



The effect of specific exercises to speed strength and accuracy passing of the inner part of the foot in developing the accuracy of scoring fixed balls for football players under 17 years

Hiwa Ahmed Qadir ¹

The general directorate education in Diyala province – Diyala – Iraq

Article info.

Article history:

-Received: 15/05/2024

-Accepted: 29/06/2024

-Available online: 30/06/2024

Keywords:

- Accuracy
- scoring
- commitment
- championship

Abstract

Football is one of the games that relies significantly on the diversity of skills used during the two halves of the match, As well as the players constant needs as individuals and as a group to accurately implement these skills , The skill of scoring dead balls is a factor of utmost importance in order to score goals and to achieve victory in the matches is what prompted the researcher to study the use Of special strength exercises characterized by speed and Passing in the inner front part of the foot to identify their effect on the accuracy of scoring goals form fixed balls among football players under 17 years of age and hear the importance of the research . The research sample represents the football players of Jalawla sport Academy under 17years age , Who are prepared to participate in the governorate championship for the 2023-2024 season , The number of sample was (24) players, (4) players were excluded from the experiment due to their commitment to the ministerial exams for the intermediate stage , The second round the researcher arranged the players in descending order according to the results of the skill test , Then they were divided into groups in a pairing manner with (10) players for each group through drawing lots the experimental group and the control group were determined , The research concluded that training in exercises specific to the strength speed of the leg muscles and passing exercises in the inner front part of the foot leds to an improvement in the accuracy of scoring fixed balls among members of the experimental group , And the researcher came up with proposals specific to the research topic .

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



¹Corresponding author: hiwaahmedqadir@gmail.com The general directorate education in Diyala province – Diyala – Iraq.

تأثير تمارين خاصة بالقوة المميزة بالسرعة ودقة المناولة بالجزء الداخلي للقدم لتطوير دقة تهديف الكرات الثابتة للاعبين كرة القدم تحت 17 سنة

تاريخ البحث
متوفر على الانترنت

2024/06/30

م.د. هـيـوا احمد قـادر عبـدالله

المديرية العامة لتربية محافظة ديالى - ديالى - العراق

الكلمات المفتاحية

الدقة

التسجيل

التزام

بطولة

الخلاصة:

كرة القدم من الألعاب التي اعتمدت بشكل ملحوظ على تنوع المهارات المستخدمة اثناء شوطي المباراة فضلا عن حاجة اللاعبين كأفراد ومجموعة وبشكل دائم الى دقة تنفيذ هذه المهارات , مهارة تهديف الكرات الثابتة تعد عاملا ذا أهمية قصوى لأجل تسجيل الاهداف وتحقيق الفوز في المباريات وهذا ما دفع الباحث الى دراسة استخدام تمارين خاصة بالقوة المميزة بالسرعة و المناولة بالجزء الداخلي الامامي للقدم للتعرف على تأثيرها على دقة تسجيل الاهداف من الكرات الثابتة لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة , وهنا تكمن أهمية البحث , تتمثل عينة البحث بلاعبي اكااديمية جلولاء الرياضية بكرة القدم لفئة تحت 17 سنة المعد للمشاركة في بطولة المحافظة للموسم 2023-2024 والبالغ عددهم (24) لاعبا , تم ابعاد (4) لاعبين عن التجربة لالتزامهم بالامتحانات الوزارية للمرحلة المتوسطة الدور الثاني , قام الباحث بترتيب اللاعبين تنازليا حسب نتائج اختبار مهاري من ثم تم تقسيمهم الى مجموعتين بطريقة المزاوجة ب (10) لاعبين لكل مجموعة , وعن طريق القرعة تم تحديد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة , استنتج الباحث ان التدريب على تمارين خاصة بالقوة المميزة بالسرعة لعضلات الساقين وتمرينات المناولة بالجزء الداخلي الامامي للقدم ادت الى تطور في دقة تهديف الكرات الثابتة لدى افراد المجموعة التجريبية, وخرج الباحث بمقترحات خاصه بموضوع البحث.

1 - التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تدريب كرة القدم في السنوات الأخيرة أصبح يهتم باستعمال التمارينات الخاصة والتي تجمع ما بين العناصر المهارية والبدنية او المهارية والخططية او البدنية والخططية او التي تجمع بين المهارية والبدنية والخططية لتكوين تمارينات خاصة بالنشاط الرياضي التخصصي اذ تتداخل أداء هذه العناصر لتحقيق اهداف التدريب وظهور افراد الفريق بشكل مميز في المواقف التنافسية المختلفة لتحقيق الفوز , اذ تعد مهارة تهديف الكرات الثابتة من العناصر الفنية ذات التأثير العالي في تسجيل الاهداف وتمكين الفريق من تحقيق الفوز في المنافسات .

تكمن أهمية هذا البحث في توظيف التمارينات البدنية و المهارية بالأسلوب الذي يضمن حصول تطور في مستويات اللاعبين اذ يؤكد (احمد يوسف متعب) انه من " الضروري وضع المناهج التدريبية على أساس التنوع والتغيير في مكان التدريب وزمانه ومفردات التدريب ووسائله".

(احمد, 2014, 32)

لجا الباحث ان تكون التمارينات الخاصة تجمع ما بين المناولة والقوة المميزة بالسرعة لأجل تطوير مهارة تهديف الكرات الثابتة اذ كانت تمارينات المناولة تنفذ بنفس الجزء الضارب للكرة (الجزء الداخلي الامامي للقدم) ويسبقه تمرين للقوة المميزة بالسرعة للرجلين لكن المختلف هو الهدف الذي ستضربه الكرة سواء على الارض او الجدار وبمسافات وارتفاعات مختلفة , اذ يتم تنفيذ التمارينات الخاصة هذه بهدف

تطوير الجانب المهاري في ارسال الكرة اثناء التهديف وبشكل دقيق الى الجزء المراد من المرمى فضلا عن تطوير الجانب البدني في توفر القوة اللازمة والمناسبة لبعد الكرة عن الهدف اثناء عملية التهديف , اذ ان تكرار تنفيذ هذه التمرينات الخاصة سيزيد من احساس اللاعب بمسافة وبعد الكرة عن المرمى والزاوية التي يقف فيها والمنطقة التي سيرسل الكرة اليها من المرمى بنوعية أداء تتسم بالدقة وسرعة التنفيذ .

