

تأثير تدريبات نوعية وفق مسار الحركة باستخدام المقاومات في بعض أوجه القوة الخاصة وسرعة ودقة التهديف البعيد لدى لاعبي كرة القدم

أ.م.د حسن هاشم عبدالله/ جامعة حلبجة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة hassan.abdualla@uoh.edu.iq

م . روند محمد علي/ جامعة السليمانية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة rawand.ali@univsul.edu.iq

أ.م.د بيباك محمد علي خان/ جامعة السليمانية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

bebak.alikhan@univsul.edu.iq

ملخص البحث

هدفت الدراسة الى إعداد تدريبات نوعية وفق مسار الحركة باستخدام المقاومات في بعض أوجه القوة الخاصة وسرعة ودقة التهديف البعيد لدى لاعبي كرة القدم ، والتعرف على تأثير التدريبات النوعية وفق مسار الحركة باستخدام المقاومات في بعض أوجه القوة الخاصة وسرعة ودقة التهديف البعيد قيد الدراسة لدى أفراد عينة البحث ، والتعرف على الفروق في تطور بعض أوجه القوة الخاصة وسرعة ودقة التهديف البعيد قيد الدراسة بين لاعبي المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي ، والتعرف على الفروق في تطور بعض أوجه القوة الخاصة وسرعة ودقة التهديف البعيد قيد الدراسة بين لاعبي المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارين البعدي والبعدي ، وافترضت الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي في بعض أوجه القوة الخاصة وسرعة ودقة التهديف البعيد قيد الدراسة لدى أفراد عينة المجموعة الضابطة ولصالح الاختبارات البعدي ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي في بعض أوجه القوة الخاصة وسرعة ودقة التهديف البعيد قيد الدراسة لدى أفراد عينة المجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدي ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي في بعض أوجه القوة الخاصة وسرعة ودقة التهديف البعيد قيد الدراسة بين أفراد عينة المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية . كما أن مشكلة البحث تكمن في دراستها باستخدام تدريبات نوعية وفق المسار الحركي وبالاعتماد على الاسس العلمية ومعرفة اثرها في تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للأطراف السفلى وسرعة ودقة التهديف لدى افراد عينة البحث .

واستخدم الباحثون المنهاج التجريبي وذلك لملائمته وطبيعة البحث ، وتم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي شباب نادي حلبجة الرياضي بكرة القدم بأعمار (16 - 18) سنة والبالغ عددهم (24) لاعبا ، وتم اختيار عينة البحث بواقع (18) لاعباً يمثلون نسبة قدرها (75 %) من مجتمع البحث ، وتم إختيارهم بشكل عشوائي وباستخدام القرعة ، وقسمت هذه العينة على مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (9) لاعبين لكل مجموعة ، و قام الباحثون بتنفيذ إجراءات المنهاج التدريبي وذلك من أجل تحقيق الهدف الاساسي من البحث وهو تطوير بعض اوجه القوة وسرعة دقة التهديد البعيد بكرة القدم لدى أفراد عينة البحث ، وكانت مدة المنهاج التدريبي (6) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع وبذلك أصبح العدد الكلي للوحدات التدريبية (18) وحدة تدريبية ، تم استخدام التدريب التكراري اثناء تنفيذ التدريبات، وقد توصل الباحثون الى الاستنتاجات الاتية : اهمية استخدام التدريبات النوعية باستخدام المقاومات في الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري لدى الافراد ، احدث التدريبات النوعية باستخدام المقاومات تأثيراً إيجابياً في المتغيرات المبحوثة لدى العينة ، ظهور أفضلية في نتائج الاختبارات البعيدة للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في جميع نتائج الاختبارات قيد البحث .

الكلمات المفتاحية : تدريبات نوعية، مسار الحركة، المقاومات، أوجه القوة الخاصة، التهديد البعيد، كرة القدم.

Effect Quality exercises according to motion path using resistors in some face special force and speed and accuracy far scoring for Football players

Abstract

The study aimed to Preparing quality training according to The path of movement using the resistances in some aspects of special strength, the speed and accuracy of long-distance scoring among football players, and the identification of the effect of specific exercises according to the path of movement using the resistances in some aspects of the special strength, the speed and accuracy of long-distance scoring under study among the members of the research sample, and identifying the differences in the development of some Aspects of special strength, speed and accuracy of long-range scoring under study between the players

of the experimental and control group in the pre and post tests, and identifying the differences in the development of some aspects of special strength, speed and accuracy of long-range scoring under study between the players of the experimental and control group in the post and post tests, and the study assumed that there are significant differences Statistical significance between the results of the tribal and remote tests in some aspects of the special strength and the speed and accuracy of long-distance scoring under study among the members of the control group sample and in favor of the post-tests, and the presence of statistically significant differences between the results of the tribal and remote tests in some aspects of the special strength and the speed and accuracy of long-range scoring under study among the individuals The sample of the experimental group was in favor of the post tests, and there were statistically significant differences There is a difference between the results of the post-test in some aspects of special strength, speed and accuracy of long-distance scoring under study among the members of the experimental and control group sample and in favor of the experimental group. The researchers used the experimental method for its suitability and the nature of the research, and the research community was determined in a deliberate way from the youth players of Halabja Sports Club in football aged (16-18) years, and their number is (24) players, and the research sample was selected by (20) players representing a percentage of (83.33%) of the research community, and they were selected randomly and using a lottery, and this sample was divided into two experimental and control groups with (10) players for each group. The accuracy of long-range soccer scoring among the research sample members, and the duration of the training curriculum was (6) weeks, with (3) training units per week, and thus the total number of

training units became (18) training units, repetitive training was used during the implementation of the exercises. The following conclusions: the importance of using qualitative exercises using resistors in raising the physical and skill level of individuals, the latest qualitative exercises using resistors have a positive impact on the variables investigated for In the sample, a preference appeared in the results of the post-tests for the two groups and in favor of the experimental group in all the results of the tests under study.

