

اثر استخدام برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض من اوجه القوة

في مهارتي التهديف والتمرير البعيد للاعبين

كرة القدم الشباب

د. صادق جعفر محمود

[Sadiq.football4@gmail.com](mailto:Sadiq.football4@gmail.com)

**الكلمات المفتاحية:** برنامج تدريبي - اوجه القوة - التهديف والتمرير البعيد - كرة قدم

### الملخص

يهدف البحث الى :-

١. اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة للرجلين للاعبين كرة القدم الشباب .

٢. اثر برنامج تدريبي مقترح في مهارتي التهديف والتمرير البعيد للاعبين كرة القدم الشباب .

وفترض الباحث ما يأتي :-

١. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبالية - البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض من اوجه القوة ومهارتي التهديف والتمرير البعيد بكرة القدم .

٢. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض من اوجه القوة ومهارتي التهديف والتمرير البعيد بكرة القدم .

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث ،تكونت عينة البحث من لاعبي نادي القوة الجوية الرياضي والبالغ عددهم (٢٤) لاعبا وقد استغرق البرنامج (٨) اسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في كل اسبوع وبموجات حمل (٣:١) .

وقد توصل الباحث الى ان البرنامج التدريبي كان فعالا في زيادة القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة للرجلين (قيد البحث) لعينة البحث ، كما انه كان فعالا في تطوير مهارتي التهديف والتمرير البعيد بكرة القدم .

و اوصى الباحث ما يأتي :-

١. استخدام البرنامج التدريب في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة للرجلين وكذلك في تطوير مهارتي التهديف والتمرير البعيد بكرة القدم .

٢. اهتمام مدربي كرة القدم بأسلوب التحكم بمكونات الحمل التدريبي في الفترة التي تسبق مرحلة المنافسات وتوظيفها بشكل الفعال للارتقاء بالجانبين البدني والمهاري .

**"The impact of using a proposed training program to develop some of the strengths In scoring skills and remote scrolling For young football players "**

**Dr. Sadiq Jaafar Mahmood**

**Keywords:** Training Program - Strengths - Defining and Remote Scrolling - Football

**Abstract**

**The research aims at:-**

1. The impact of a proposed training program to develop explosive force and the power of speed and strength of the two men for young football players.
2. The impact of the proposed training program in the skills of scoring and remote pass for young football players.

**The researcher assumed what comes:-**

1. There are statistically significant differences between the tribal tests - the dimension of the experimental and control groups in some of the strengths and skills of scoring and remote scrolling football.
2. There are statistically significant differences between the remote tests of the experimental and control groups in some of the strengths and skills of scoring and remote scrolling football.

The researcher used the experimental method to suit the nature of the research. The research sample consisted of 24 players of the Air Force Sports Club. The program took 8 weeks and three training units each week with (3: 1) loadings.

The researcher concluded that the training program was effective in increasing the explosive force and the strength of speed and strength of the two men (under study) of the research sample, and was instrumental in developing the skills of scoring and long-distance football.

**And the researcher recommended what comes: -**

1. The use of the program training in the development of explosive power and the strength of speed and strength of the two men as well as in the development of skills of scoring and long-distance football.

2 - The interest of football coaches in the method of controlling the components of training pregnancy in the period leading up to the stage of competitions and adapting them effectively to upgrade the two sides physical and skill

١-التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

تعد كرة القدم من الالعاب الجماعية التي تتطلب من ممارسيها قدرات بدنية تمكنهم من اداء مختلف المهارات الهجومية والدفاعية التي يلجا اليها اللاعب لتحقيق المستوى المطلوب، وتعد التمرينات البدنية من اهم الوسائل التي يعتمد عليها لتطوير الحالة التدريبية وتمييزها للاعب بما يحقق الاعداد البدني ، " وقد تنوعت التمرينات المساعدة في تطوير القوى بتنوع الادوات المستخدمة كان تكون اثقالا او كرات طيبة او مقاومات مطاط او غيرها. " (محمد صبحي حسانين و عبد المنعم حمدي :١٢٠،١٩٩٧) ، ولعبة كرة القدم من الالعاب التي تحتاج الجانبين البدني والمهاري وهما جانبان يكونان باستمرار بحاجة ماسة الى القوة العضلية مما يعطي اهمية بخصوصية القوة للاعب هذه اللعبة ، اذ يحتاج اللاعب الى قوة الرجلين في القفز والجري السريع والتهديف والتمرير البعيدين وكذلك في محاولة التغطية ومحاولة التدافع الذي يواجهه اثناء الانتقال بين اللاعبين في عملية الهجوم والدفاع. ومن هنا جاءت اهمية البحث من خلال اهتمام الباحث في اعداد تمرينات منظمة تؤدي الى الاسهام في تطوير بعض من اوجه القوة ( قيد البحث) لتحسين مهارتي التهديف والتمرير البعيد وبناء برنامج تدريبي باستخدام تمرينات مساعدة وادوات متعدد وتجريب هذه التمرينات للارتقاء بمستوى القدرات التي تناولها البحث ومن ثم الاستفادة منها في العملية التدريبية .