1-2 مشكلة البحث:

بالنظر لخبرة الباحث الميدانية لاعباً ومدرّباً للفئات العمرية ولسنوات طويلة بالإضافة الى تحليله لكثير من مباريات الدوري للأندية الرياضية لاحظ عدم اجادة اللاعبين الناشئين وحتى الفئات الاكبر أداء مهارة تهديف الكرات الثابتة بشكل صحيح ودقيق مما يتسبب بعدم إمكانية اظهار هذه المهارة الأساسية بالمستوى المطلوب وخسارة الفريق لواحدة من الوسائل المهمة لتسجيل الاهداف اثناء مباريات كرة القدم , ومن خلال مراجعة الباحث وتحليله لعدد من الوحدات التدريبية لهذه الفئة العمرية وجد ان تمرينات مهارة التهديف بشكل بدائي بسيط لا تستعمل فية تمرينات خاصة تجمع بين المناولة والقوة المميزة بالسرعة والتي من شأنها ان تزيد من مستوى الجانبين المهاري والبدني الذي يؤثر ايجابا في دقة المناولة بالجزء الامامي الداخلي للقدم والتي تعد الاساس الفني (التكنيكي) للتدريب على التنفيذ الصحيح لتهديف الكرات الثابتة , لذا فأن مشكلة البحث تتمحور في الاجابة عن التساؤل الاتي:

- هل ان اداء تمرينات خاصة بالقوة المميزة بالسرعة والمناولة بالجزء الداخلي الامامي للقدم لها تأثير في تطور دقة تهديف الكرات الثابتة لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة .

1-3 أهداف البحث :

- اعداد تمرينات خاصة بالقوة المميزة بالسرعة والمناولة بالجزء الداخلي الامامي للقدم .
- الكشف عن دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في تطور دقة تهديف الكرات الثابتة لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة .
- الكشف عن دلالة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في تطور دقة تهديف الكرات الثابتة لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة .

1-4 فرضا البحث:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في تطور دقة تهديف الكرات الثابتة لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في تطور دقة تهديف الكرات الثابتة لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: اكاديمية جلواء الرياضية للأعمار تحت (17 سنة) للموسم 2023-2024.

1-5-2 المجال الزمني : 2023/9/12 الى 2023/11/16

1-5-3 المجال المكاني : ملعب الثيل الصناعي في جلولاء .

الفصل الثاني

2- الدراسات النظرية :

1-2 التمرينات الخاصة :

تعد التمرينات الخاصة من الأنشطة التدريبية المرتبطة بتطور مستويات الرياضة التخصصية من حيث اعتمادها في التدريب على المهارات الأساسية التي تؤدي أثناء المنافسة الرياضية فضلا عن القدرات البدنية أو الحركية المرتبطة بمواقف اللعب المختلفة التي بها تظهر مستويات اللاعبين العالية. ترى (ليلى زهران) ان " التمرينات الخاصة تهدف لإعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة لمختلف أنواع الأنشطة الرياضية مثل ألعاب الكرة وألعاب القوى ... فهي بمثابة عامل مساعد يهدف لإعداد اللاعب " . (ليلى , ب ت , 33)

يرى الباحث ان التمرينات الخاصة هي التمرينات التي تجمع الخصائص الفنية والبدنية التي تعتمد عليها خصوصية تدريب لعبة كرة القدم بهدف تكيف وتأقلم اللاعبين على ظروف مماثلة لما يحدث أثناء المواقف التنافسية المختلفة .

2-2 الدقة في تهديف الكرات الثابتة في كرة القدم:

تعد الدقة واحدة من القدرات الحركية المهمة في لعبة كرة القدم عند أداء المهارة الأساسية أو عند ربط أكثر من مهارة واحدة مع بعضها أو عند أداء جملة خطية , فكلما كان الأداء المهاري أو الخطي مترابطين ومتسلسلين وسريين ودقيقين كان اللاعب أقرب إلى الأداء المثالي مما يعني تحقيق الهدف المراد من المهارة وهذا يتم من خلال توازن القوى الداخلية التي تنتجها المجاميع العضلية العاملة على المهارة أو الحركة وبين القوى الخارجية التي تسلطها البيئة المحيطة على اللاعب وأداة اللعب (الكرة) .

يرى (أحمد عبد الأمير حمزة) " ان الدقة تعد من الصفات المهمة والأساسية لتنفيذ عملية التهديف إذ ان التهديف الذي يفتقر إلى الدقة والتركيز لا يعطي نتيجة في تسجيل الأهداف حتى لو كانت صفات القوة و السرعة متوفرة عند اللاعب". (أحمد , 2002, 16)

ويرى (ضياء جابر محمد) "إن إحدى الخصائص الأساسية المهمة للأداء المهاري المتميز والفاعل في لعبة كرة القدم ، هو توافر الدقة في الأداء ، فقد يؤدي اللاعب مهارة التهديف بمستوى عال من الانسيابية والتوافق العصبي العضلي ولكنه يخفق في تحقيق الهدف الأساسي من التهديف وهو تسجيل هدف ، ففي هذه الحالة لا يمكن ان يوصف أداؤه بالمهاري الفاعل لغياب الدقة في الأداء". (ضياء , 2005, 52)