Keywords: qualitative exercises, movement path, resistance, special strengths, long-distance scoring, football.

1- التعريف بالبحث :

1 - 1 : مقدمة البحث وأهميته :

يعد التدريب الرياضي والمستند على الأسس العلمية من أهم العوامل التي تمكننا من الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية في مختلف الألعاب ، ولقد أولت الدول المتقدمة اهتماما كبيرا لعملية إعداد الرياضيين فقد صار تحقيق الإنجازات الرياضية العالية وبلوغ المراتب الأولى في البطولات الدولية هدفا أساسياً لأنه يعكس مدى التطور في العلوم المختلفة لتلك الدول ، ويهدف التدريب الرياضي أساساً إلى إعداد الفرد وتغيير سلوكه وطريقة أدائه لتحقيق مستوى معين من الأداء الحركي أو الذهني وهو العملية التي تضع الجسم تحت تأثير تلك العوامل التي تؤدي به إلى بلوغ درجة من الكفاءة والإنتاج البدني التي لا تستطيع أساليب الحياة الاعتيادية اليومية إتاحتها له وتساعد على مواجهة الاحتياجات والمتطلبات من الطاقات الناتجة عن ممارسة النشاط الرياضي . (رزق ، 2003 ؛ 18)

ونتيجة للإرتباط الوثيق والكبير الموجود بين النواحي البدنية والمهارية في لعبة الكرة القدم أصبح من الضروري الإهتمام بعناصر اللياقة البدنية ، ولذلك نجد الكثير من الباحثين والمتخصصين قد تناولوا الصفة القوة العضلية وبحثوا عن أساليب تنميتها والارتقاء بها ، فمنهم من بحث عن أساليب تنمية القوة الانفجارية ومنهم من أخذ على عاتقه تنمية القوة المميزة بالسرعة ومنهم من عمل لتنمية واستنفار أقصى قوة يمتلكها اللاعبين ، وأن التدريب بكرة القدم عملية صعبة وطويلة ويجب أن تكون مبنية على

أسس علمية صحيحة هدفها تهذيب وتدريب لاعبي كرة القدم كما أن الهدف العام للتدريب في كرة القدم يتحقق من خلال التدريب المستمر والمنظم .

وان مهارة التهديف في كرة القدم تحتاج الى نسبة كبيرة من تطوير صفة القوة العضلية حتى يتمكن اللاعب من اداء هذه المهارة على اكمل وجه اثناء المنافسات ، والتدريبات النوعية في مضمونها يجب ان يكون هناك تشابه ما بين التدريبات المنفذة في الوحدات التدريبية من حيث السرعة والقوة والزمن والاتجاه والمسار الحركي مع الاداء المهاري اثناء المنافسات ، ويذكر (محمد عابد ، 2013) بان التدريبات النوعية تعد وسيلة رئيسية للاعداد البدني الخاص لانها تعطي اللاعب نفس الاحساس المطلوب تنفيذه في المهارة الحركية وان نقص هذه التدريبات تظهر اثرا سلبيا على مقدرة اللاعب وهبوط مستواه . (محمد عابد ، 2013 ؛ 14)

و من هنا جاءت أهمية البحث في تأثير استخدام التدريبات النوعية وفق مسار الحركة بأستخدام المقاومات في تطوير بعض أوجه القوة الخاصة وسرعة ودقة التهديف البعيد لدى لاعبي كرة القدم ، والتي يمكن من خلالها الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري لدى اللاعبين .

1 - 2 : مشكلة البحث :

تعد صفة القوة العضلية من الصفات البدنية الاساسية والفعالة جدا في تطوير المستوى المهاري و البدني لدى لاعبي كرة القدم ، ومن خلال الخبرة المتواضعة التي يمتلكها الباحثون ومتابعتهم للعديد من مباريات كرة القدم اثناء المنافسات ، فقد لاحظوا كثرة المحاولات الهجومية الفاشلة لمهارة التهديف والتي اثرت سلبا على نتيجة المباراة ، ويرجع الباحثون السبب الى وجود انخفاض واضح في مستوى صفات القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى اللاعبين في المنطقة ، ومن خلال نظرة عامة لبعض الوحدات التدريبية فقد وجد الباحثون قلة التركيز على التدريبات البدنية التي تحتاج الى مستوى عال من التخصص بما يلائم المسار الحركي لحركات القدمين من حيث سرعة وقوة ودقة التهديف ، لذا ارتأى الباحثون الخوض في غمار هذه المشكلة ودراستها باستخدام تدريبات نوعية وفق المسار الحركي وبالاتماد على الاسس العلمية ومعرفة اثرها في تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للأطراف السفلى وسرعة ودقة التهديف لدى افراد عينة البحث .

