المهارات الأساسية بكرة القدم :

2-4 تحديد المهارات الأساسية واختباراتها

٢-٤-١ -٢-٤-٢ -٢-٤-٣ تحديد المهارات الأساسية

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية لتحديد المهارات الأساسية في كرة القدم ، تم تصميم استبيان وتم توزيعه على مجموعة من المتخصصين في مجال لعبة كرة القدم لأجل تحديد المهارات الأساسية المهمة والتي تخدم أهداف البحث، والجدول (1) يشير إلى اتفاق السادة الخبراء المتخصصين حول تحديد المهارات الأساسية ونسبهم المئوية وحسب تسلسل نسبها

الجدول (1)

يبين النسب المئوية لاتفاق السادة الخبراء والمتخصصين حول تحديد المهارات الأساسية

ت	المهارات الأساسية	عدد الخبراء	عدد المتفقين	النسبة المئوية
1	الدرجة بالكرة	8	8	% 100
2	التهدف القريب	8	8	% 100
3	ضرب الكرة بالرأس	8	7	% 87.5
4	التمريرة الطويلة	8	6	% 75
5	التهدف البعيد	8	6	% 62
6	الرمية الجانبية	8	5	% 62
7	التحكم بإيقاف الكرة (الإخماد)	8	5	% 62
8	التمريرة القصيرة	8	4	% 50
9	التمريرة المتوسطة	8	4	% 50
10	تنطيط الكرة في الهواء	8	3	% 37
11	قطع الكرة	8	2	% 25

تم اعتماد المهارات الأساسية في الجدول (1) التي حصلت على نسب اتفاق (75 %) فأكثر .

2-4-2 تحديد الاختبارات المهارية

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية تم تحديد الاختبارات المهارية الملائمة لعينة البحث والمناسبة لكل مهارة ، ثم تم تصميم استبيان ضم مجموعة من المهارية الخاصة بالمهارات الأساسية المختارة .

تم توزيع الاستبيان على مجموعة من السادة الخبراء والمتخصصين في مجال القياس والتقويم وكرة القدم والجدول (مَرَّ) يبين الاختبارات المهارية المذكورة التي حصلت على نسبة اتفاق (75 %) فأكثر من السادة الخبراء والمتخصصين، والتي تم اعتمادها في البحث وحسب تسلسل نسبها .

الجدول (٥٤)

يبين النسب المئوية لاتفاق السادة الخبراء والمتخصصين حول تحديد اختبارات المهارات الأساسية المختارة

ت	المهارات الأساسية	الاختبارات	عدد الخبراء	عدد المتفقين	النسبة المئوية
مُكرَّر	الدرجة بالكرة	اختبار مهارة الدرجة بين (٥٤) شواخص المسافة بين شاخص وآخر (٥٤) م وبين الشاخص الأول وخط البداية (٥٤) م	٥٤	٥٤	%
٥٤	التهديف القريب	اختبار (فرنون) ضرب الكرة نحو هدف مرسوم على الحائط من بعد (٥٤) قدم وأكبر عدد من المرات خلال زمن (٥٤) ثانية ياحدى القدمين .	٥٤	٥٤	%
٥٤	ضرب الكرة بالرأس	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة الوقوف على خط البداية ثم رفع الكرة للأعلى وضربها بالرأس لأبعد مسافة	٥٤	٥٤	%
٥٤	التمريرة الطويلة	ركل الكرة لأبعد مسافة بين خطين البعد بينهما (٥٤) م يجب أن تكون الكرة طائرة في الهواء	٥٤	٥٤	%

2-5 تكافؤ مجموعتي البحث

تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات (العمر ، الطول ، الوزن) والجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ.

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للتكافؤ بين مجموعتي البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية لأولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (ت) المحسوبة
		س	ع±	س	ع±	
العمر	(سنة)	17.10	1.19	17.70	1.33	1.05
الطول	(سم)	168.40	7.72	169	5.18	0.020
الوزن	(كغم)	59.55	9.25	60.75	8.35	0.30

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة الحرية (18) = 2.10 من خلال ملاحظتنا للجدول (6) يتضح أن قيم (ت) المحسوبة على التوالي (1.05) ، (0.020) ، (0.30) لمتغيرات (الطول ، العمر ، الوزن) وجميع هذه القيم أصغر من قيمة (ت) الجدولية (2.10) عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (18) ، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات .

2- 5- 1 التكافؤ في المهارات الأساسية

تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبتين في المهارات الأساسية التي تم الاعتماد عليها في البحث والتي ذكرت آنفاً وكما مبين في الجدول (4).

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للتكافؤ في المهارات الأساسية بين مجموعتي البحث

المهارات الأساسية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (ت) المحسوبة
		س	ع±	س	ع±	
الدرجة بالكرة	ثانية	13.96	0.92	13.63	1.40	0.61
التهدف القريب	درجة	23.20	6.25	26	5.92	1.02
التمريرة الطويلة	متر	35.12	8.31	37.53	4.04	0.82
ضرب الكرة بالرأس	متر	8.12	1.41	7.82	1.43	0.46

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية (18) = (2.10) من خلال الجدول (4) يتضح أن قيمة (ت) المحسوبة المحصورة ما بين (0.46 . 1.02) لجميع المهارات

الأساسية وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.10) عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (18) ، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث وهو يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في جميع المهارات .