فمن أجل نجاح مهارة التهديف " يجب توافر صفات الدقة والقوة والسرعة وتأتي الدقة في المرتبة الأولى عند التهديف إلى المرمى " . (علي , 2008, 108)

يرى الباحث ان هناك مجموعة متغيرات يجب التركيز عليها عند تهديف الكرات الثابتة لتحقيق الدقة المطلوبة في الأداء من حيث اتجاه جسم اللاعب نحو أي منطقة ؟ من خط المرمى والمسافة عن المرمى وباي جزء من القدم ستضرب الكرة واين ستضرب الكرة وزاوية حركة القدم على الكرة لحظة الركل ومقدار القوة المطلوبة فضلا عن المقدرة في التحكم بالعمل العضلي والسيطرة عليه ومقدار ميلان الجسم نحو جهة قدم الارتكاز وللخلف وكيفية متابعة القدم الضاربة للكرة بعد الركل , كل هذه المتغيرات كفيلة بإدخال الكرة بدقة الى المرمى في منطقة بعيدة عن حارس المرمى وتكون في اعلى درجات الدقة عندما تلمس العمود او العارضة وتدخل المرمى .

2-3 القوة المميزة بالسرعة في كرة القدم :

هي " قدرة بدنية مركبة من قدرتي القوة والسرعة وتحتاج اليها الكثير من الأنشطة والفعاليات الرياضية التي تتطلب سرعة وقوة في الانقباضات العضلية في آن واحد ولمدة زمنية معينة " . (نغم , 2007, 25) وتعرف بأنها " القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات بإستخدام سرعة حركية مرتفعة " .

(علي, 2008, 108)

ويعرفها(سعد محسن اسماعيل) بأنها" قدرة الفرد على التغلب على مقاومات بإستخدام سرعة حركية مرتفعة ومختلفة للبلوغ بالحركة الى أعلى تردد ممكن، ومثال ذلك الركض السريع لمسافة قصيرة" .

(سعد, 1996, 24)

فالقوة المميزة بالسرعة "هي القدرة البدنية الأكثر تكراراً للاعب كرة القدم نظراً لما يحتاجه اللاعب أثناء المباراة من سرعة أداء مصحوبة بتردد عال وسرعة حركية وضرب الكرة والركض بها لأنه لا يمكن الوصول للقوة المميزة بالسرعة مالم يكن هناك بناء عضلي عال وسرعة حركية كبيرة مصحوبة بالإتقان الجيد للمهارة " .

(حسام, 2001, 23)

اذ يؤكد (هه فال خورشيد رفيق) على ان هذه القوة ضرورية للاعب كرة القدم وتظهر في حالات التدريب القوي السريع وكذلك المباغته السريعة في المراوغة والانطلاق وكذلك في القدرة على اداء المهارات المطلوبة بالسرعة المناسبة " .

(هفال, 2004, 16)

يرى الباحث ان تهديف الكرات الثابتة في كرة القدم الحديثة يتطلب قدرا كبيرا من التدريب على القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساقين التي تمنح اللاعب كفاءة تسليط قوة عالية السرعة على الكرة وهذا يساهم بنقل الكرة من حالة الثبات (نقطة الانطلاق) الى الهدف باقل زمن ممكن .

الفصل الثالث

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وبالتصميم التجريبي ذي المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث .

2-3 عينة البحث :

تمثل مجتمع البحث بلاعبي اكااديمية جلواء الرياضية بكرة القدم , فيما تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية متمثلة بفريق الناشئين (تحت 17 سنة) المعد للمشاركة في بطولة المحافظة للموسم 2023-2024 والبالغ عددهم (24) لاعبا , تم ابعاد اربعة لتزامن تطبيق التجربة مع الامتحانات الوزارية للمرحلة المتوسطة (الدور الثاني), فيما قسم العدد الباقي عن طريق المزوجة الى مجموعتين وبواقع (10) لاعبين لكل مجموعة وعن طريق القرعة تم تحديد المجموعتين (التجريبية والضابطة) .

3-3 التوزيع الطبيعي والتجانس والتكافؤ لأفراد عينة البحث:**- التوزيع الطبيعي:**

لمعرفة مدى توزيع افراد العينة توزيعا طبيعيا (اعتداليا) طبق الباحث اختبار (كولمركروف - سميير نوف - k.s) لقياس التوزيع الطبيعي لعينة البحث , اذ كانت جميع قيم (sig) نسبة الدلالة المحسوبة هي اكبر من (0.05) مما يدل على ان عينة البحث موزعة توزيعا طبيعيا في جميع متغيرات البحث , فيما كانت قيم معامل (الالتواء بيرسن - skev) محصورة بين (1+ و 1-) وهذا يدل على ان عينة البحث موزعة توزيعا اعتداليا.

جدول (1) يبين توزيع افراد عينة البحث توزيعا طبيعيا (اعتداليا)

المعاملات احصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	المنوال	معامل الالتواء	قيمة Sig
العمر الزمني	السنة	15.45	0.51	15.00	15.00	0.21	0.36
الطول	سنتيمتر	168.40	4.68	169.00	168.00	4.68	0.15
الكتلة	كيلوغرام	61.75	6.96	58.00	58.00	3.57	0.20
قياس دقة التهديف	درجة	7.60	1.36	8.00	7.80	0.03	0.26

- تجانس العينة :

اجرى الباحث عملية التجانس لعينة البحث وكما ياتي:

جدول (2) بين تجانس عينة البحث في متغيرات (الكتلة و الطول والعمر الزمني)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	قيم Levene	قيمة Sig
1	العمر الزمني	السنة	0.98	0.33
2	الطول	سنتيمتر	0.02	0.87
3	الكتلة	كيلو غرام	0.03	0.86
4	اختبار دقة التهديف الى مرمى مقسم الى مربعات	درجة	0.60	0.44