1 - 3 : أهداف البحث :

- (1) إعداد تدريبات نوعية وفق مسار الحركة باستخدام المقاومات في بعض أوجه القوة الخاصة وسرعة ودقة التهديف البعيد لدى لاعبي كرة القدم .
- (2) التعرف على تأثير التدريبات النوعية وفق مسار الحركة باستخدام المقاومات في بعض أوجه القوة الخاصة وسرعة ودقة التهديف البعيد قيد الدراسة لدى أفراد عينة البحث .
- (3) التعرف على الفروق في تطور بعض أوجه القوة الخاصة وسرعة ودقة التهديف البعيد قيد الدراسة بين لاعبي المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي .
- (4) التعرف على الفروق في تطور بعض أوجه القوة الخاصة وسرعة ودقة التهديف البعيد قيد الدراسة بين لاعبي المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارين البعدي والقبلي .

1 - 4 : فرضيات البحث :

- (1) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي في بعض أوجه القوة الخاصة وسرعة ودقة التهديف البعيد قيد الدراسة لدى أفراد عينة المجموعة الضابطة ولصالح الاختبارات البعدي .
- (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي في بعض أوجه القوة الخاصة وسرعة ودقة التهديف البعيد قيد الدراسة لدى أفراد عينة المجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدي .
- (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي في بعض أوجه القوة الخاصة وسرعة ودقة التهديف البعيد قيد الدراسة بين أفراد عينة المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

1 - 5 : مجالات البحث :

- 1 - 5 - 1 : المجال البشري : لاعبو شباب نادي حلبجة الرياضي بكرة القدم للموسم الرياضي (2021 - 2022) .
- 1 - 5 - 2 : المجال الزمني : الفترة من (20 / 10 / 2021) ولغاية (4 / 12 / 2021) .
- 1 - 5 - 3 : المجال المكاني : الملعب الدولي التابع لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة حلبجة .

2 : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية :

2 - 1 : منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة البحث ، باستخدام التصميم التجريبي ذا الاختبار القبلي والبعدي . (الزوبعي وآخرون ، 1974 ؛ 103)

إذ يعد المنهج التجريبي " أقرب مناهج البحوث لحل المشكلات بالطريقة العلمية " . (ملحم ، 2000 ؛ 359)

2 - 2 : مجتمع البحث وعينه :

تم تحديد مجتمع البحث بطريقة عمدية في لاعبي شباب نادي حلبجة الرياضية بكرة القدم بأعمار (16 - 18) سنة والبالغ عددهم (24) لاعبا ، وتم اختيار عينة البحث بواقع (18) لاعباً يمثلون نسبة قدرها (75%) من مجتمع البحث ، وتم إختيارهم بشكل عشوائي بإستخدام القرعة ، وقسمت هذه العينة على مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (9) لاعبين لكل مجموعة ، ومن الجدير بالذكر أن الباحثون إستبعدوا حراس المرمى واللاعبين الذين أجريت عليهم التجارب الإستطلاعية ، والجدول (1) يبين عدد مجتمع البحث وعينة البحث والمشاركين في التجربة الإستطلاعية وحراس المرمى فضلاً عن نسبهم المئوية .

الجدول (1) يبين المعلومات عن عدد مجتمع وعينة البحث وعينة التجربة الإستطلاعية والمستبعدين وحراس المرمى ونسبهم المئوية

ت	معلومات مجتمع وعينة البحث	العدد	النسبة المئوية %
1	مجتمع البحث	24	100 %
2	عينة البحث	18	75 %
3	عينة التجارب الاستطلاعية	4	16.66 %
4	حراس المرمى	2	8.33 %

2 - 3 : التجانس والتكافؤ لعينة البحث :

2 - 3 - 1 : تجانس عينة البحث :

تم إجراء التجانس لأفراد عينة البحث بمجموعتيه التجريبية والضابطة في متغيرات (الكتلة ، الطول ، العمر) والجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الاختلاف ومعامل الإلتواء للمتغيرات المعتمدة للتجانس .

الجدول (2)

يبين المعالم الإحصائية وقيم معامل الاختلاف وقيم معامل الإلتواء المستخدمة في تجانس عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	معامل الاختلاف	معامل الألتواء
1	الكتلة	كغم	58.35	4.18	7.16	0.58
2	الطول	متر	159.60	6.45	4.04	0.68
3	العمر	سنة	17.30	1.17	6.78	0.42

ومن الجدول (2) يتبين أن قيم معامل الاختلاف لمتغيرات (الوزن والطول والعمر) لأفراد عينة البحث كانت محصورة بين (4.046 - 7.168) وهذا يدل على أن العينة متجانسة في هذه المتغيرات ، إذ يشير كل من (التكرتي والعبيدي ، 1999) إلى أن " كلما قرب معامل الاختلاف من (1 %) يعد تجانسا عاليا وإذا زاد عن (30 %) يعني إن العينة غير متجانسة " (التكرتي والعبيدي ، 1999 ، 161) ، ويتبين من الجدول نفسه أن قيم معامل الإلتواء لأفراد عينة البحث كانت محصورة بين (0.429 - 0.680) ، إذ إن معامل الإلتواء كلما كان بين ($1 \pm$) دل ذلك على إعتدالية توزيع العينة بشكل طبيعي . (جلال ، 2008 ؛ 89)

2 - 3 - 2 : التكافؤ في متغيرات (قيد الدراسة) :

تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات البحث (قيد الدراسة) والجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق للمتغيرات المعتمدة للتكافؤ .