على الرغم من التطور الحاصل في الالعاب الرياضية ومنها كرة القدم الا ان مستوى هذه اللعبة مازال دون الطموح لدى فرقنا العراقية وان من اهم ضعف مستوى الاداء في لعبة كرة القدم في رأي الباحث المتواضع هو ضعف في الاعدادين البدني والمهاري لدى اللاعبين . وبما ان لعبة كرة القدم من الالعاب التي تتطلب ممارستها قدرة من القوة العضلية والسرعة العالية لاداء الحركات المختلفة سواء بالكرة او بدون كرة والمتكررة بالاضافة الى القدرة البدنية العالية ، وهذا يتطلب البحث عن وسائل وتمرينات تساعد على رفع الاداء البدني والمهاري للاعبين لدى ارتأى

الباحث الى دراسة هذه المشكلة اذ سيكون الهدف هو تنمية بعض من اوجه القوة من خلال برنامج تدريبي للوصول الى الحلول المناسبة من اجل تحسين وتطوير مهارتي التهديف والتمرير البعيد لدى اللاعبين بكرة القدم الشباب .

#### ١-١ اهداف البحث :-

يهدف البحث الى :-

١. اعداد برنامج تدريبي مقترح لتطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة للرجلين للاعبين كرة القدم الشباب .

٢. التعرف على اثر البرنامج التدريبي في مهارتي التهديف والتمرير البعيد للاعبين كرة القدم الشباب .

#### ١-٢ فرضا البحث :-

يفترض الباحث ما يلي :-

١. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة - البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في بعض من اوجه القوة (قيد البحث) ومهارتي التهديف والتمرير البعيد بكرة القدم .

٢. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في بعض من اوجه القوة (قيد البحث) ومهارتي التهديف والتمرير البعيد بكرة القدم .

#### ١-٣ مجالات البحث :-

١-٣-١ المجال البشري : لاعبو نادي القوة الجوية الرياضي لفئة الشباب (١٧-١٩) سنة .

١-٣-٢ المجال المكاني : ملاعب نادي القوة الجوية الرياضي .

١-٣-٣ المجال الزمني : المدة الواقعة ما بين (٢٦/١/٢٠١٧) ولغاية (١١/٤/٢٠١٧) .

#### ٢-١ اجراءات البحث :-

#### ٢-١ منهج البحث :-

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة مشكلة البحث .

#### ٢-٢ مجتمع البحث وعينته :-

حدد مجتمع البحث للاعبين نادي القوة الجوية الرياضي للشباب بكرة القدم للموسم الرياضي (٢٠١٥ - ٢٠١٦) بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (٣٠) لاعبا باعمار (١٧ - ١٩) سنة وتكونت عينة البحث من (٢٤) لاعبا يمثلون نسبة (٨٨%) من مجتمع البحث تم استبعاد (٦) لاعبين لاغراض التجربة الاستطلاعية وقسمت هذه العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة بالطريقة العشوائية باستخدام القرعة وبواقع (١٢) لاعبين لكل مجموعة . وستبعد الباحث من عينة التجربة الاستطلاعية من البحث والجدول (١) يبين مجتمع البحث الكلي وعينته واللاعبين المستبعدين من مجتمع البحث فضلا عن النسبة المئوية .

الجدول (١) : معلومات عن العدد الكلي لمجتمع البحث وعينته والنسب المئوية

| النسبة المئوية | العدد       | العينة ومجتمع البحث      |
|----------------|-------------|--------------------------|
| ٨٨%            | (٢٤) لاعبين | عينة البحث               |
| ٢٠%            | (٦) لاعبين  | عينة التجربة الاستطلاعية |
| ١٠٠%           | (٣٠) لاعب   | مجتمع البحث الكلي        |

## ٢-٣ تكافؤ مجموعتي البحث:-

تم اجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة للرجلين ومهاتري التهديف والتمرير البعيد بكرة القدم ، والجدول (٢) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للمتغيرات اعلاه .

الجدول (٢) : يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للمتغيرات القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة للرجلين ومهاتري التهديف والتمرير البعيد بكرة القدم لمجموعتي البحث .

| المتغيرات                     | المعالم الاحصائية | وحدة القياس | المجموعة التجريبية |                | المجموعة الضابطة |                | قيمة (t) المحسوبة | دلالية الفروق |
|-------------------------------|-------------------|-------------|--------------------|----------------|------------------|----------------|-------------------|---------------|
|                               |                   |             | س <sup>-</sup>     | ع <sup>±</sup> | س <sup>-</sup>   | ع <sup>±</sup> |                   |               |
| القوة الانفجارية للرجلين      | سم                | ٣٨.٤٤٥      | ٣٨.٢١١             | ٠.٨٧٧          | ١.١٩٦            | ١.٤٣٣          | غير معنوي*        |               |
| القوة المميزة بالسرعة للرجلين | سم                | ٦.٣٢٧       | ٦.٤٢٩              | ٠.٣٦١          | ٠.٣٥٨            | ٠.٦٦٦          | غير معنوي*        |               |
| تحمل القوة للرجلين            | تكرار             | ٢٨.٣٤٦      | ٢٨.٢٨٨             | ٠.١٢٧          | ٠.١١٩            | ١.١١٥          | غير معنوي*        |               |
| التهديف البعيد                | درجة              | ١٢.٥        | ١٢.٦٦٦             | ١.٠٨٧          | ٠.٨٨٧            | ٠.٣٩٣          | غير معنوي*        |               |

|                |    |        |       |        |       |       |            |
|----------------|----|--------|-------|--------|-------|-------|------------|
| التمرير البعيد | سم | ٣٤.٧٢٧ | ٠.٦٧٨ | ٣٤.٣٥٣ | ٠.٧١٢ | ١.٢٦٤ | غير معنوي* |
|----------------|----|--------|-------|--------|-------|-------|------------|

\* غير معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  وإمام درجة حرية (٢٢)، قيمة (t) الجدولية (٢٠٠٧) .  
من الجدول (٢) نرى ان قيمة (t) المحسوبة كانت اصغر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢٠٠٧) عند درجة حرية (٢٢) وإمام مستوى معنوية  $\geq (0.05)$  وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث مما يؤكد التكافؤ في المتغيرات التي اعتمدها البحث .