بما ان قيم (sig) نسبة الدلالة المحسوبة لاختبار (Levene) لجميع المتغيرات اكبر من قيمة (Sig) والتي هي (0.05) وهذا يدل على تجانس افراد عينة البحث .
- التكافؤ :

إشتمل التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة على المتغير قيد البحث والجدول (3) يبين ذلك:
جدول (3) يبين التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة تهديف الكرات الثابتة قيد البحث

ت	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة لضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة sig	دلالة الفروق
			ع	س	ع	س		
4	دقة التهديف الى مرمى مقسم الى مربعات	درجة	7.30	1,33	7.90	1.44	0.34	غير معنوي

قيمة (ت) الجدولية = 2,12 عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0,05)

يتبين من الجدول (2) ان الفروق غير معنوية بين افراد مجموعتي البحث في اختبار دقة تهديف الكرات الثابتة بكرة القدم إذ كانت قيمة (ت) المحتسبة (0.96) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,12) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في المهارة الاساسية قيد البحث .

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

3-4-1 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والاجنبية .
- استمارة التسجيل واستمارة التفريغ .
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .

3-4-2 الاجهزة المستعملة :

- ميزان طبي الكتروني عدد (1)
- حاسبة الكترونية نوع (كاسيو) عدد (1)
- ساعة توقيت يدوية عدد (2)

3-4-3 الادوات المستعملة :

- (قناني) ببسي كولا عدد (120)
- حلقات بقطر (50) سم عدد (10)
- بالون هواء (نفاخته) عدد (100)
- كرة قدم عدد (30) بالوزن القانوني .

3-5 الاختبار المستخدم :

اولا: قياس دقة التهديف :

-اسم اختبار : دقة التهديف الى مرمى مقسم الى مربعات :

هدف الاختبار : قياس دقة التهديف نحو المرمى

الادوات المستعملة : هدف كرة قدم قانوني , شريط قياس , كرات قدم عدد (5)

طريقة الاداء : توضع (5) كرات على خط الجزء الذي يبعد (18) ياردة عن خط المرمى , المسافة بين كرة واخرى (1) يارد , إذ يقوم اللاعب بالتهديف في المناطق المؤشرة بالاختبار وحسب اهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الكرة بعد الاخرى , على ان يتم الاختبار من وضع الركض والرجوع للخلف بعد كل تهديف للكرة كما موضح في الصورة (1).

طريقة التسجيل : تحتسب عدد الاصابات التي تدخل الاهداف المحددة من الجانبين كليهما وكما يأتي:

(5) درجات الى المنطقة رقم (5)

(4) درجات الى المنطقة رقم (4)

(3) درجات الى المنطقة رقم (3)

(2) درجة الى المنطقة رقم (2)

(1) درجة الى المنطقة رقم (1) العارضة والعمود

(صفر) درجة خارج حدود المرمى . (قصي, 2013,93)



الصورة رقم (1) توضح اختبار التهديف على مرمى مقسم الى مربعات

3-6 اجراءات التجربة الرئيسية :

3-6-1 الاختبار القبلي :

تم إجراء الاختبار القبلي لأفراد عينة البحث في مهارة التهديف على ملعب الثيل الصناعي/ جلولاء في تمام الساعة التاسعة صباحا من يوم الثلاثاء المصادف 2023/9/12 .

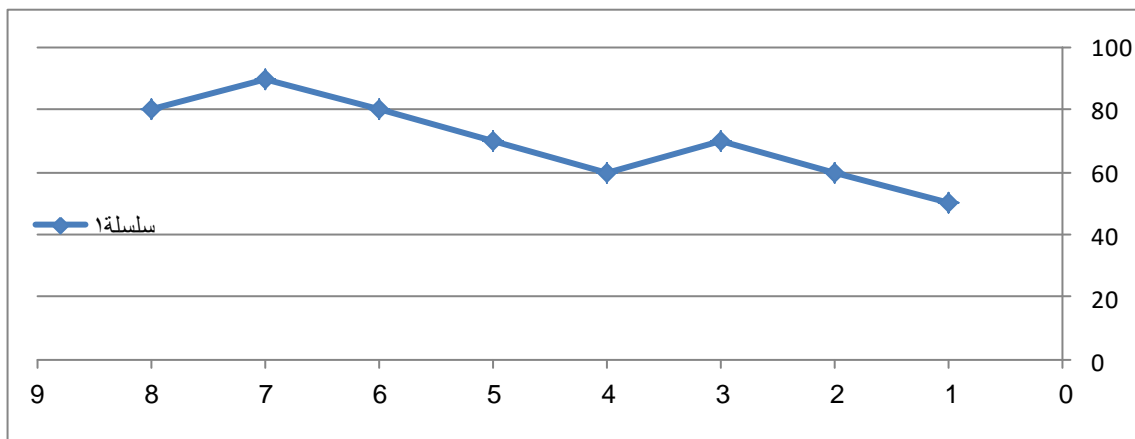
3-6-2 التجربة الرئيسية :

قام الباحث بإعداد (16) تمرينا خاصا للقوة المميزة بالسرعة ومهارة المناولة بالجزء الداخلي الامامي للقدم قيد البحث من ثم وزعها بواقع تمرينين في كل وحدة تدريبية , على ان يكرر التمرينان في الودحتين التدريبيتين الثانية والثالثة في كل اسبوع على ان يتغير الهدف الذي ستضربه الكرة (حلقة بلاستيك , علبة