2-6 الأجهزة والأدوات المستخدمة

- جهاز كيرل سيقان أمامي وخلفي عدد (2)
- أوزان فئة (10) كغم عدد (15)
- أوزان فئة (5) كغم عدد (15)
- أوزان فئة (2.5) كغم عدد (15)
- أوزان فئة (1) كغم عدد (20)
- بار عدد (2)
- مسطبة عدد (2)
- حمالات للبار عدد (4)
- كرات قدم عدد (20)
- ساعة إيقاف عدد (8)
- شواخص عدد (20)
- شريط قياس بطول (50) م عدد (2)
- بورك أبيض
- طباشير
- ميزان طبي

جهاز لقياس زاوية مفصل الركبة والذي تم من خلاله قياس الزاوية لمفصل الركبة في تمرين الربع دبني مع رفع العقبين ، حيث كان قياس الزاوية (120) وهي الزاوية المثالية لهذا التمرين كما يشير (علي وعلي ، 2004 ، 150) .

2-7 وسائل جمع البيانات

تم استخدام أدوات البحث الآتية : (تحليل المحتوى ، المقابلة الشخصية ، الاستبيان ، المقاييس و الاختبارات)
وتم استخدام هذه الأدوات كما يلي :

2-7-1 تحليل المحتوى : يعد تحليل المحتوى من الأساليب البحثية المتميزة في تقديم مؤشرات كمية وموضوعية عن التوجهات الفكرية والقيم والمعايير التي تسعى جهات معينة لترسيخها في جماعة أو مجتمع معين باعتماد وسائل الاتصال المختلفة (النعيمي ، 2002 ، 43) .

ولغرض حصول الباحث على ما يريده من معلومات وبيانات دقيقة والمتعلقة بموضوع ومتغيرات بحثه ثم تحليل محتوى المصادر والدراسات العلمية الخاصة بموضوع البحث ومتغيراته البدنية و المهارية وبحسب خصوصية البحث الحالي .

2-7-2 المقابلة الشخصية : يرى كل من (الشوك والكبيسي) أن " المقابلة هي طريقة منظمة تمكن الفرد من التعرف على حقائق غير معروفة مسبقا وتحقق في الدراسات الميدانية عن طريق أسئلة يلقها الباحث على الفرد الآخر الذي يلتقي به وجها لوجه لمعرفة رأيه في موضع معين أو للكشف عن اتجاهاته الفكرية ومعتقداته وهي وسيلة لجمع المعلومات بالاعتماد على تبادل الحديث بين الباحث والمبحوث " (الشوك والكبيسي، 2004، 80) .

وأجرى الباحث مقابلة شخصية مع عدد من المتخصصين في مجالات علم التدريب الرياضي وعلم القياس والتقويم وكرة القدم (ملحق 12) وذلك لاستشارتهم حول تمارين الأثقال المختارة في المنهاج التدريبي وكذلك فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع وكذلك الاختبارات البدنية و المهارية

2-7-3 الاستبيان: وهو "أداة من أدوات البحث العلمي معدة لجمع البيانات بهدف الحصول على إجابات عن مجموعة من الأسئلة والاستفسارات المكتوبة في أنموذج أعد لهذا الغرض ويقوم المبحوث بتسجيل استجاباته بنفسه " (عويس ، 1999 ، 71)

وقد قام الباحث بتصميم عدد من استمارات الاستبيان كما سبق ذكر ذلك في محور تحديد الصفات البدنية واختباراتها، والمهارات الأساسية واختباراتها وكذلك استمارة المنهاج التدريبي.

2-7-4 مواصفات المقاييس والاختبارات المستخدمة في البحث

2-7-4-1 القياسات الجسمية :

2-7-4-1-1 قياس طول الجسم

تم استخدام جدار مدرج لقياس طول الجسم ، وعند القياس يقف اللاعب حافي القدمين وظهره ملاصقا للجدار على أن تلامس الجدار مؤخرتي القدمين والوركين ولوحي الكتف والنظر متجها إلى الأمام ، ويتم قياس طول الجسم من الأرض ولأعلى نقطة من الجمجمة .
(الطالب والسامرائي ، 1981 ، 152)

2-7-4-1-2 قياس وزن الجسم

لقياس الوزن يقف اللاعب على الميزان وهو يرتدي السروال الرياضي فقط ، ويقاس الوزناً أقرب مائة غرام .

2-7-4-2 الاختبارات المهارية

- اختبار دحرجة الكرة بشكل متعرج بين (6) شواخص ذهابا وإيابا لقياس قدرة اللاعب على التحكم بدحرجة الكرة بكلتا قدميه بين الشواخص . (William, 1980, 60)
- اختبار دقة وسرعة التهديف القريب من بعد (20) قدم على مستطيل مقسم خلال (30) ثانية لقياس دقة وسرعة التهديف (خالد ، 1997 ، 38 . 39) .
- اختبار ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة لقياس القدرة على ضرب الكرة (النطح) بدقة وقوة الى أبعد مسافة ممكنة . (الدليمي وعبد الحق ، 1997 ، 144 . 147)
- اختبار المناولة الطويلة من خلال ضرب الكرة بالقدم إلى أبعد مسافة ممكنة بين خطين متوازيين لقياس دقة وقوة ضرب الكرة بين المسافة المحصورة البالغة (20) م لأطول مسافة ممكنة 0 (الخشاب ، 1999 ، 216)

2-8 الشروط العلمية للاختبارات

2-8-1 صدق الاختبار

أستخدم الباحث نوعين من أنواع الصدق وهما الصدق الظاهري والصدق الذاتي وذلك لغرض التأكد من صدق الاختبارات المستخدمة في البحث الحالي

2-8-1-1 الصدق الظاهري

" الاختبار الصادق هو الاختبار الذي يقيس ما وضع الاختبار من أجل قياسه . (عبيدات وآخران ، 1996 ، 195) ويعد صدق الاختبار من أهم شروط الاختبار الجيد ، ولغرض التأكد من صدق الاختبارات البدنية و المهارية قام الباحث بعرضها على مجموعة من السادة الخبراء والمتخصصين وتم تحديد الاختبارات العلمية والمقننة لهذا البحث ، إذ أجمعوا على صدق الاختبارات في قياس الصفة المراد قياسها .