#### ٢-٤ الاجهزة والادوات المستخدمة :-

- ساعة توقيت عدد (٣) - شريط قياس عدد (١) - شواخص عدد (٣٥) - بورك وطباشير - ملعب كرة قدم - كرات عدد (٢٠) .

#### ٢-٥ وسائل جمع البيانات :-

( تحليل محتوى المصادر العلمية - المقابلة الشخصية - الاختبارات والمقاييس ) .

#### ٢-٦ الاختبارات المستخدمة بالبحث :-

لم يذكر الباحث شرحا مفصلا لاختبارات اوجه القوة والمهارات (قيد البحث) كونها من الاختبارات الشائعة الاستخدام في الدراسات العلمية الميدانية لبحوث كرة القدم .

#### ٢-٦-١ اختبارات اوجه القوة :-

٢-٦-١-١ القوة الانفجارية للرجلين : القفز العمدي من الثبات . (محمد صبحي حسانين وعبد المنعم حمدي ، ١١٧، ١٩٩٧) .

٢-٦-١-٢ القوة المميزة بالسرعة للرجلين : ثلاث جولات لأكبر مسافة ممكنة لكل رجل على حدة . (قيس ناجي عبد الجبار و بسطويسي احمد ن٣٤٦، ١٩٨٧) .

٢-٦-١-٣ تحمل القوة للرجلين : ثني ومد الركبتين حتى استنفاد الجهد . (قيس ناجي عبد الجبار و بسطويسي احمد ، ٣٥٠، ١٩٨٧) .

#### ٢-٦-٢ الاختبارات المهارية :-

٢-٦-٢-١ التهديف البعيد : دقة التهديف البعيد على هدف كرة القدم (قانوني) بداخله هدف كرة يد . (٥) كرات من مسافة (٢٠) م . (ناهده عبد زيد ، ٧٨، ٢٠٠٢) .

٢-٦-٢-٢ التمرير البعيد : ركل الكرة الى ابعد مسافة بين خطين متوازيين لقياس دقة وقوة ركل الكرة بين المسافة المحصورة البالغة (٢٠) م لاطول مسافة ممكنة . (زهير قاسم الخشاب واخرون) ،٢١٦،١٩٩٩) .

#### ٢-٧ التصميم التجريبي :-

تم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم " تصميم المجموعات الضابطة العشوائية الاختبار ذات الاختبار القبلي - البعدي " (فاند البن ،٣٩٦،١٩٨٤) وقد تضمن هذا التصميم مجموعتين احدهما تجريبية و الاخرى ضابطة وتخضع كل منهما الى اختبار قبلي قبل ادخال المتغير التجريبي على احدى المجموعتين (المجموعة التجريبية) ، في حين تكون المجموعة الاخرى (ضابطة) ، بعد ذلك تم اجراء الاختبار البعدي لكلا المجموعتين (التجريبية والضابطة) فيكون الفرق في الاختبار البعدي هو معرفة اثر المتغير التجريبي والشكل (١) يوضح التصميم التجريبي .

#### ٢-٨ البرنامج التدريبي المقترح :-

قام الباحث بعد تحليل محتوى الدراسات والمصادر العلمية بتصميم برنامج تدريبي قائم على اسس علمية وتم عرضه على بعض السادة المختصين في مجال علم التدريب الرياضي وكرة القدم وتم الحصول على الملاحظات الخاصة بالبرنامج التدريبي ليصبح بالصورة النهائية كما في الجدول (٣) .

الجدول (٣): يبين البرنامج التدريبي الخاص بالمجموعة التجريبية المستخدمة طريقة التدريب التكراري (الدورة المتوسطة الاولى و الدورة المتوسطة الثانية) .

#### ( الدورة المتوسطة الاولى )

| الدورة الصغرى | الوحدة التدريبية | رقم التمرين | الشدة | زمن العمل | عدد التكرار | عدد المجاميع | الراحة ببيير التكرار | الراحة ببيير المجاميع |
|---------------|------------------|-------------|-------|-----------|-------------|--------------|----------------------|-----------------------|
| الاولى        | الاولى           | ١           | %٨٠   | ٢-١ تا    | ٦           | ٢            | ١ د                  | ٢-٣ د                 |
|               |                  | ٢           | %٨٠   | ١٠ ثا     | ٦           | ٢            | ٢ د                  | ٢-٣ د                 |
|               |                  | ٣           | %٨٠   | ٦٠ ثا     | ٦           | ٢            | ٣ د                  | ٢-٣ د                 |
|               | الثانية          | ٤           | %٨٠   | ٢-١ تا    | ٦           | ٢            | ١ د                  | ٢-٣ د                 |
|               |                  | ٥           | %٨٠   | ١٠ ثا     | ٦           | ٢            | ٢ د                  | ٢-٣ د                 |
|               |                  | ٦           | %٨٠   | ٦٠ ثا     | ٦           | ٢            | ٣ د                  | ٢-٣ د                 |
|               | الثالثة          | ٧           | %٨٠   | ٢-١ تا    | ٦           | ٢            | ١ د                  | ٢-٣ د                 |
|               |                  | ٨           | %٨٠   | ١٠ ثا     | ٦           | ٢            | ٢ د                  | ٢-٣ د                 |
|               |                  | ٩           | %٨٠   | ٦٠ ثا     | ٦           | ٢            | ٣ د                  | ٢-٣ د                 |