الجدول (3) يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ

ت	المتغيرات المبحوثة	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	الفروق
			س	ع ±	س	ع ±			
1	القوة الانفجارية للرجلين	متر	2.11	0.08	2.18	0.27	- 0.700	0.493	غير معنوي
2	القوة المميزة بالسرعة	متر	31.53	1.67	30.44	1.44	1.559	0.136	غير معنوي
3	دقة التهديف بكرة القدم	درجة	13.40	3.40	13.20	2.69	0.146	0.886	غير معنوي
4	سرعة الكرة بكرة القدم	م / ثانية	18.08	1.63	17.39	2.46	0.741	0.468	غير معنوي

* معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$

ومن الجدول (3) يتبين أن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في متغيرات البحث (قيد الدراسة) إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة عند مستوياتها الإحصائية أكبر من (0.05) وهذا يدل على التكافؤ بين مجموعتي البحث .

2 - 4 : وسائل جمع المعلومات والبيانات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

2 - 4 - 1 : وسائل جمع البيانات (أدوات البحث) :

استخدم الباحثون المصادر و المراجع العربية والأجنبية والاستبانة والمقابلة ومجموعة من الاختبارات البدنية واختبار التهديف البعيد بكرة القدم والملاحظة العلمية والتقنية وسائل لجمع البيانات .

2 - 4 - 2 : الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- حاسوب إلكتروني نوع (HP) صيني الصنع .
- جهاز إلكتروني حساس لقياس وزن الجسم لأقرب (10) غم وقياس الطول .
- ساعات إيقاف لقياس الزمن لأقرب 1 / 100 من الثانية عدد (4) .
- حاسبة يدوية نوع (Casio) عدد (1) .
- ملعب كرة القدم القانوني .
- شريط لقياس المسافات لأقرب (سم) وبطول (100) متراً عدد (2) .

- أعلام عدد (8) .
- كرات قدم قانونية (20) .
- صافرة نوع فوكس (fox) أصلي عدد (2) .
- كينترات انقال توضع بالرجلين (مقاومات) عدد (10) .
- حبال مطاطية بمقاومات مختلفة .

2 - 5 : توصيف الاختبارات المستخدمة بالبحث :

1 : اختبار الوثب الطويل من الثبات : (البيك واخران ، 2009 ؛ 100 - 101)

الهدف من الاختبار : قياس صفة القوة الانفجارية للرجلين .

الأدوات المستخدمة :

* ارض مستوية لا تعرض المختبر للانزلاق .

* شريط قياس .

* يرسم على الأرض خط البداية .

طريقة الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا والذراعان عاليان ، تمرجح الذراعان أماماً أسفل خلف مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة ، ومن هذا الوضع تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماماً ولأبعد مسافة ممكنة .

التقويم :

- (1) تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر اثر تركه المختبر القريب من خط البداية .
- (2) بحالة اختلال توازن المختبر ولمس الأرض بجزء آخر من جسمه تعد المحاولة غير صحيحة ويجب أعادتها .
- (3) يجب أن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء .

4) للمختبر محاولتان يسجل له أفضلهما .

2 : اختبار الحجل على قدم واحدة لمدة (10) ثوان : (عبد الجبار وبسطويسي ، 1984 ؛ 293)

• الهدف من الاختبار : قياس صفة القوة المميزة بالسرعة .

• الأدوات : ساعة إيقاف ، شريط قياس ، أرض منبسطة .

• وصف الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية ، وعند سماع إشارة البدء يقوم بالحجل على قدم واحدة بشكل متكرر وسريع

لأطول مسافة خلال مدة (10) ثوان .

• التسجيل : يتم إحتساب المسافة المقطوعة من خط البداية ولحين إنتهاء الـ (10) ثوان ويمنح كل مختبر (3) محاولات تحتسب أفضلها .

3 : اختبار دقة التهديف بكرة القدم (حماد ، 2004 : 262)

هدف الاختبار : قياس دقة التهديف البعيد نحو الهدف .

الأدوات المستخدمة بالاختبار : كرات قدم عدد (6) ، شريط لتعيين منطقة التهديف للاختبار ، هدف كرة قدم قياسات دولية ، ملعب كرة قدم .

طريقة الأداء : توضع (6) كرات في أماكن مختلفة من خط منطقة الجزاء وكما موضح بالشكل رقم (1) ، حيث يقوم اللاعب بالتهديف في المناطق المؤشرة في الاختبار وحسب أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحد بعد الآخر على أن يتم الاختبار من الحركة .

طريقة التسجيل : تحتسب عدد الإصابات التي تدخل أو تمس جوانب الأهداف الستة المحددة من كلا الجانبين ووسط الهدف بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات الستة على وفق النحو الآتي :