2-8-1-2 الصدق الذاتي

أستخرج الصدق الذاتي للاختبار عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار ، كما في المعادلة الآتية :

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}} \quad (\text{حسانين ، 1995 ، 192})$$

2-8-2 ثبات الاختبار

يقصد بثبات الاختبار " أعطاء النتائج نفسها إذا ما أعيد في الشروط والظروف نفسها وإذا ما أعيد تطبيقه على العينة نفسها في فترتين مختلفتين في ظروف متشابهة (الغريب ، 1985 ، 653)

ويشير (التكريتي والعيدي ، 1999) إلى أن ثبات الاختبار " هو أعطاء النتائج نفسها إذا أعيد في الشروط نفسها خلال فترة لا تسمح بالتعلم والتدريب " (التكريتي والعيدي ، 1999 ، 211) وفي البحث الحالي أحتسب معامل ثبات الاختبار من خلال إجراء طريقة إعادة الاختبار (Retest) وذلك للتأكد من ثبات الاختبارات البدنية و المهارية ، وتم إجراء إعادة الاختبار على نفس العينة إذ يشير (باهي ، 1999) بأنه " إذا كانت الاختبارات بدنية ومهارية فلا غبار أن تكون عينة البحث هي التي يطبق عليها ثبات الاختبار بعد ذلك أيجاد معامل الارتباط بينهما " (باهي ، 1999 ، 69)

حيث طبق الباحث هذه الاختبارات على عينة البحث بتاريخ (2019/2/4) لمدة أربعة أيام ثم أعيدت جميع الاختبارات بعد (3) أيام بتاريخ (2019/2/11) على العينة نفسها واحتسب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات الاختبارين والتي أظهرت هناك علاقة ارتباط عالية في الاختبارات المستخدمة وهذا يؤكد ثبات هذه الاختبارات.

2-8-3 موضوعية الاختبار

الموضوعية هي " درجة الاتفاق بين مقدي الدرجة " (رضوان ، 2006 ، 68) " يكون الاختبار موضوعيا عندما لا تتأثر النتائج الخاصة بالاختبار بذاتية المصحح ، أي أن المفحوص يحصل على درجة معينة عندما يقوم بتصحيح الاختبار أكثر من واحد " (عويس ، 1999 ، 53).

ويشير (باهي ، 1999) أن موضوعية الاختبار هي " عدم اختلاف المقدين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين ، (باهي ، 1999 ، 64)

وقام الباحث بالتحقق من موضوعية الاختبارات البدنية و المهارية وذلك بتسجيل النتائج من محكمين اثنين في آن واحد لعينة البحث ثم أحتسب معامل الارتباط البسيط بين نتائج المحكمين فكانت هناك علاقة ارتباط عالية لجميع الاختبارات مما يؤكد موضوعية التقويم .

2-9 التجارب الاستطلاعية

" تعد التجربة الاستطلاعية من أهم الإجراءات المطلوبة والضرورية لغرض تنفيذ متطلبات العمل العلمي الدقيق ، ولأجل تذليل الصعوبات والإجراءات غير الاقتصادية في الجهدين المادي والبشري " (محمود ، 2003 ، 38) . لذلك أجرى الباحث عددا من التجارب الاستطلاعية وبمساعدة فريق العمل المساعد .

2-9-1 التجربة الاستطلاعية الأولى للتمارين المعتمدة في البحث

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ (2009/1/26) للتعرف على تمارين القوة المميزة بالسرعة الأثقال التي سوف تتدرب عليها المجموعتين التجريبيتين وبمساعدة فريق العمل المساعد وكان الهدف من هذه التجربة :

- تعليم العينة كيفية الأداء للتمارين وتلافي الأخطاء .
- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد وكيفية مراقبة العينة .
- تحديد الوقت الذي يستغرقه كل تمرين محدد في المنهاج التدريبية بحيث يخدم الهدف التدريبي الذي وضع من أجله .
- تحديد فترات الراحة المناسبة لعينة البحث بعد أداء كل تكرار بين مجموعة وأخرى ، أي بين التكرارات وبين المجاميع اعتمادا على قياس مؤشر النبض وعودته الى الحالة الطبيعية
- التعرف على الأخطاء والصعوبات التي تواجه المساعدين .