مشروب غازي مملوءة , بالونه) في كل وحدة تدريبية , يقوم الباحث باستعمال تمرينان جديان في كل اسبوع , بتاريخ 2023/9/15 تم البدء بتطبيق التمرينات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة لعضلات الساقين والمناولة بالجزء الداخلي الامامي للقدم ولمدة ثمانية أسابيع في (24) وحدة تدريبية (ثلاثة وحدات أسبوعيا) , قام الباحث بتوزيع حمل التدريب على ايام كل اسبوع من اسابيع البرنامج بالتشكيل 2:1 بحيث يكون حمل منخفض ليوم ومرتفع ليومين , اما تشكيل دورة الحمل المتوسطة كانت 1:3 التدرج بالزيادة لثلاثة اسابيع وخفض الحمل في الاسبوع الرابع من كل دورة حمل متوسطة , قام الباحث بتوزيع مكونات حمل التدريب كالاتي :

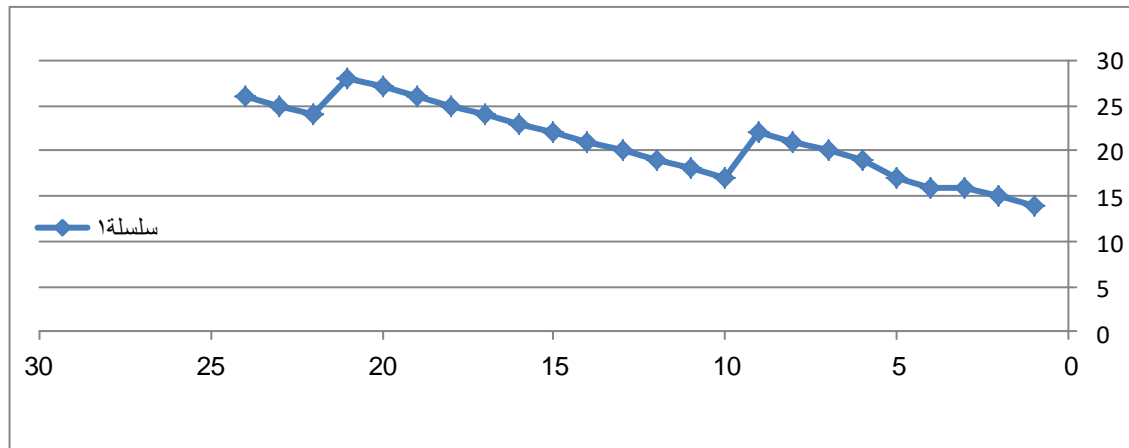
1- الشدة / الاداء المثالي.

2- الحجم / تم التدرج والتموج بحجم الاحمال التدريبية ابتداء من نسبة 50% في الاسبوع الاول من ثم التدرج في الزيادة والتموج وصولا الى 90% في الاسبوع السابع ثم الهبوط الى 80% من اقصى انجاز, والشكل (1) يبين ذلك :



الشكل (1) يوضح النسبة المئوية لحمل التدريب موزعا على اسابيع دورة الحمل

قام الباحث بتحديد عدد تكرار التمرينات الخاصة في كل وحدة تدريبية استنادا الى اقصى انجاز للاعبين في تكرار قفز مانع واحد ذهابا وايابا وبارتفاع 70سم والبالغ (28قفزة) , اذ كان حمل التدريب للتمرينات الخاصة (14) تكرار في اول وحدة تدريبية مع مراعاة التدرج والتموج بزيادة الحمل على مدار (8) دورات حمل صغرى في دورتي حمل متوسطتين (دورة حمل فترية واحدة) والشكل (2) يوضح ذلك :



الشكل (2) يوضح توزيع حمل التدريب على ايام دورة الحمل

3- الراحة / تم تحديد فترة الراحة البينية بين تكرار وآخر في الوحدة التدريبية الاولى لكل اسبوع بخمس واربعين ثانية فقط , فيما كانت فترة الراحة البينية بين التكرارات في الوحدة التدريبية الثانية والثالثة من نفس الاسبوع دقيقة واحدة بسبب زيادة عد التكرارات .

3-6-3 الاختبار البعدي:

تم اجراء الاختبارات البعدية لأفراد عينة البحث في مهارة التهديد يوم الخميس المصادف 2023/11/16 وبإشراف فريق العمل المساعد* وبالأجهزة والادوات نفسها المستعملة في الاختبارات القبلية وتحت الظروف نفسها ولأفراد العينة جميعها.

3-7 الوسائل الاحصائية :

استعمل الباحث حقبة العلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة وتحليل البيانات الواردة من اختبار دقة التهديد على مرمى مقسم الى مربعات لأفراد عينة البحث بمجموعتيه التجريبية والضابطة وللاختبار القبلي والبعدي من خلال استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة للتوصل الى نتائج البحث .

الفصل الرابع

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لأفراد عينة البحث ومناقشتها:

4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة :

جدول (4) يبين المعالم الإحصائية وقيمة (T) المحتسبة والجدولية في الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في اختبار دقة التهديد قيد الدراسة :

* فريق العمل المساعد تمثل بالسادة :

- محمد ابراهيم جاسم / مدرس تربية رياضية

- رحمن جاسم حمادة / مدرب

- عمار سعيد خليل / مدرب

ت	الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحتسبة	قيمة (SIG)	دلالة الفروق
			ع	س	ع	س			
1	اختبار دقة التهديد	الدرجة	1.33	7.30	2	7	0.53	0.60	غير معنوية
								4	

قيمة (ت) الجدولية = (2.36) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05)

يبين الجدول (4) نتائج أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي للاختبار المستخدم في البحث , فقد ظهرت النتيجة كما يأتي :

- اختبار قياس (دقة التهديد)

يتبين من الجدول (4) بان الفرق غير معنوي بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي لأفراد المجموعة الضابطة إذ بلغ وسطها الحسابي (7.30) درجة وانحرافها المعياري (1.33) في الاختبار القبلي , فيما كان وسطها الحسابي في الاختبار البعدي (7) درجات وانحرافها المعياري (2) وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة البالغة (0.53) ظهر أنها أصغر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.36) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05), فيما كانت قيمة الدلالة (sig) هي (0.604) وهي اكبر من (0.05) وهذا يدل على ان الفروق غير معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة .

4-1-1 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة:

عند تحليل نتائج اختبار دقة التهديد لأفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي الوارد في الجدول رقم (4) يتبين لنا ان الفرق غير معنوي للمتغير المبحوث في هذه الدراسة وبهذا لم يتحقق الفرض الأول للدراسة بالنسبة للمجموعة الضابطة .

يعزو الباحث سبب عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة ان تمرينات المهارية التي كان يطبقها افراد المجموعة الضابطة كانت لتركز على مهارة التهديد بشكل كبير وان كانت موجودة فان تدريبات التهديد كانت تركز على التهديد البعيد وبوجه القدم ومن الحركة وبعد تهيئة الكرة من المدرب , اما تهديد الكرات الثابتة فقد كانت تترك للاعب نفسه ومدى كفاءته الفنية وقدراته العقلية وهي بالتأكيد لا تتناسب مع مستوى ودرجة دقة الواجب المهاري المناط باللاعب , وهذا ما اشار اليه (امر الله احمد البساطي) " لكي تحقق الوحدة التدريبية ذات الاتجاه المركب أهدافها فكان لزاما على المدرب مراعاة أسس وشروط تطوير كل مكون من عناصر الوحدة التدريبية طبقا لتأثيرها على الناحية الحيوية لضمان فاعلية اكثر , لذا وجب على المدرب عند تخطيط وحدة التدريب مراعاة التتابع المنظم (التسلسل) المنطقي لاتجاهات محتوى الوحدة وكذا تحديد دقيق لشدة كل تمرين وعدد مرات التكرار وفترات الراحة الخاصة "

(امرالله,1998, 139)

وهذا ما أكد عليه (جمال صالح حسن) انه " يجب ان توضع برامج التدريب حسب قدرات اللاعبين وتحتوي على ميولهم ورغباتهم بصورة مقننه وموجهه لتطوير المهارات الحركية لديهم " .

(جمال, 2011, 42)

4-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في اختبار دقة

التهديف :

جدول (5) يبين المعالم الإحصائية وقيمة (T) المحتسبة والجدولية في الاختبار القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في اختبار دقة التهديف قيد الدراسة :

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحتسبة	قيمة (SIG)	دلالة الفروق
			ع	س	ع	س			
1	اختبار دقة التهديف	الدرجة	1.44	7.90	1.76	17.7	18.37	0.00	معنوية

قيمة (ت) الجدولية = (2.36) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05)

يبين الجدول (5) نتائج أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي المستخدم في البحث , فقد ظهرت النتيجة كما يأتي :

- اختبار قياس (دقة التهديف)

يتبين من الجدول (5) ان هناك فرقاً معنوياً بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي لأفراد المجموعة التجريبية إذ بلغ وسطها الحسابي (7.90) درجة وانحرافها المعياري (1.44) في الاختبار القبلي , فيما كان وسطها الحسابي في الاختبار البعدي (17.7) درجة والانحرافها المعياري (1.76) وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة البالغة (18.38) ظهر أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.36) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) فيما كانت قيمة الدلالة (sig) هي (0.00) وهي اقل من (0.005) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي لأفراد المجموعة التجريبية .

4-1-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية :

عند تحليل نتائج اختبار دقة التهديف الى مرمى مقسم الى مربعات لأفراد المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي الوارد في الجدول رقم (5) يتبين لنا ان هناك فرقاً معنوياً للمتغير المبحوث في هذه الدراسة وهذا يحقق الفرض الاول للدراسة بالنسبة للمجموعة التجريبية.

يعزو الباحث حدوث تطور في مهارة التهديف الثابت لدى افراد المجموعة التجريبية تعود الى نوعية التمرينات الخاصة التي اعددها الباحث من حيث تركيزها على اجزاء الجسم والمجاميع العضلية العاملة على الحركة ومدى ملائمة احجام الاحمال التدريبية لمستويات واعمار اللاعبين والتنظيم الدقيق لمفردات التدريب المعد من قبل الباحث فضلا عن التدرج بالتمرينات الخاصة من السهل الى الصعب مع التقدم بأحجام الاحمال التدريبية لضمان الحصول على التطور المهاري والبدني للجسم والوصول الى المسار

الحركي النموذجي للمهارة مما يؤمن الوصول الى دقة الاداء للمهارة المبحوثة اذ يؤكد (موفق مجيد المولى واخرون) على " التدرج في الاحمال التدريبية يعني ان اللاعب بعد تنفيذه لتدريبات بدنية معينة ولفترة من الزمن نجده سوف يتكيف على تلك التدريبات ويقل تأثيرها وفاعليتها على الأجهزة الوظيفية وهذا يتطلب تغييرها والانتقال الى تدريبات جديدة اكثر حجما واكثر شدة او اقل راحة لخلق تكيفات جديدة الى تلك التكيفات المكتسبة ... اذ ان استمرارية التدريب وعدم الانقطاع عنه ضمان لنجاح العملية التدريبية ولتطوير مستوى الأداء , لان البناء البدني والمهاري و الخططي والنفسي يكتسب من خلال الاستمرار بالتدريبات حتى نضمن تحسين وتثبيت المهارة او الخطة ".(موفق واخرون,2017, 16)

3-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية :

جدول (6) يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية في الاختبارات البعدية لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية لدقة تهديف الكرات الثابتة قيد الدراسة :

ت	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (T) المحتسبة	قيمة (SIG)	دلالة الفروق
			ع	س	ع	س			
1	اختبار دقة التهديف على مرمى مقسم الى مربعات	الدرجة	2	7	1.76	17.7	12.67	0.00	معنوية