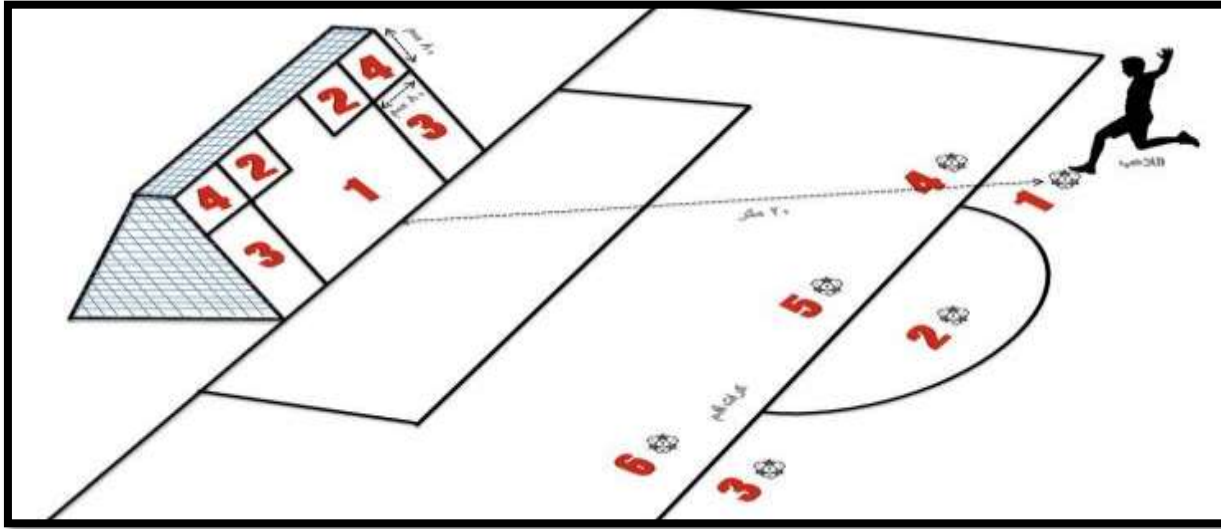
(4) درجات عند التهديف في المجال رقم (4) .

(3) درجات عند التهديف في المجال رقم (3) .

(2) درجة عند التهديف في المجال رقم (2) .

درجة واحدة عند التهديف في المجال رقم (1) .

(صفر) خارج حدود الهدف ، يعطى للمختبر محاولة واحدة .



الشكل رقم (1) يوضح اختبار التهديف البعيد بكرة القدم

4 : قياس سرعة التهديف بكرة القدم :

تم استخراج سرعة تهديف الكرة من خلال تصوير اللاعبين اثناء تنفيذ اختبار دقة التهديف بالكرة فديويًا ومن ثم تم تحليلها من خلال استخدام برنامج التحليل (Dartfish) .

2 - 6 : خطوات الإجراءات الميدانية :

2 - 6 - 1 : تصميم التمارين التدريبية المقترحة :

تم تصميم التمارين التدريبية المقترحة (الملحق 1) وذلك بما ينسجم وأهداف الدراسة ، وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال علم التدريب الرياضي وفلسفة التدريب الرياضي (الملحق 2) لبيان رأيهم عن صلاحية التمارين المعروضة ، وبعد عرض الإستبانة المذكورة ، تم الأخذ بملاحظات السادة الخبراء الى أن إستقرت التمارين التدريبية كما هو مذكور في البحث .

ولابد من الإشارة إلى أن الباحثون إختاروا التمارين التدريبية عن طريق تحليل محتوى المصادر العلمية بما يتناسب مع متطلبات تحقيق أهداف البحث .

2 - 6 - 2 : التجارب الاستطلاعية :

من أجل الوقوف على الجوانب السلبية ومعالجتها قبل بدء التجربة الرئيسية أجرى الباحثون عدداً من التجارب الاستطلاعية وذلك في تمام الساعة (1) ظهراً ولمدة يومين للفترة من (20 - 21 / 10 / 2021) في الملعب الدولي لكرة القدم لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة حلبجة ، وكان لكل تجربة هدف يختلف عن أهداف التجارب الأخرى وكما يأتي :

2 - 6 - 2 - 1 : التجربة الاستطلاعية الأولى (للاختبارات البدنية والمهارية) :

اجريت هذه التجربة في الساعة (1) ظهراً من يوم الاربعاء الموافق (20 / 10 / 2021) على (4) لاعبين من مجتمع البحث وكان الغرض من التجربة ما يأتي :

- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد ومدى إتقانه في تنفيذ الإختبارات .
- التأكد من مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الإختبارات .
- التأكد من مدى ملائمة الإختبارات لمستوى عينة البحث .
- التعرف على كافة المعوقات والصعوبات الممكن ظهورها في الإختبارات .
- التعرف على أخطاء القياس والقيام بإستدراكها .
- معرفة الفترة الزمنية اللازمة لأداء كل إختبار من الإختبارات .

2 - 6 - 2 - 2 : التجربة الاستطلاعية الثانية (للتمارين المعتمدة في البحث) :

اجريت هذه التجربة الساعة (1) ظهراً من يوم الخميس الموافق (21 / 10 / 2021) على (4) لاعبين من مجتمع البحث وكان الغرض من التجربة ما يأتي :

- التأكد من مدى إتقان وتحديد نسبة العمل الى الراحة للتمارين .

- التأكد من مدى ملائمة نسب العمل الى الراحة بين التكرارات المقترحة مع قدرات العينة وهل توجد أية صعوبات أثناء أداء وتكرار التمارين ، فضلاً عن التعرف على مدد الراحة المناسبة بين المجاميع .
- تحديد الوقت الذي يستغرقه كل تمرين .
- التعرف على الأخطاء والصعوبات التي قد تواجه تنفيذ التمارين .

2 - 6 - 3 : الاختبارات والقياسات القبلية :

قام الباحثون بإجراء الاختبار القبلي لاختبارات بعض اوجه القوة واختبار دقة التهديف البعيد بكرة القدم لعينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة يوم السبت الموافق (23 / 10 / 2021) وتضمنت الاختبارات التالية : (اختبار الوثب الطويل من الثبات ، اختبار الحجل على قدم واحدة لمدة (10) ثوان ، اختبار دقة التهديف البعيد بكرة القدم ، قياس سرعة التهديف البعيد بكرة القدم) .