|       |     |   |   |        |     |   |             |         |
|-------|-----|---|---|--------|-----|---|-------------|---------|
| د ٣-٢ | د ١ | ٢ | ٥ | ٢-١ تا | %٨٥ | ١ | الرابعة     | الثانية |
| د ٣-٢ | د ٢ | ٢ | ٥ | ١٠ ثا  | %٨٥ | ٢ |             |         |
| د ٣-٢ | د ٣ | ٢ | ٥ | ٦٠ ثا  | %٨٥ | ٣ |             |         |
| د ٣-٢ | د ١ | ٢ | ٥ | ٢-١ تا | %٨٥ | ٤ | الخامسة     |         |
| د ٣-٢ | د ٢ | ٢ | ٥ | ١٠ ثا  | %٨٥ | ٥ |             |         |
| د ٣-٢ | د ٣ | ٢ | ٥ | ٦٠ ثا  | %٨٥ | ٦ |             |         |
| د ٣-٢ | د ١ | ٢ | ٥ | ٢-١ تا | %٨٥ | ٧ | السادسة     |         |
| د ٣-٢ | د ٢ | ٢ | ٥ | ١٠ ثا  | %٨٥ | ٨ |             |         |
| د ٣-٢ | د ٣ | ٢ | ٥ | ٦٠ ثا  | %٨٥ | ٩ |             |         |
| د ٣-٢ | د ١ | ٢ | ٣ | ٢-١ تا | %٩٥ | ١ | السابعة     | الثالثة |
| د ٣-٢ | د ٢ | ٢ | ٣ | ١٠ ثا  | %٩٥ | ٢ |             |         |
| د ٣-٢ | د ٣ | ٢ | ٣ | ٦٠ ثا  | %٩٥ | ٣ |             |         |
| د ٣-٢ | د ١ | ٢ | ٣ | ٢-١ تا | %٩٥ | ٤ | الثامنة     |         |
| د ٣-٢ | د ٢ | ٢ | ٣ | ١٠ ثا  | %٩٥ | ٥ |             |         |
| د ٣-٢ | د ٣ | ٢ | ٣ | ٦٠ ثا  | %٩٥ | ٦ |             |         |
| د ٣-٢ | د ١ | ٢ | ٣ | ٢-١ تا | %٩٥ | ٧ | التاسعة     |         |
| د ٣-٢ | د ٢ | ٢ | ٣ | ١٠ ثا  | %٩٥ | ٨ |             |         |
| د ٣-٢ | د ٣ | ٢ | ٣ | ٦٠ ثا  | %٩٥ | ٩ |             |         |
| د ٣-٢ | د ١ | ٢ | ٥ | ٢-١ تا | %٨٥ | ١ | العاشرة     | الرابعة |
| د ٣-٢ | د ٢ | ٢ | ٥ | ١٠ ثا  | %٨٥ | ٢ |             |         |
| د ٣-٢ | د ٣ | ٢ | ٥ | ٦٠ ثا  | %٨٥ | ٣ |             |         |
| د ٣-٢ | د ١ | ٢ | ٥ | ٢-١ تا | %٨٥ | ٤ | الحادية عشر |         |
| د ٣-٢ | د ٢ | ٢ | ٥ | ١٠ ثا  | %٨٥ | ٥ |             |         |
| د ٣-٢ | د ٣ | ٢ | ٥ | ٦٠ ثا  | %٨٥ | ٦ |             |         |
| د ٣-٢ | د ١ | ٢ | ٥ | ٢-١ تا | %٨٥ | ٧ | الثانية عشر |         |
| د ٣-٢ | د ٢ | ٢ | ٥ | ١٠ ثا  | %٨٥ | ٨ |             |         |
| د ٣-٢ | د ٣ | ٢ | ٥ | ٦٠ ثا  | %٨٥ | ٩ |             |         |

( الدورة المتوسطة الثانية )

| الدورة الصغرى | الوحدة التدريبية | رقم التمرين | الشدة  | زمن العمل | عدد التكرار | عدد المجاميع | الراحة بين التكرار | الراحة بين المجاميع |
|---------------|------------------|-------------|--------|-----------|-------------|--------------|--------------------|---------------------|
| الاولى        | الاولى           | ١           | %٩٠    | ٢-١ تا    | ٤           | ٢            | د ١                | د ٣-٢               |
|               |                  | ٢           | %٩٠    | ١٠ ثا     | ٤           | ٢            | د ٢                | د ٣-٢               |
|               |                  | ٣           | %٩٠    | ٦٠ ثا     | ٤           | ٢            | د ٣                | د ٣-٢               |
|               | الثانية          | ٤           | %٩٠    | ٢-١ تا    | ٤           | ٢            | د ١                | د ٣-٢               |
|               |                  | ٥           | %٩٠    | ١٠ ثا     | ٤           | ٢            | د ٢                | د ٣-٢               |
|               |                  | ٦           | %٩٠    | ٦٠ ثا     | ٤           | ٢            | د ٣                | د ٣-٢               |
| الثالثة       | ٧                | %٩٠         | ٢-١ تا | ٤         | ٢           | د ١          | د ٣-٢              |                     |
|               | ٨                | %٩٠         | ١٠ ثا  | ٤         | ٢           | د ٢          | د ٣-٢              |                     |
|               | ٩                | %٩٠         | ٦٠ ثا  | ٤         | ٢           | د ٣          | د ٣-٢              |                     |
| الرابعة       | ١                | %٩٥         | ٢-١ تا | ٣         | ٢           | د ١          | د ٣-٢              |                     |
|               | ٢                | %٩٥         | ١٠ ثا  | ٣         | ٢           | د ٢          | د ٣-٢              |                     |