قيمة (ت) الجدولية = (2.12) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05)

يبين الجدول (6) نتائج أفراد المجموعة الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي والبعدي للاختبار المستخدم في البحث , فقد ظهرت النتائج كما يأتي :

- اختبار قياس (دقة التهديف)

يتبين من الجدول (6) بان هناك فرقاً معنوياً بين نتائج الاختبار البعدي والبعدي لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح افراد المجموعة التجريبية إذ بلغ الوسط الحسابي لأفراد المجموعة الضابطة (7) درجات وانحرافها المعياري (2) في الاختبار البعدي , بينما كان الوسط الحسابي لأفراد المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي (17.7) درجة وانحرافها المعياري (1.76) وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة البالغة (12.67) ظهر أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.12) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) فيما كانت قيمة الدلالة (sig) هي (0.005) وهي اقل من (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين البعديين ولصالح افراد المجموعة التجريبية .

3-1-4 مناقشة نتائج الاختبار البعدي لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية :

عند تحليل نتائج اختبار دقة التهديف على مرمى مقسم الى مربعات لأفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي الوارد في الجدول رقم (6) يتبين لنا ان هناك فرقاً معنوياً للمتغير المبحوث في هذه الدراسة ولصالح افراد المجموعة التجريبية وهذا يحقق الفرض الثاني للدراسة .

يعزو الباحث حدوث تطور في دقة تهديف الكرات الثابتة لدى افراد المجموعة التجريبية تعود الى الكيفية التي تم فيها اختيار التمرينات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة لعضلات الساقين ومهارة المناولة بالوجه الداخلي الامامي للقدم وكيفية اعدادها من قبل الباحث ومدى مناسبتها لأعمار اللاعبين ومستوياتهم ومدى مراعاتها للفروق الفردية فيما بينهم فضلا عن التدرج السليم في درجة صعوبة التمرينات والتنظيم الدقيق لمفردات المنهج التدريبي المعد من الباحث في التركيز على زمن الأداء وفترات الراحة البينية فيما بين التكرارات والتمرينات لضمان التدرج والتقدم بالأحمال التدريبية بشكل صحيح لضمان الحصول على تطور مهاري وبدني ووظيفي للجسم وهذا ما أكدته (حمودي عصام نعمان) بانه من الضروري ان تتسم الوحدة التدريبية بـ :

- تحديد وسيلة وجرة عملية الإعداد (الاحماء) .
- ترتيب تسلسل تمرينات الجزء الرئيسي .
- تحديد اهم النقاط التعليمية للمهارات الحركية والخططية .
- تحديد مكونات حمل التدريب (حجم , شدة , راحة) " . (حمودي, 2019, 12)

وهذا ما اشار اليه (محمد رضا إسماعيل) من ان "التكيف للتدريب هو مجموع التغيرات الحاصلة عن طريق اعادة تكرار التمرين بصورة منظمة , فالتغيرات الحاصلة في أعضاء وأجهزة جسم الرياضي تكون ناتجة من المتطلبات الخاصة التي تضعها الجهود البدنية على اجسامهم عن طريق التمارين التي يؤديها استنادا لحجم التدريب وشدته وتوالي التدريب " . (محمد, 2008, 28)

ويؤكد (مفتي ابراهيم حماد) ان نجاح التهديف الثابت " يعتمد على عنصرين اساسيين هما الدقة والقوة وعلى لاعب كرة القدم ان يوازن بين هذين العنصرين لان الكثير من حالات التهديف تفشل بسبب تركيز اللاعب على احد هذين العنصرين على حساب الاخر دون تقدير لما تتطلبه الحالة بالنسبة لهذين العنصرين". (مفتي, 1994, 123)

وهذا ما يؤكد صحة ما ذهب اليه الباحث في اختيار تمرينات خاصة تعتمد على دقة اداء مهارة المناولة نحو هدف محدد مع التركيز على تطوير القوة المميزة بالسرعة للعضلات العاملة على المهارة مما يؤدي الى زيادة في قدرة اللاعب على التحكم بأجزاء الجسم العاملة على تنفيذ تهديف الكرات الثابتة من خلال توفير عنصري الدقة والقوة مما يضمن نجاح اللاعب في التسجيل وتحقيق الهدف من الدراسة.

5-الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات :

- إن التمرينات الخاصة لها تأثير فاعل في تطوير دقة تهديف الكرات الثابتة للاعبين كرة القدم تحت 17 سنة .

- منهج تدريب التمرينات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة والمناولة بالجزء الداخلي الامامي للقدم المعد من قبل الباحث طور دقة تهديف الكرات الثابتة المبحوثة كونها تحتوي على تمرينات مؤثرة ومتدرجة في صعوبة الاداء بما يناسب مستويات لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة في البيئة العراقية .

5-2 التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات أعلاه يوصي الباحث بما يأتي :

- 1- التأكيد على استخدام التمرينات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة والمناولة بالجزء الداخلي الامامي للقدم للاعبين كرة القدم الناشئين لأجل التركيز على التمرينات المؤثرة في تطوير مستويات اللاعبين البدنية والمهارية والوصول بهم للمستوى الذي يجعلهم مؤثرين في نتيجة مباراة كرة القدم .
- 2- استعمال التمرينات الخاصة المعد من قبل الباحث وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً وبين الوحدة والأخرى (48) ساعة لتطوير مستويات اللاعبين في دقة تهديف الكرات الثابتة .
- 3- ضرورة تطبيق منهج تدريب التمرينات الخاصة المعد من الباحث على اندية واكاديميات كرة القدم العراقية لما تحتويه فوائد مهارية وبدنية تساعد في تطوير دقة تهديف الكرات الثابتة للاعبين كرة القدم .