2 - 6 - 4 : تنفيذ التمرينات التدريبية :

بعد الإنتهاء من تطبيق الاختبارات القبلية ، قام الباحثون بتنفيذ إجراءات التمرينات التدريبية وذلك من أجل تحقيق الهدف الاساس من البحث وهو تطوير بعض اوجه القوة واختبار وسرعة دقة التهديف البعيد بكرة القدم لدى أفراد عينة البحث ، وبعد تقسيم عينة البحث على مجموعتين تجريبية وضابطة ، تم تنفيذ التدريبات النوعية من تاريخ (24 / 10 / 2021) ولغاية (2 / 12 / 2021) ، وقد راعى الباحثون عدداً من النقاط عند تنفيذ التمرينات وهي كما يأتي :

- تم تطبيق التمرينات التدريبية الخاصة بالبحث لأغراض البحث العلمي .
- تم استخدام التدريب التكراري اثناء تنفيذ التمرينات التدريبية .
- تم تنفيذ التمرينات التدريبية في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية .
- تم تنفيذ التدريبات خلال دورتين متوسطتين ، بحيث تتكون كل دورة متوسطة من ثلاث دورات صغرى (اسبوعية) ، وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع ، و (18) وحدة تدريبية في خلال تطبيق المنهاج، وإن تموج حركة الحمل في كل دورة كان بمعدل (1 : 2) .

- تم تحديد زمن أداء التمرينات التدريبية وتكرارها من خلال التجارب الاستطلاعية ، فضلاً عن الاستفادة من المصادر والدراسات التي استخدمت هذا النوع من التمارين .
- الشدة: كانت الشدة (80% - 90%) للرياضي التي تمثل معدل ضربات القلب 180ض/د.
- الحجم التدريبي : تم تحديد الحجم التدريبي على أساس زمن أداء التمرين وعدد مرات التكرارات.
- الراحة: وقد تم تحدد الراحة بين التكرارات على أساس عودة النبض ما بين 120-130 ن.اد.
- تم استخدام الراحة الايجابية بين تكرار وآخر .
- إنتهاء الوحدة التدريبية بتمارين الإسترخاء وتهدئة عضلات الجسم .

2- 6 - 5 : الاختبارات والقياسات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية لأفراد عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ التدريبات، يوم السبت الموافق (4 / 12 / 2021) وقد راعي الباحثون توافر التنظيم نفسه و شروط تنفيذ الاختبارات وتحت الظروف والإمكانات نفسها المستعملة في الاختبارات القبلية لغرض الحصول على نتائج ذات مصداقية عالية .

2 - 7 : المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحثون الأساليب الإحصائية الآتية من خلال استخدام الحقيبة الإحصائية للوسائل العلمية (SPSS):

- الوسط الحسابي (Mean) .
- الانحراف المعياري (Standard Deviation) .
- معامل الاختلاف (Coefficient of varia) .
- معامل الالتواء (Skewness) .
- معامل الارتباط البسيط (Person Simple Correlation) .
- اختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent – Samples T Test) .

• اختبار (ت) للعينات المرتبطة (Paired – Samples T Test) .

• النسبة المئوية % (Percentage) .

3 - عرض النتائج ومناقشتها :

3 - 1 : عرض ومناقشة نتائج المتغيرات المبحوثة :

3 - 1 - 1 : عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة :

الجدول (4) يبين المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات المبحوثة للمجموعة الضابطة :

ت	اسم الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية	الدلالة
			±ع	س ⁻	±ع	س ⁻			
1	القوة الانفجارية للرجلين	متر	0.08	2.11	0.07	2.14	1.64	0.134	غير معنوي
2	القوة المميزة بالسرعة	متر	1.675	31.53	1.67	31.83	0.91	0.387	غير معنوي
3	دقة التهديف بكرة القدم	درجة	3.40	13.40	3.10	13.50	0.14	0.891	غير معنوي
4	سرعة التهديف بكرة القدم	م / ثانية	1.63	18.08	1.04	18.29	0.41	0.690	غير معنوي

* معنوي عند مستوى دلالة اقل من (0.05) .

3 - 1 - 2 : عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية :

الجدول (5)

يبين المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات المبحوثة للمجموعة التجريبية

ت	اسم الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية	الدلالة
			±ع	س ⁻	±ع	س ⁻			

1	القوة الانفجارية للرجلين	متر	2.18	0.27	2.40	0.22	8.60	0.000	معنوي
2	القوة المميزة بالسرعة	متر	30.44	1.44	33.63	1.54	4.80	0.001	معنوي
3	دقة التهديف بكرة القدم	درجة	13.20	2.69	19.10	1.66	7.42	0.000	معنوي
4	سرعة الكرة بكرة القدم	م / ثانية	17.39	2.46	20.39	1.35	6.99	0.000	معنوي

* معنوي عند مستوى دلالة اقل من (0.05) .