|       |     |   |   |        |      |   |             |         |
|-------|-----|---|---|--------|------|---|-------------|---------|
| د ٣-٢ | د ٣ | ٢ | ٣ | ٦٠ ثا  | %٩٥  | ٣ | الخامسة     | الثانية |
| د ٣-٢ | د ١ | ٢ | ٣ | ٢-١ تا | %٩٥  | ٤ |             |         |
| د ٣-٢ | د ٢ | ٢ | ٣ | ١٠ ثا  | %٩٥  | ٥ |             |         |
| د ٣-٢ | د ٣ | ٢ | ٣ | ٦٠ ثا  | %٩٥  | ٦ |             |         |
| د ٣-٢ | د ١ | ٢ | ٣ | ٢-١ تا | %٩٥  | ٧ | السادسة     |         |
| د ٣-٢ | د ٢ | ٢ | ٣ | ١٠ ثا  | %٩٥  | ٨ |             |         |
| د ٣-٢ | د ٣ | ٢ | ٣ | ٦٠ ثا  | %٩٥  | ٩ |             |         |
| د ٣-٢ | د ١ | ٢ | ٢ | ٢-١ تا | %١٠٠ | ١ | السابعة     |         |
| د ٣-٢ | د ٢ | ٢ | ٢ | ١٠ ثا  | %١٠٠ | ٢ |             |         |
| د ٣-٢ | د ٣ | ٢ | ٢ | ٦٠ ثا  | %١٠٠ | ٣ |             |         |
| د ٣-٢ | د ١ | ٢ | ٢ | ٢-١ تا | %١٠٠ | ٤ | الثامنة     | الثالثة |
| د ٣-٢ | د ٢ | ٢ | ٢ | ١٠ ثا  | %١٠٠ | ٥ |             |         |
| د ٣-٢ | د ٣ | ٢ | ٢ | ٦٠ ثا  | %١٠٠ | ٦ |             |         |
| د ٣-٢ | د ١ | ٢ | ٢ | ٢-١ تا | %١٠٠ | ٧ | التاسعة     |         |
| د ٣-٢ | د ٢ | ٢ | ٢ | ١٠ ثا  | %١٠٠ | ٨ |             |         |
| د ٣-٢ | د ٣ | ٢ | ٢ | ٦٠ ثا  | %١٠٠ | ٩ |             |         |
| د ٣-٢ | د ١ | ٢ | ٤ | ٢-١ تا | %٩٠  | ١ | العاشرة     |         |
| د ٣-٢ | د ٢ | ٢ | ٤ | ١٠ ثا  | %٩٠  | ٢ |             |         |
| د ٣-٢ | د ٣ | ٢ | ٤ | ٦٠ ثا  | %٩٠  | ٣ |             |         |
| د ٣-٢ | د ١ | ٢ | ٤ | ٢-١ تا | %٩٠  | ٤ | الحادية عشر | الرابعة |
| د ٣-٢ | د ٢ | ٢ | ٤ | ١٠ ثا  | %٩٠  | ٥ |             |         |
| د ٣-٢ | د ٣ | ٢ | ٤ | ٦٠ ثا  | %٩٠  | ٦ |             |         |
| د ٣-٢ | د ١ | ٢ | ٤ | ٢-١ تا | %٩٠  | ٧ | الثانية عشر |         |
| د ٣-٢ | د ٢ | ٢ | ٤ | ١٠ ثا  | %٩٠  | ٨ |             |         |
| د ٣-٢ | د ٣ | ٢ | ٤ | ٦٠ ثا  | %٩٠  | ٩ |             |         |

#### ٢-٨-١-١ الملاحظات العلمية الخاصة بالبرنامج التدريبي :-

- بدء كافة الوحدات التدريبية بالاحماء العام من اجل تهيئة جميع عضلات الجسم ،ثم القيام باجراء الاحماء الخاص للعضلات المشاركة في الاداء ضمن الوحدة التدريبية .
- تم اختيار التمرينات عن طريق تحليل محتوى المصادر العلمية وعن طريق المقابلة الشخصية للخبراء ذوي الاختصاص ،والتي تشارك في اغلب المجاميع العضلية والتي ستطبق في القسم الرئيسي .
- يتكون البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية من (٨) اسابيع وبواقع دورتين متوسطتين وثلاث وحدات تدريبية في الدورة الصغيرة الواحدة .
- يكون تموج الحمل في الدورة المتوسطة الواحدة (١:٣) وحسب الشدة للعمل القصوي .
- طريقة التدريب المستخدمة في البرنامج التدريبي هي (التكراري) .