المصادر العربية والاجنبية :

- أحمد عبد الأمير حمزة ؛ أثر تدريب الطرف السفلي غير المفضل في تطوير دقة التهديف بالطرف السفلي المفضل للاعبين كرة القدم (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق 2002)

- احمد يوسف متعب؛ مهارات التدريب الرياضي، ط1 (عمان ، دار صفا للنشر والتوزيع، 2014)
- امر الله احمد البساطي؛ قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته (الاسكندرية، مطبعة المعارف 1998)
- جمال صالح حسن؛ مدارس كرة القدم البرامج التعليمية للأعمار 8-11 سنة (دبي، دار السلام للطباعة والنشر، 2011)

- حسام سعيد المؤمن؛ منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001) .
- حمودي عصام نعمان ؛ الوحدة التدريبية ، محاضرة اختصاص التدريب الرياضي (القيت على طلبة الدكتوراه في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة تكريت ، 2019-2020) .
- سعد محسن اسماعيل؛ تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد للقفز عالياً في كرة اليد (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1996).
- ضياء جابر محمد ؛ أثر تدريبات الدقة والسرعة في أسبقية التعلم لمهارة التهديف بكرة القدم (بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، العدد الرابع، المجلد الرابع 2005)
- علي البيك؛ اسس اعداد لاعبي كرة القدم ، (الاسكندرية، منشأة المعارف، 2008)

- قصي حاتم خلف؛ تأثير تمارينات الشبكة التدريبية بأسلوب اللعب في تطوير أهم مؤشرات التوافق الحركي وبعض المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم (اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة ديالى، كلية التربية الأساسية، 2013)
- محمد رضا اسماعيل ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي (بغداد ، دار الجامعة للطباعة والنشر، 2008) .
- مفتي ابراهيم حماد ؛ الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1994) .
- موفق مجيد المولي و(اخرين) ؛ المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب بكرة القدم ، (بغداد ، مركز الفیصل للطباعة والنشر، 2017) .
- نغم مؤيد محمد يونس الراشدي؛ اثر منهج تدريبي مقترح في بعض الصفات البدنية والخاصة ومستوى الأداء المهاري في الحركات الارضية لدى ناشئات الجمناستك (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل 2007) ص25.
- هه فال خورشيد رفيق؛ اثر تمارين مهارية بدنية على اسس التدريب الفترى على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية لدى لاعبي كرة القدم الشباب(اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل ، 2004)

References :

- **Ahmed .y.miteb** ,Sport training skills (Amman,dar alsafa publishing and distribution ,2014).
- Ahmed ,A,Hamza** ,The effect of training the non-preferred lower extremity in developing scoring accuracy with the preferred lower extremity for football players (Unpublished mastres thesis (University of Babylon , college of physical Education ,2002).
- **Amrallah .a. Albisaty** ,rules and foundations of sport training and applications (Al-eskanderya , Almaarf printing, 1998) .
- **Ali al-beig** ,founded the preparation of football players (Alexandria , manshat al-arab ,2008).
- **Dhiya,j,Mohammed** , Effect workouts of accouracy and speed of learning previous the scoring sli for football players , published search , university of Babylon , Scinces Magazine of physical Education, fourth number, fourth tome.
- Hamody .E.Naeman** , the training unit, alecture on sport training (delivered to doctoral students in the college of physical education and sport sciences ,Tikrit university .
- **Haval , Kh, Rafeeq** , The Effect of Skills, Physical Exercises Based on the Principles of Interval Training on some Physiological, Physical, and Skill

Parameter for the Youth football Players, (Doctoral thesis unpublished, , university of Mousil ,college of physical education,2004).

-**Husam,S,Almoemin,A** proposed approach for developing some physical abilities and basic skills for footsal platers , Master thesis, Baghdad university , college of physical education,2001.

- **Jamal salih,H** , Football schools programs for ages 8-11 years (Dubai, dar al-salam for printing and puplishing , 2011)

- **Mohammed ,R,Ibraheam**, The fieldwork of Athlat training theories and methods ,(Baghdad , aldar aljamieeh for publishing , 2008).

-**Moaffaq,m,Almola(others)** , the modern curriculum for planning and training of football (Baghdad ,Alfaisal for printing and publishing , 2017).

- **Mofty,I, Hammad**,The new of skill and taktiks preparation for football players (Alqahra ,dar alfiker alaraby,1994)

-**Naghem,m,m,Alrashedy**,Effect of training curriculum of some of physical charasteristics and performing level of the ground movements for gymnastic joniors , (Master thesis, university of Mousil ,college of physical education , 2007)

- **Qusay ,H,Khalaf** , Effect The training net Exercises with playing Style To development importan indicats of concordance and some basic skills for football joniors . , (Doctoral thesis unpublished, , university of dyala ,college of basic education,2013).

- **Saad,m,Ismaeal** , effect training styles for improving the force explosive for two leges and arms to far scoring accuracy from height jumping , (Doctoral thesis , university of Baghdad ,college of physical education,1996).

نموذج للتمرينات الخاصة المستعملة في المنهج التدريبي

1- اسم التمرين : مناولة الكرة بالجزء الامامي الداخلي الى حلقة موضوعة على الارض .

الهدف من التمرين: تنمية دقة المناولة لإصابة هدف على الارض .

الأدوات المستعملة : كرة قدم , حلقة دائرية بقطر (1) متر .

وصف الأداء : نضع حلقة دائرية على الارض نثبت الكرة على مسافة (5) متر , يقفز اللاعب من فوق مانع بارتفاع (70) سم عن الارض ذهابا وايابا ثم يتقدم اللاعب بخطوتين لمناولة الكرة بالجزء الداخلي الامامي للقدم الى داخل الحلقة الموضوعة على الارض .