2-9-2 التجربة الاستطلاعية الثانية للاختبارات المهارية

- أجريت هذه التجربة بتاريخ (27/1/2019) على (8) لاعبين من عينة البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد للباحث وكان الهدف من إجراء هذه التجربة ما يأتي
- . التأكد من فريق العمل المساعد ومدى إتقانهم في تنفيذ الاختبارات المهارية
 - . التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في كافة الاختبارات المهارية
 - . التأكد من مدى ملائمة هذه الاختبارات لمستوى عينة البحث .
 - . التعرف على كافة المعوقات والصعوبات الممكن ظهورها ومحاولة تذليلها .
 - . التعرف على أخطاء القياس والقيام باستدراكها وتصحيحها .
 - . تحديد التسلسل العلمي والمنطقي لهذه الاختبارات من حيث درجة السهولة والصعوبة في الأداء وعدم تأثير اختبار على آخر .
 - . معرفة الفترة الزمنية اللازمة لأداء كل اختبار من الاختبارات البدنية و المهارية قيد البحث .

2-10-2 الإجراءات النهائية للبحث :

2-10-2-1 الاختبارات المهارية القبلية

- تم إجراء الاختبارات المهارية القبلية من تاريخ (11/2/2019) ولغاية (14/2/2019) . وكما يأتي :

2-10-2-2 تنفيذ تمارين القوة المميزة بالسرعة في منهاج البحث

- بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث والدراسات العلمية تم تصميم تمارين القوة المميزة بالسرعة بالبحث وقد وضع في استمارة استبيان وتم توزيعه على السادة ذوي الاختصاص في مجالي علم التدريب الرياضي وكرة القدم وذلك لبيان مدى صلاحية التمارين القوة المميزة بالسرعة. وبعد جمع الاستبيان تم الأخذ ببعض ملاحظات السادة الخبراء وتم وضع التمارين القوة المميزة بالسرعة بصيغتها النهائية .

- وبعد انتهاء الباحث من تطبيق كافة الاختبارات القبلية المهارية تم تنفيذ تمارين القوة المميزة بالسرعة على المجموعتين التجريبتين بتاريخ (15 / 2 / 2019) ولغاية (2019/4/9)
- وقد راعى الباحث مجموعة من النقاط المهمة عند تنفيذ تمارين القوة المميزة بالسرعة وهي :
- بدء كافة الوحدات التدريبية بالإحماء العام من أجل تهيئة جميع عضلات الجسم ، ثم القيام بأجراء الإحماء الخاص للعضلات المشاركة في الأداء ضمن الوحدة التدريبية .
 - تم اختيار تمرينات الأثقال عن طريق تحليل محتوى المصادر العلمية وعن طريق المقابلة الشخصية للخبراء ذوي الاختصاص ، والتي تشارك فيها أغلب المجاميع العضلية والتي سوف تطبق في القسم الرئيسي .
 - تم تحديد القيم القصوى لجميع تمارين القوة المميزة بالسرعة بالأثقال المستخدمة.
 - تم تحديد الشدد في تمارين القوة المميزة بالسرعة من خلال تحليل محتوى المصادر وعن طريق استبيان للسادة الخبراء في علم التدريب الرياضي والتي تم اختيار الشدة من (40% . 60%) للمجموعة التجريبية الأولى والشدة من (60% . 80%) للمجموعة التجريبية الثانية
 - تم تنفيذ تمارين القوة المميزة بالسرعة ولمدة (8) أسابيع (دورات صغرى)
 - تم تنفيذ تمارين القوة المميزة بالسرعة من خلال دورتين متوسطتين وبواقع (4) دورات صغرى في كل دورة متوسطة ، وكان تموج حركة الحمل في الدورات المتوسطة (3 : 1) .
 - تتكون كل دورة صغرى من (3) وحدات تدريبية في الأسبوع للأيام (الأحد ، الثلاثاء ، الخميس) بحيث تنفذ كل مجموعة (24) وحدة تدريبية . - يكون زمن أداء كل تمرين بالأثقال (10) ثانية وبأقصى سرعة ممكنة وهذا الزمن يكون موحدًا لجميع اللاعبين في المجموعتين التجريبتين .
 - تم استخدام طريقة التدريب التكراري في تمارين القوة المميزة بالسرعة بالأثقال .
 - تم التحكم بدرجة الحمل بالاعتماد على التغيير في الشدة (أي رفع الشدة خلال فترة أداء تمارين القوة المميزة بالسرعة مع تثبيت الحجم والراحة) .
 - تم تحديد فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع عن طريق التجربة الاستطلاعية وتحليل محتوى المصادر العلمية أي تكون الراحة بين التكرارات (2) دقيقة كافية لاستعادة الشفاء للاعبين وتكون الراحة بين المجاميع (4) دقيقة راحة كاملة . وكان لمؤشر النبض دور مهم في التوصل إلى الراحة بين التكرارات وبين المجاميع .
 - أن تموج درجة الحمل لتمرينات القوة المميزة بالسرعة كان معتمدا على شدة الحمل التدريبي لكل دورة صغرى وكما موضح في الشكل (1) .

الدورة المتوسطة الثانية				الدورة المتوسطة الأولى				الدورة المتوسطة
الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسابيع

مستوى الحمل	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
حمل أقصى							*	
حمل عالي		*	*	*	*	*	*	*
حمل متوسط	*				*			
شدة الحمل	%40	%50	%50	%40	%50	%60	%50	%50

(المجموعة التجريبية الأولى)

الدورة المتوسطة	الدورة المتوسطة الأولى				الدورة المتوسطة الثانية			
الأسابيع	الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع
مستوى الحمل								
حمل أقصى							*	
حمل عالي		*	*	*	*	*	*	*
حمل متوسط	*				*			
شدة الحمل	%60	%70	%70	%60	%70	%80	%70	%70

(المجموعة التجريبية الثانية)

الشكل (2) يوضح تموج حركة الحمل للمجموعة التجريبية الأولى والثانية والتي استخدمت الشدة ما بين (%40.%60) للمجموعة الأولى و (%60 . %80) للمجموعة التجريبية الثانية .