- عدد التكرارات لتمارين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة (٣-٦) تكرارات ول (٣) مجموعات العمل بشدة (٨٥-١٠٠%) من الارتفاع القصوي للحاجز .
- راعى الباحث ان يكون في كل وحدة التمرين الاول للقوة الانفجارية للرجلين والثاني للقوة المميزة بالسرعة للرجلين والثالث لتحمل القوة للرجلين .
- الارتفاع القصوي في تمارين سحب الركبتين بمستوى الحزام (٣٠) سم بينما الارتفاع القصوي في تمارين سحب الركبتين الى الصدر (٥٠) سم في حين ان ارتفاع القصوي الجانبي بسحب الركبتين لمستوى الحزام كان (١٥) سم .
- تم اداء الوحدات التدريبية خلال الايام (السبت ،الاثنين ،الاربعاء) اذ تنفذ المجموعة التجريبية (٢٤) وحدة تدريبية .
- تم التحكم بدرجة الحمل بالاعتماد على التغير في الشدة .
- تم تحديد فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع عن طريق التجربة الاستطلاعية وتحليل محتوى المصادر العلمية اي تكون الراحة بين التكرارات (١-٢) دقيقة كافية لاستعادة الشفاء للاعبين وتكون الراحة بين المجاميع (٢-٣) دقيقة راحة كاملة .وكان مؤشر النبض دور مهم في التوصل الى الراحة بين التكرارات وبين المجاميع .
- ان تموج درجة الحمل لتمارين البدنية كان معتمدا على شدة الحمل التدريبي .

## ٢-٨-٢ التمارين المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح :-

❖ **تمرين (١) :** ( سحب الركبتين للاعلى من فوق الحاجز بارتفاع (٣٠سم) بمستوى الحزام لمرّة

واحدة ) لتطوير القوة الانفجارية للرجلين .

❖ **تمرين (٢) :** ( رفع الركبتين للامام بكلتا الرجلين بمستوى الحزام بين الكرات (١٠) والتي تبعد بعدها عن الاخرى (١) م ) . لتطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

❖ **تمرين (٣) :** ( يقف اللاعب في دائرة الوسط توضع (٥) كرات على خط الوسط يبدا اللاعب

بدرجة الكرة حتى الخط الذي يبعد عن الهدف (٢٠)م اذ يوجه الكرة نحو

الهدف ويعود مباشرة ليلعب الكرة الثانية ثم الثالثة ثم الرابعة ثم الخامسة ) .

لتطوير تحمل القوة للرجلين .

❖ تمرين (٤) : ( سحب الركبتين للاعلى بمستوى الصدر من فوق الحاجز بارتفاع (٥٠سم) )

لتطوير القوة الانفجارية للرجلين .

❖ تمرين (٥) : ( سحب الركبتين للامام بمستوى الصدر بين الكرات (١٥) والتي تبعد احدها

عن الاخرى (١.٥م) . لتطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

❖ تمرين (٦) : ( مناولة الكرة اسفل الحاجز بارتفاع (١)م والقفز من فوقه ثم التهديف على المرمى الذي يبعد (٢٥)م ) . لتطوير تحمل القوة للرجلين .

❖ تمرين (٧) : ( سحب الركبتين للجانب بمستوى الحزام من فوق الحاجز بارتفاع (٣٠سم) ) .

لتطوير القوة الانفجارية للرجلين .

❖ تمرين (٨) : ( القفز للامام بفتح الرجلين بالتبادل وبخطوات واسعة لسافة (٢٠)م ) . لتطوير

القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

❖ تمرين (٩) : (المسافة (٥٠)م . التمرير لمنتصف المسافة والركض السريع خلف الكرة للسيطرة عليها ولعبها عرضية الى اللاعب الثاني ثم الاستمرار بالركض السريع لاختذ موقع اللاعب الثاني . اللاعب الثاني يؤدي التمريرة لمكان اللاعب الاول الفارغ والركض السريع خلف الكرة (٤) لاعبين ) . لتطوير تحمل القوة للرجلين .

### ٢-٨-٣ التجارب الاستطلاعية :-

تم اجراء ثلاث تجارب استطلاعية على (٥) لاعبين من مجتمع البحث والذين تم

استبعادهم من عينة البحث الاساسية :-

- التجربة الاستطلاعية الاولى : كانت بتاريخ (٢٦/١/٢٠١٧) لمعرفة مدى امكانية تنفيذ وتطبيق الاختبارات وتجاوز الصعوبات والمشاكل التي تواجههم .

- التجربة الاستطلاعية الثانية : تم تنفيذها بتاريخ (١/٢/٢٠١٧) وكان الهدف منها التعرف على التمارين وامكانية تنفيذها في الوحدات التدريبية بشكلها النهائي والتعرف على مدى الراحة بين التكرارات

- التجربة الاستطلاعية الثالثة : تم تنفيذها بتاريخ (٤/٢/٢٠١٧) وكان الهدف منها تحديد الشدد عن طريق النبض وملائمتها داخل البرنامج التدريبي .

٢-٨-٤ الاختبارات القبلية :-

تم اجراء الاختبارات البدنية والمهارية القبلية من تاريخ (٢٠١٧/٢/٨) ولغاية (٢٠١٧/٢/٩) وكما ياتي :-

اليوم الاول : بتاريخ (٢٠١٧/٢/٨) تم اجراء الاختبارات المهارية :-

- التهديف البعيد بكرة القدم .

- التمرير البعيد بكرة القدم .

اليوم الثاني : بتاريخ (٢٠١٧/٢/٩) تم اجراء الاختبارات بعض من اوجه القوة :-

- القوة الانفجارية للرجلين .

- القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

- تحمل القوة للرجلين .

٢-٩-٥ تنفيذ التجربة الرئيسية للبحث :-

تم ا لبدء بتنفيذ البرنامج التدريبي بتاريخ (٢٠١٧/٢/١١) ولغاية (٢٠١٧/٤/٥) اذ طبقت المجموعة التجريبية (التمرينات المعد من قبل الباحث ) ،بينما طبقت المجموعة الضابطة (المنهاج الخاص بالمدرّب ) وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الدورة الصغيرة الواحدة ولمدة (٨) اسابيع اذ قسمت على دورتين متوسطتين ،وعليه تم تنفيذ (٢٤) وحدة تدريبية ونفذ هذا البرنامج في الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية .

٢-٩-٦ الاختبارات البعدية :-

تم تنفيذ الاختبارات البعدية بعض من اوجه القوة ومهارتي التهديف والتمرير البعيد ابتداءً من (٢٠١٧/٤/١٠) ولغاية (٢٠١٧/٤/١١) بنفس الاجراءات والظروف والمتطلبات التي تم فيها تنفيذ الاختبارات القبلية.

٢-١٠ الوسائل الاحصائية :-

تم استخدام الحقيبة الاحصائية (spss) في المعالجات الاحصائية الاتية :

٣- عرض ومناقشة النتائج :-

تم استخلاص النتائج ومعالجتها بجداول احصائية على وفق فرضيات البحث وكما ياتي :-

١-٣ عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلي - البعدي لمجموعتي البحث في بعض من اوجه القوة ومهاري التهديف والتمرير بكرة القدم البعيد ومناقشتها :-  
الجدول (٤) : يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) في بعض من اوجه القوة ومهاري التهديف والتمرير البعيد بكرة القدم الاختبارين القبلي - البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة .

| قيمة (t) المحسوبة | الاختبار البعدي |       | الاختبار القبلي |       | المجموعة | وحدة القياس | المعالجات الاحصائية المتغيرات |
|-------------------|-----------------|-------|-----------------|-------|----------|-------------|-------------------------------|
|                   | ع±              | س-    | ع±              | س-    |          |             |                               |
| *٣٢.٣٧            | ٠.٨٨            | ٤١.٣٠ | ٠.٨٧            | ٣٨.٤٤ | ت        | سم          | القوة الانفجارية للرجلين      |
| ١.٦٣              | ١.٠٨            | ٣٩.٤٥ | ١.١٩            | ٣٨.٢١ | ض        |             |                               |
| *٢٧.٢٩            | ٠.٣٧            | ٧.٠٦  | ٠.٣٦            | ٦.٣٢  | ت        | سم          | القوة المميزة بالسرعة للرجلين |
| ١.٨٩٨             | ٠.٣٦            | ٦.٤٦  | ٠.٣٥            | ٦.٤٢  | ض        |             |                               |
| *٢٦.٩٣            | ١٠.٨٧           | ٣٥.٥٦ | ٠.١٢            | ٢٨.٣٤ | ت        | تكرار       | تحمل القوة للرجلين            |
| ٢.٠٦٣             | ٠.١٨            | ٢٨.٣٦ | ٠.١١            | ٢٨.٢٨ | ض        |             |                               |
| *١٧.١٧            | ١.٣١            | ١٦.٥  | ١.٠٨            | ١٢.٥  | ت        | درجة        | التهديف البعيد                |
| *٥.٠٥             | ١.٦١            | ١٤.٣٣ | ٠.٨٨            | ١٢.٦٦ | ض        |             |                               |
| *٣٨.٩١            | ٠.٧٩            | ٣٩.٧٠ | ٠.٦٧            | ٣٤.٧٢ | ت        | سم          | التمرير البعيد                |
| *١٠.٣٦            | ٠.٩١            | ٣٥.٩١ | ٠.٧١            | ٣٤.٣٢ | ض        |             |                               |

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  وامام درجة حرية (١١) قيمة (t) الجدولية  $(0.07)$  اذ ت=تجريبية،ض=ضابطة .

١-١-٣ مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي - البعدي لمجموعتي البحث في بعض من اوجه القوة ومهاري التهديف والتمرير بكرة القدم :-

من خلال ملاحظتنا للجدول (٤) ومن خلال الفروق بين الاوساط الحسابية تبين لنا ان هناك تطوراً واضحاً في القدرات التي تناولها البحث لدى المجموعتين التجريبية والضابطة فقد اظهر الجدول المذكور اعلاه وجود فروق ذات دلالة معنوية باستثناء (القوة الانفجارية للرجلين- القوة المميزة بالسرعة للرجلين- تحمل القوة للرجلين) للمجموعة الضابطة . ويعزو الباحث هذا التطور الى فاعلية البرنامج التدريبي والمعتمد على الاسس العلمية وكان لها الاثر الايجابي المنعكس في تطوير اوجه القوة (قيد البحث) من خلال الاعتماد على مبادئ التدريب الرياضي وابرزها ( الخصوصية / التكيف / التدرج ) اذ ان لكل نوع من انواع القوة في كرة القدم متطلبات خاصة يجب الاهتمام بها عند تقنين البرامج التدريبية .وقد اشارة (Macardle.et.ul) بان "