3 - 1 - 3 : عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

الجدول (6)

يبين المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبار البعدي للمتغيرات المبحوثة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية	الدلالة
			±ع	س-	±ع	س-			
1	القوة الانفجارية للرجلين	متر	2.14	0.07	2.40	0.22	3.42	0.003	معنوي
2	القوة المميزة بالسرعة	متر	31.83	1.67	33.63	1.54	2.49	0.022	معنوي
3	دقة التهديف بكرة القدم	درجة	13.50	3.10	19.10	1.66	5.03	0.000	معنوي
4	سرعة الكرة بكرة القدم	م / ثانية	18.29	1.04	20.39	1.35	3.87	0.001	معنوي

* معنوي عند مستوى دلالة اقل من (0.05)

3 - 2 : مناقشة نتائج المتغيرات المبحوثة (قيد الدراسة) :

من خلال عرض النتائج وتحليلها في الجدول (4) يتبين لنا عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية للمتغيرات المبحوثة لأفراد عينة البحث للمجموعة الضابطة ، ويعزو الباحثون عدم معنوية هذه الفروق الى ان المدرب كان غير موفق في اعطاء

التمرينات التي من شأنها رفع مستوى الاداء البدني والمهاري لأفراد عينة الدراسة وعدم استخدامه للتمرينات المقترحة في الدراسة والتي اظهرت فاعليتها من خلال نتائج بيانات البحث.

من خلال عرض النتائج وتحليلها في الجدولين (5 ، 6) يتبين لنا أن التدريبات النوعية المقترحة وفق مسار الحركة باستخدام المقاومات قد أحدثت تقدماً لدى افراد عينة البحث بالنسبة للمجموعة التجريبية في متغيرات بعض أوجه القوة الخاصة وسرعة ودقة التهديف البعيد ، ويعزو الباحثون معنوية هذه الفروق إلى وجود مؤشر حقيقي على فاعلية الوحدات التدريبية المستخدمة في التدريبات النوعية المقترحة على المجموعة التجريبية حيث ان هذه النتائج تعد مؤشر جيد للحالة البدنية والمهارية التي يمر بها اللاعبين ، ويعزو الباحثون هذه النتيجة الى تأثير التدريبات النوعية وباستخدام المقاومات ، حيث كانت لها تأثير واضح وفعال في تفوق المجموعة التجريبية في المتغيرات المبحوثة ، لأنها تعد من التدريبات التخصصية والهامة في تنمية المستوى البدني والمهاري لدى العينة، اذ يذكر (حسن ، 2013) نقلاً عن (السيوفي والشورجي) بأن " تنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارات عن طريق التدريب النوعي يعد من مستحدثات العملية التدريبية حيث انه يؤكد على ضرورة استثمار طاقات وجهد اللاعبين عن طريق تنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارة " .

(حسن ، 2013 ، 14)

وان التدريبات المستخدمة في المنهاج التدريبي تم إعدادها بشكل دقيق وتخصصي جداً وتؤثر بشكل مباشر في العضلات العاملة اثناء تنفيذ التمرينات المستخدمة واعداد المجموعات العضلية الخاصة بالأداء المهاري وخاصة عندما تكون هذه التمرينات مبنية على أسس أكاديمية وعلمية صحيحة ، وبهذا الخصوص يشير (احمد واخرون ، 2020 ؛ 13) نقلاً عن (لبيب) أن الدور الرئيسي للتدريبات النوعية يكمن في أنها تعمل في نفس مسار الأداء للمهارات الحركية وبالتالي يختص العمل على المجموعات العضلية المعنية بالأداء .

(واخرون ، 2020 ؛ 13)

ويشير (العربي ، 1998) بهذا الصدد " إن التدريبات النوعية من أفضل الطرق لتنمية وإعداد المهارات الحركية للنشاط الرياضي التخصصي ، حيث استخدمت هذه التدريبات من أشكال المهارة وإجرائها ، وتعتمد في المقام الأول على التكنيك الحركي للمهارة " . (العربي ، 1998 ؛ 13) ، ويتفق مع ما ذكره (محمد ، 2012) إن التدريبات النوعية التخصصية

تعتبر من الوسائل الفعالة في التدريب ، إذا تم اختيارها بدقة وعناية وتشابهه في تكوينها ومتطلباتها وتوافقها واتجاه العمل فيها مع نوع المهارة التي تمارس . (محمد ، 2012 ؛ 63)

وان تحسن البيانات التي اظهرتها نتائج الدراسة تتفق مع نتائج دراسة (الدياسطي ، 2008) والتي تشير الى استخدام التدريبات النوعية والتخصصية تؤدي الى معدلات تحسن في المستوى أداء اللاعبين لبعض المهارات الحركية للأنشطة الرياضية تؤدي الى معدلات تحسن الأداء اللاعبين لبعض المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المختلفة أفضل من معدلات التحسن الناتجة عن تطبيق البرامج التدريبية التقليدية .
(الدياسطي ، 2008 ؛ 9)

ويتفق هذا مع ما جاء به (الطائي ، 2001) نقلا عن (القط) " أن البرامج التدريبية يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الرياضي لنوع النشاط الرياضي الممارس من خلال المستوى المهاري والبدني والوظيفي وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الفرد مع البرنامج التدريبي الذي طبقه " . (الطائي ، 2001 ؛ 69)
4- الاستنتاجات والتوصيات :

4 - 1 : الاستنتاجات :

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها تمكن الباحثون من استنتاج ما يأتي :

- (1) اهمية استخدام التدريبات النوعية باستخدام المقاومات في الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري لدى الافراد .
- (2) احدثت التدريبات النوعية باستخدام المقاومات تأثيرا ايجابيا في المتغيرات المبحوثة لدى العينة .
- (3) ظهور أفضلية في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في جميع نتائج الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث .

4 - 2 : التوصيات :

وفقا لاستنتاجات هذه الدراسة واعتمادا على البيانات والمعلومات يوصي الباحثون بما يأتي :

- (1) التأكيد على تدريب القوة العضلية يطور قوة العضلات سواء للرجل الراكله او لعموم الجسم وهذا ينعكس على الطاقة الحركية التي تحصل عليها الكرة وفق النقل الحركي وتزداد سرعة الكرة .