2-10-3 الاختبارات المهارية البعدية

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي قام الباحث بأجراء الاختبارات المهارية البعدية على لاعبي عينة البحث في الفترة من (2019/4/ 12) ولغاية (2019/4/15) وبنفس طريقة تسلسل الاختبارات المهارية القبلية

2-10-4 الوسائل الإحصائية

تم استخراج الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (spss) بواسطة الحاسبة الآلية (الكومبيوتر) وهي كما يأتي :

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط بيرسون
- اختبار (T) للعينات المرتبطة
- اختبار (T) للعينات المستقلة

- النسبة المئوية

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3-1 عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

3-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية ومناقشتها

3-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة

التجريبية الأولى التي استخدمت الشدة من (40 % - 60 %)

جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات المهارية

القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت الشدة ما بين (40 % - 60 %)

المعالم الإحصائية الصفات البدنية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]	
الدرجة	ثانية	13.96	0.92	12.08	1.14	*7.96
التهديف القريب	درجة	23.20	6.25	29.50	4.22	*3.09
التمريرة الطويلة	متر	35.12	8,31	41.36	5.46	*4.13
ضرب الكرة بالرأس	متر	8.12	1.41	9.53	1.38	*4.13

• معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (9) قيمة (ت) الجدولية = 2.26

من خلال الجدول (14) تبين لنا ما يأتي

. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى ولصالح الاختبار البعدي في جميع المهارات الأساسية التي قيد البحث وتتضمن (الدرجة، التهديف القريب ، ضرب الكرة بالرأس ، التمريرة الطويلة) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (7.96) ، (3.09) ، (4.13) ، (4.13) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حرية (9) وعند نسبة خطأ $\geq (0.05)$.

3-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة

التجريبية الثانية التي استخدمت الشدة من (60 % . 80 %)

الجدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت الشدد مابين (60%80%)

المعالم الإحصائية الصفات البدنية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]	
الدرجة بالكرة	ثانية	13.63	1.40	12.14	1.17	*5.83
التهدف القريب	درجة	26	5.92	29.1	3.98	*2.46
التمريرة الطويلة	متر	37.53	4.04	43.45	4.26	*5.74
ضرب الكرة بالرأس	متر	7.82	1.43	9.87	1.11	*7.21

• معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (9) قيمة (ت) الجدولية
2.26=

من خلال الجدول (6) يبين لنا ما يأتي

. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي في جميع المهارات الأساسية التي قيد البحث وتتضمن (الدرجة ، التهدف القريب ، ضرب الكرة بالرأس ، التمريرة الطويلة) أذ كانت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (5.83) ، (2.46) ، (5.74) ، (7.21) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (22.26) عند درجة الحرية (9) عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$.

3-2 مناقشة نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدية لمجموعتي البحث الأولى والثانية

من خلال الجدولين (5) ، (6) يعزو الباحث التطور الحاصل في جميع المهارات الأساسية لدى المجموعة التجريبية الأولى والثانية إلى فاعلية تمارين القوة المميزة بالسرعة بالأنقال وفق أسلوب علمي دقيق ، أدى إلى التحسن الكبير في جميع الصفات البدنية ولمجموعتي البحث التجريبيتين والذي كان له الأثر الايجابي في تطوير المهارات الأساسية قيد البحث ، وذلك لان الصفات البدنية تعد الحجر الأساس الذي يتم من خلاله أداء المهارات الأساسية وبدرجة عالية ، إذ كلما أمتلك اللاعب اللياقة البدنية العالية كلما كانت قدرته على الأداء وتطوير المهارة بشكل جيد لأن تنفيذ المهارات الأساسية يجب أن يشترك بأدائها معظم أجزاء الجسم أو جزء معين وتطور هذه الأجزاء يعني تطور الصفات البدنية

لدى مجموعتي البحث قيد البحث والتي تتضمن (القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة ، السرعة الانتقالية ، الرشاقة) حيث كان لها الأثر الفاعل في تطوير المهارات الأساسية وهذا ما يشير إليه (إبراهيم والياسري) " أن المهارات الحركية يكون أداءها أفضل في حالة ما إذا كان اللاعب يمتلك مستوى عالي من الصفات البدنية من القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة " (إبراهيم والياسري، 2004 ، 285). أن الأداء الفني للاعب يرتقي إلى الجودة عندما يمتلك اللاعب اللياقة البدنية العالية وأشار في هذا الصدد (التكريتي والحجار) " إلى أن اللياقة البدنية ترتبط ارتباطاً معنوياً باللياقة المهارية ، حيث يعتمد فن الأداء على اللياقة البدنية الخاصة باللاعب " (التكريتي والحجار ، 1986 ، 47) وأورد (حسين والعنكي) أن " التكنيك الدقيق يحصل نتيجة لقابلية تطور اللياقة البدنية الخاصة وإضافة إلى خصوصية التمارين البدنية بالأنثقال التي نفذت وكذلك نظام الطاقة المسيطر في أداء هذه التمارين فضلاً عن التكرارات المنتظمة خلال (10) ثانية لكل تكرار وأعطيت راحة بين التمارين (2) دقيقة ومن (4) دقيقة بين المجاميع والتي كانت كافية للعودة إلى حالة الشفاء وبما يناسب العينة مما أدت هذه التمارين إلى التكيف للأداء السريع وخدمة الأداء المهاري لما تميزت به من سرعة انقباضات عضلية عالية في الأداء . إذ أشار (البساطي) أن طبيعة التدريب الخاص يعد أمراً ضرورياً لحدوث عملية التكيف للنشاط الممارس والذي يؤدي إلى تطور المستوى وإمكانية الارتقاء بالحمل التدريبي " (البساطي ، 1998 ، 66)

ويرى الباحث أن تدريبات الأنثقال ضرورية جداً للاعبين كرة القدم لما لها من أهمية كبيرة في تنمية القوة العضلية ويشير (syd) أن تدريب الأنثقال يمثل مكانة مهمة في برنامج أعداد الرياضي على جميع المستويات لأهميته في تنمية عناصر اللياقة البدنية الشاملة والخاصة عن طريق تنمية القوة العضلية مع المحافظة على مرونة المفاصل التي التي تساعد اللاعب على التحرك والتحكم في أجزاء الجسم بطريقة متزنة ، لذا فهو يستخدم كقاعدة أساسية للأعداد المهاري والفسولوجي ليعطي اللاعب مجهوداً أكبر بكفاءة عالية (syd ,1994,411,) .

3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية البعدية لمجموعتي البحث الأولى

والثانية ومناقشتها

3-3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية البعدية لمجموعتي البحث

الأولى والثانية

الجدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية

المعالم الإحصائية الصفات البدنية	وحدة القياس	المجموعة الأولى		المجموعة الثانية		قيمة (ت) المحسوبة
		س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]	
الدرجة بالكرة	ثانية	12.08	1.14	12.14	1.17	0.12
التهديف القريب	درجة	29.50	4.22	29.10	3.98	0.21
التمريرة الطويلة	متر	41.36	5.46	43.45	4.26	0.95
ضرب الكرة بالرأس	متر	9.53	1.38	9.87	1.11	0.58

• معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (18) قيمة (ت) الجدولية = 2.10

من الجدول (7) يتبين لنا ما يأتي

. عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعديين لمجموعتي البحث التجريبتين الأولى والثانية وفي جميع المهارات الأساسية التي قيد البحث وتتضمن (الدرجة ، التهديف القريب ، ضرب الكرة بالرأس ، التمريرة الطويلة) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (0.12) ، (0.21) ، (0.95) ، (0.58) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.10) عند درجة الحرية (18) عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$.

3-3 مناقشة نتائج الاختبارات المهارية البعدية لمجموعتي البحث

من خلال الجدول (7) يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث الأولى والثانية ، ولكن هناك فروق قليلة بين الأوساط الحسابية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية الثانية و لم ترتق إلى مستوى المعنوية في المهارات الأساسية التالية (الدرجة ، التمريرة الطويلة ، ضرب الكرة بالرأس) وجود فرق قليل في الوسط الحسابي بين الاختبارين البعديين في مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية الأولى ولم يرتق إلى مستوى المعنوية في مهارة التهديف القريب ، هذا يدل على إمكانية استخدام تمارين القوة المميزة بالسرعة بالأثقال التي استخدمتها المجموعة

التجريبية الأولى والثانية لتطوير جميع المهارات قيد البحث ، وسيتم مناقشة كل مهارة أساسية على حدى .

أولاً: مناقشة مهارة الدحرجة في كرة القدم

يعزو الباحث إلى أن التحسن في الصفات البدنية له التأثير الايجابي على مهارة الدحرجة إذ أشار (الحبية) في هذا الصدد " بأن تطوير مهارة الدحرجة يعود الى أن هذه المهارة تجمع بين صفات بدنية عديدة وهي السرعة والرشاقة والتوافق والتوازن الذي كان له الأثر الكبير في تطوير مهارة الدحرجة مع الكرة " (الحبية ، 2005 ، 88)

ويعد التوازن للمجاميع العضلية من خلال التمارين البدنية بالأثقال التي نفذتها مجموعتي البحث أدت إلى التطور التي توصلت إليه الصفات البدنية والتحسين في المجاميع العضلية التي تشارك في أداء المهارة ، وأشار (كشك والبساطي) إلى أن التنمية المتزنة لجميع الصفات البدنية الخاصة يتأسس عليها زيادة مقدرة اللاعب للأداء المهاري المتقن " (كشك والبساطي ، 2000،166)

ويشير (النعمان) إلى أن " مهارة الدحرجة تحتاج إلى سرعة انقباضات عضلية سريعة وقوية في العضلات أثناء الأداء " (النعمان ، 2005 ، 76) .

ثانياً: مناقشة مهارة التهديف القريب

أن طبيعة التمارين التي تميزت بسرعة الأداء والتي صاحبت الأوزان أدت إلى التطور المتجانس في صفتي القوة والسرعة من خلال التدريب بما يخدم فعالية كرة القدم وهذا ما أكدته (الحمو) نقلاً عن العبيدي " يجب الربط بين القوة والسرعة عند التدريب على مهارة التهديف وعند تطوير القوة يمكن تطوير السرعة هذا ما يعتمد عليه المدرب " (الحمو ، 2005 ، 51) .