- (2) ضرورة اقامة دورات تدريبية عالية التخصص للمدربين من اجل الارتقاء بالقدرات البدنية على اكمل وجه والذي يسهم في تطوير الجانب المهاري وايضا الوقوف على المستجدات والمعلومات التدريبية الحديثة في كرة القدم.
- (3) اجراء دراسات وبحوث مشابهة على فئات عمرية اخرى ولكلا الجنسين .
- المصادر :

- (1) أبو عبده ، حسن السيد (2013) ؛ " الإتجاهات الحديثة في تخطيط و التدريب كرة القدم " ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- (2) احمد سعدالدين واخرون (2020) ؛ تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية والانتقال على تحسين بعض المتغيرات البدنية وعلاقتها بالمستوى الرقمي لمتسابقين 800 متر جري، جامعة جنوب الوادي، مجلة علوم الرياضة، العدد 1، المجلد 17.
- (3) البيك علي فهمي وأخران ؛ سلسلة الإتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات " طرق قياس القدرات اللاهوائية والهوائية ، ط1 ، ج2 ، منشأة المعارف ، الاسكندرية 2009 .
- (4) التكريتي ، وديع ياسين والعبدي ، حسن محمد (1999) ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل .
- (5) جلال ، أحمد سعد (2008) ؛ مبادئ الإحصاء النفسي (تطبيقات وتدريبات عملية على برنامج SPSS) ، ط1 ، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية ، القاهرة ، مصر .
- (6) حسن ، محمد عابد حمادة (2013) ؛ تأثير تدريبات نوعية على بعض المتغيرات البدنية ونسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم وفاعلية الاداء المهاري لدى ناشئي رياضة الجودو، رسالة ماجستير، جامعة اسيوط، كلية التربية الرياضية.
- (7) حماد ، مفتي إبراهيم (1994) ؛ الجديد في الإعداد البدني والمهاري والخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- (8) الدياسطي ، وائل عصام الدين (2008) ؛ تأثير البدء بتدريب اليدغير المفضلة على أداء مهارة التصويبية السلمية في كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الحلوان .
- (9) رزق ، سمير عبدالله (2003) : الموسوعة العلمية لرياضة السباحة ، مطابع العامري ، عمان.

(10) الزوبعي ، عبد الجليل والغنام ، محمد احمد (1974) ؛ مناهج البحث العلمي ، ج1 ، مطبعة العاني ، بغداد.

(11) الطائي ، معتز يونس (2001) ؛ " أثر برنامجين بأسلوبين التمارين المركبة و تمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم " ، اطروحة دكتوراه ، جامعة الموصل .

(12) عادل عطية محمد (2012) ؛ أثر برنامج تدريبي مقترح تلى الأداء المهاري القدم غير مميزة لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية ، رسالة ماجستير ، جامعة نجاح الوطنية .

(13) عبد الجبار ، قيس ناجي واحمد ، بطويسي (1984) ؛ الإختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد .

(14) العربي ، يوسف محمد (1998) ؛ المعايير التكنيكية كأساس لوضع التمرينات الغرضية الخاصة بمجموعة دوائر المعقدة الخلفية في رياضة الجمباز ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الحلوان .

(15) ملحم ، سامي محمد (2000) ؛ مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس ، ط1 ، دار المسرة للنشر والتوزيع ، عمان .

(16) المولى ، موفق مجيد واحمد ، فاضل عباس (2013) ؛ العناوين التدريبية بكرة القدم (Shooting) ، ط1 ، اربيل .

(17) المولى ، موفق مجيد واخران (2017) ؛ المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب بكرة القدم ، ط1 ، مركز الفيسل للطباعة والنشر ، بغداد .

ملحق (1) نموذج لوحدة تدريبية

الخامس						رقم الوحدة التدريبية	
راحة بين المjamيع	راحة بينية	المجاميع	الشدة	زمن التدريب	تكرار	التمرينات المستخدمة	ت
2 د	1د	2	90 %	50 ثا	10	التهديف على المرمى باستخدام كيت بكتا الرجلين	1.
				50 ثا	10	التهديف على المرمى مع استخدام الجاكت المثقلة بوزن (2 كغم)	2.

3.	التهديف على المرمى باستخدام الحبال المطاطية	10	50 ثا				
4.	التهديف على المرمى باستخدام كيتير بكلتا الرجلين و استخدام الجاكيت المثقلة بوزن (1 كغم)	10	50 ثا				
5.	التهديف على المرمى مع استخدام الجاكيت المثقلة بوزن (2 كغم) وإستخدام الحبال المطاطية	10	50 ثا				

ملحق (2) أسماء السادة الخبراء الذين تم عرض الاستمارة عليهم حول صلاحية المنهاج التدريبي

ت	الاسم	اللقب	الاختصاص	مكان العمل
1	د . زهير قاسم الخشاب	استاذ	علم التدريب الرياضي - كرة القدم	كلية النور الجامعة - قسم التربية البدنية والعلوم الرياضية
2	د . محمود حمدون يونس	استاذ مساعد	علم التدريب الرياضي - كرة القدم	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية
3	د . علي طه غفور	استاذ مساعد	علم التدريب الرياضي - كرة الطائرة	جامعة كرميان - كلية التربية الاساسية - قسم التربية الرياضية الاساسية