ولا بد أن نشير إلى التحسن الكبير في المجاميع العضلية للأطراف السفلى للتأثير الموجه والمباشر من خلال تمارين القوة المميزة بالسرعة بالأثقال ، وإن تطور القوة الانفجارية للرجلين والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين ما أدى إلى زيادة القوة الضاربة من حيث التحكم بضرب الكرة بالقوة والسرعة المناسبة لإصابة الهدف وهذا ما أشار إليه (الخشاب ، وآخرون) على أعطاء تمارين القوة العضلية لتطوير القوة الخاصة لتقوية المجاميع العضلية الضرورية التي يحتاجها لاعب كرة القدم في ظروف اللعب الحقيقي وتشمل عضلات الرجلين وأهميتها في غالبية الحركات والتي تحدث في أثناء اللعب كالقفز بأنواعه و التهديف (الخشاب وآخرون ، 1999 ، 572) .

ثالثاً: مناقشة مهارة التمريرة الطويلة

ويعزو الباحث إلى أن التحسن في صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة من خلال تمارين القوة المميزة بالسرعة بالأثقال التي نفذتها المجموعتين التجريبيتين ، ولهذه الصفتان أهمية كبيرة عند أداء التمريرة الطويلة وذلك لكسب مساحات كبيرة في اللعب ويمكن أن تتخطى الكرة العديد من المدافعين ، ونتيجة للتقدم الايجابي الذي حصل لهاتين الصفتين ولارتباطهما ارتباطا طرديا مع مهارة التمريرة الطويلة مما أدى إلى التحسن في أداء هذه المهارة وهذا ما أشار إليه كل من (الحجة) و (الحياي) إلى أن حدوث تطور معنوي في مهارة التمريرة الطويلة بسبب التطور الذي حصل في صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (الحجة ، 2005 ، 88) و (الحياي ، 2007 ، 174) ويمكن أن نشير إلى التحسن الذي حصل في عضلات الجذع والذراعين المصاحب لعمل عضلات الرجلين والتوافق الحاصل بينهما كان له الأثر الايجابي على تطور هذه المهارة للرجل الضاربة ليس الجزء الأساسي الذي يشترك فقط في التمريرة الطويلة بل يشترك في الأداء أغلب أجزاء الجسم والقوة الناتجة من هذه المجاميع العضلية تنتقل إلى الكرة وبالتالي فأنها تصل إلى أبعد مسافة وهذا ما أشار إليه (المتيوتي) نقلا عن (cood) أن ذلك يتطلب نقل القوة المولدة (النقل الحركي) من الجسم إلى الكرة مما يساعد من قوة ركلها بطريقة متزنة مما يساعد على نقلها إلى مسافة أكبر وفي مراحل متقدمة من التدريب تصل إلى الدقة (المتيوتي ، 2007 ، 50) .

رابعا : مناقشة مهارة ضرب الكرة بالرأس

أن التحسن الكبير في المجاميع العضلية من جراء تمارين القوة المميزة بالسرعة بالأثقال والتي بدورها أدت إلى تنمية عضلات البطن والجذع وكذلك عضلات الرجلين وهذا التحسن في المجاميع العضلية التي ذكرت يؤدي إلى الأداء الجيد ، وأن مهارة ضرب الكرة بالرأس تتطلب عمل نقل حركي في القوة العضلية من الأطراف السفلى إلى الجذع ثم من الجذع إلى عضلات الرقبة ثم الرأس ، وهو ما يؤكد (محجوب) إلى أن " الجذع يعطي القوة الكافية للحصول على القوة المطلوبة وهو يلعب دورا كبيرا في إعطاء القوة الإضافية الكبيرة لضربة الرأس في كرة القدم لأنه المركز الحقيقي المحرك للجسم " (محجوب ، 1987 ، 153) . ونتيجة إلى التحسن في المجاميع العضلية من خلال تمارين القوة المميزة بالسرعة بالإثقال والتي نفذتها المجموعة التجريبية الأولى والثانية أتبعه توافقا جيدا بين المجاميع العضلية من خلال التوازن في تنمية هذه المجاميع مما ساعد على الارتقاء في أداء هذه المهارة ، وأشار (النعمان) بأن " عملية ضرب الكرة بالرأس إلى أبعد مسافة ممكنة تحتاج إلى التوافق في عمل عضلات الرجلين والجذع والذراعين لأحداث أقصى قوة " (النعمان ، 2005 ، 75)

ويشير (جاسم) إلى أن " مهارة ضرب الكرة بالرأس خصوصية تكمن في اشتراك معظم أجزاء الجسم في تأديتها وهذا يتطلب قدر عالي من التوافق العصبي العضلي الذي يعد أحد الشروط لهذه المهارة (جاسم ، 2005 ، 75) .

4-1 الاستنتاجات

4-1-1 أحدثت تمارين القوة المميزة بالسرعة بالانتقال ، الذي نفذته المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت الشدد ما بين (40 % . 60 %) من القيمة القصوى والمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت الشدداً ما بين (60% . 80 %) تطوراً معنوياً في جميع المهارات الأساسية (الدرجة ، التهديد القريب ، التمريرة الطويلة ، ضرب الكرة بالرأس) وذلك من خلال مقارنة النتائج الاختبارات القبلية والبعدي وكانت لصالح الاختبارات البعدي .

4-1-2 عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبتين في المهارات الأساسية (الدرجة ، التهديد القريب ، التمريرة الطويلة ، ضرب الكرة بالرأس) وهذا يعني إمكانية استخدام تمارين القوة المميزة بالسرعة بالانتقال في تدريب الصفات البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث .

4-2 التوصيات

4-2-1 ضرورة استخدام تمارين القوة المميزة بالسرعة بالانتقال في تدريب لاعبي كرة القدم
4-2-2 إمكانية استخدام تمارين القوة المميزة بالسرعة بالشدد ما بين (40% . 60 %) و (60% . 80 %) من القيمة القصوى في تطوير المهارات الأساسية (الدرجة ، التهديد القريب ، التمريرة الطويلة ، ضرب الكرة بالرأس) .

المصادر العربية

1. إبراهيم ، مروان عبد المجيد والياسري ، محمد جاسم (2004) : اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي ، دار النشر الوراق ، الأردن .

2. إسماعيل ، طه وآخرون (1989) : كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .

3 . باهي ، مصطفى حسين (1999) : المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة .

4. البساطي ، أماللة أحمد (1998) : قواعد أسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، دار المعارف ، الإسكندرية .

5. التكريتي ، وديع ياسين والحجار ، ياسين طه محمد علي (1986) : الأعداد البدني النساء ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، الموصل ، العراق .

6. التكريتي، وديع ياسين و العبيدي، حسن محمد عبد (1999) :التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل.
7. جاسم ، معن عبد الكريم (2005) : " التوافق العضلي العصبي وعلاقته بالمهارات الأساسية في كرة القدم " ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، مجلد 11 عدد 31 ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
8. الحبية ، طارق حسين (2005) اثر منهاج تدريبي بدني قائم على أسس أنظمة إنتاج الطاقة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم الشباب ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
9. حسانين ، محمد صبحي (1995) : التقويم القياس في التربية الرياضية ، الجزء الأول، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
10. حسانين ، محمد صبحي وحمدى عبد المنعم (1997) : الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة ، مصر .
11. حسين ، قاسم حسن (1998): علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة ، الطبعة الأولى ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، الأردن .
12. حسين ، قاسم حسن والعنكي ، منصور جميل (1988) : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد .
13. حمدان ، ساري أحمد وسليم ، نورما عبد الرزاق (2000) : اللياقة البدنية والصحية ، ط1 ، دار وائل للنشر ، عمان .
14. الحمو، فارس حسين مصطفى (2005) : أثر استخدام الشبكة التدريبية بأسلوب التدريب الفكري على تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم"رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
15. الحيايى ، معن عبد الكريم (2007) : أثر اختلاف أساليب التحكم بالحمل التدريبي في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب ، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
16. خالد ، عبد المعين صبحي (1997) : أثر استخدام بعض الأجهزة والأدوات المساعدة في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
17. الخشاب، زهير قاسم وآخران (1999) : كرة القدم ، طبعة الثانية محدثة ، دار الفكر للطباعة والنشر ، موصل ، العراق .
18. الدليمي ، فيصل عباس وعبد الحق ، أحمر (1997) : كرة القدم ، مستغانم ، الجزائر.

19. رضوان ، محمد نصر الدين (2006) : المدخل الى القياس في التربية البدنية و الرياضية ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
20. الشوك ، نوري إبراهيم و الكبسي، رافع صالح (2004) : دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، بغداد .
21. الطالب ، نزار والسامرائي محمود (1981) : مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية الرياضية ، دار الفكر للطباعة والنشر ، الموصل ، العراق .
22. عبد الفتاح ، أبو العلا أحمد (1997) : التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
23. عبيدات ، ذوقان وآخران (1996) : البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه ، الطبعة الخامسة، دارالفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان والأردن .
24. عويس، فيض الدين علي (1999) : دليل للبحث العلمي، دار الفكر العربي . القاهرة، مصر .
- 25 . علي، عادل عبد البصير، علي، أيها عبد الله عبد البصير (2004)
تدريب القوة العضلية التكامل بين النظرية والتطبيق، المكتبة المصرية للطباعة والنشر .
26. الغريب، رمزية (1985) : التقويم والقياس النفسوي التربوي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر .
27. كشك ، محمد والبساطي ، أماللة (2000) : أسس الأعداد المهارية والخططي في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
28. محجوب، وجيه (1987) : التحليل الحركي، ط2 ، مطبعة التعليم العالي، بغداد .
29. محمود، بيداء كميلان (2003) : مستو بالنمو البدني لبعض القدرات البدنية الوظيفية لأعمار (9. 12 سنة)، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد .
30. المتيوتي ، هادي أحمد خضر (2007) : أثر تمارين مهارية بأسلوب المنافسات على تطوير بعض المهارات الأساسية للرجل الغير مفضلة للاعبين الناشئين بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
13. النعمان ، علي زهير (2005) : أثر استخدام تدريبات الأثقال والبليو مترك على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
23. النعيمي ، ضرغام جاسم محمد (2002) : تقويم بعض الاختبارات البدنية والمهارية لبعض الألعاب الجماعية على وفق النظرية الفلسفية والأسس العلمية ، أطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .

المصادر الأجنبية :

**33.Syd Hoare (1994) : The A.Z of jodopuplish by Ippon Book ,
Ltd,4473,London N12 oAF ,England .**

**34.William, Thomson (1981) : Teaching Soccer Burgress sport,
Puplishing Company, U.S.A .**