خصوصية التدريب تحدث تكيفات خاصة تتولد من التأثيرات الخاصة لعملية التدريب " (Macardle.et.al,1981,28) وهذا ماكده كلاً من (الحيالي) و (البساطي) ان " طبيعة التدريب الخاص يعد امرا ضروريا لحدوث عملية التكيف للنشاط الممارس والذي يؤدي الى تطوير المستوى وامكانية الارتقاء بالحمل التدريبي " (الحيالي، ٢٠٠١، ٥٧) و (البساطي، ١٩٩٨، ٦٦). ولابد من الاشارة الى ان الباحث استخدم تمرينات تخدم الجانبين البدني والمهاري والذي ينعكس على التطور الحاصل في المجاميع العضلية العاملة والمشاركة في الاداء لكل تمرين فضلا عن مكونات الحمل المؤثرة في التمرين وهذه الخصوصية تخدم الجانبين البدني والمهاري والذي ينعكس على التطور الحاصل في المجاميع العضلية العاملة والمشاركة في الاداء لكل تمرين. هذا بالاضافة الى استخدام مبادئ التدريب التكراري كان له الاثر الايجابي في تطوير اوجه القوة (قيد البحث). ويرى الباحث ان اهم العوامل المؤثرة في تطوير المتغيرين بعض اوجه القوة ومهارتي التهديف والتمرير البعيد في دراسته يعود الى تكيف اجسام لاعبيه فسيولوجياً من خلال تدريباتهم التي تضمنت تمرينات بعض اوجه القوة كانت مساعدة تميزت عن التمرينات التقليدية وساعدت في تطوير جميع المتغيرات. ولا يفوتنا ان نشير الى ان الحمل التدريبي والذي استغرق (ثمانية اسابيع) وبشكل منتظم يعد احد العوامل الايجابية والفعالة التي ساهمت باجسام اللاعبين الى حالة التكيف اودت باللاعبين الى التطور بدنيا ومهاريا في العملية التدريبية. ومما يؤكد ذلك ما اشارة اليه (ابو العلا احمد عبد الفتاح) في هذا الخصوص اذ ذكر انه "من اجل الحصول على تكيفات فسيولوجية حقيقية يجب ان يتم تدريب الرياضي بشكل منتظم ومستمر لمدة لا تقل عن (٨-١٢) اسبوعاً (ابو العلا احمد عبد الفتاح، ١٩٩٤، ٤٢). ومن خلال ملاحظة الجدول (٤) يتبين لنا ان هناك فروقاً ذات دلالة معنوية في القدرات مهارية لدى المجموعة الضابطة الا انها لا تصل التطور الذي وصلت اليه المجموعة التجريبية ويعزو الباحث سبب ذلك لتدريبات المدرب التي لم يتعامل فيها مع مكونات الحمل وهي (الشدة-الحجم-الراحة) سواء اكانت في مقدار حجمها المطلق ام في معامل ترابطها الواحد بالآخر اثناء التمرينات المستخدمة، " ويعد حمل التدريب الوسيلة الاساسية للتأثير على الاجهزة الوظيفية اذ يؤدي الى الارتفاع بالمستوى الوظيفي والعضوي لاعضاء و اجهزة الجسم ومن ثم تنمية مكونات اللياقة البدنية والمهارية الحركية والقدرات التكتيكية والسماة الارادية" (قاسم حسن حسين ويوسف لازم كماش، ٢٠١٣، ١٤). من خلال ما تم استعراضه من نتائج للمتغيرات التي تناولها البحث

بين الاختبارين القبلي - البعدي نرى ان الفرض الاول قد تحقق وهذا يدل على اهمية البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحث وتطبيقه مبادئ التدريب الرياضي الاساسية مثل التكيف والخصوصية والتدرج بالتدريب والذي اثر في تطوير اوجه القوة (قيد البحث) ومهارتي التهديد والتمرير البعيد للاعبين كرة القدم الشباب .

### ٢-٣ عرض ومناقشة الفروق في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

في بعض من اوجه القوة ومهارتي التهديد والتمرير البعيد بكرة القدم :-

الجدول (٥) :بين الوساط الحسائية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة في بعض من اوجه القوة ومهارتي التهديد والتمرير البعيد بكرة القدم بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي .

| قيمة (t) المحسوبة | المجموعة الضابطة |                | المجموعة التجريبية |                | وحدة القياس | المعالم الاحصائية المتغيرات   |
|-------------------|------------------|----------------|--------------------|----------------|-------------|-------------------------------|
|                   | ع <sup>±</sup>   | س <sup>-</sup> | ع <sup>±</sup>     | س <sup>-</sup> |             |                               |
| * ٤.٤٤            | ١.٠٨             | ٣٩.٤٥          | ٠.٨٨               | ٤١.٣٠          | سم          | القوة الانفجارية للرجلين      |
| * ٣.٨٥            | ٠.٣٦             | ٦.٤٦١          | ٠.٣٧               | ٧.٠٦           | سم          | القوة المميزة بالسرعة للرجلين |
| * ٦.٥٦            | ٠.١٨             | ٢٨.٣٦          | ٠.٨٧               | ٣٥.٥٦          | تكرار       | تحمل القوة للرجلين            |
| * ٣.٤٥            | ١.٦١             | ١٤.٣٣          | ١.٣١               | ١٦.٥           | درجة        | التهديد البعيد                |
| * ١٠.٣٥           | ٠.٩١             | ٣٥.٩١          | ٠.٧٩               | ٣٩.٧٠          | سم          | التمرير البعيد                |

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (٠.٠٥)$  وامام درجة حرية (٢٢) ،قيمة (t) الجدولية (٢.٠٧) .

### ١-٢-٣ مناقشة الفروق في الاختبار البعدي لمجموعي البحث في بعض من اوجه القوة

ومهارتي التهديد والتمرير البعيد بكرة القدم :-

من خلال الجدول (٥) اظهرت النتائج فروق بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي فيعزو الباحث تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة طبيعة التمرينات المنفذة في الوحدات التدريبية الخاصة بالقوة الانفجارية لعضلات الرجلين كقدرة بدنية كان التحكم بشدته بنفس شدة اداء المهارة (اي مهارتي قيد البحث) والتي ارتباطها بشكل كبير على تنفيذ القفزات المتكررة من قبل لاعبي المجموعة التجريبية بصورة كبيرة خاصة طوال مدة تنفيذ البرنامج التدريبي وهي تمرينات القفز بانواعه بالرجل بالاضافة الى التمارين بالكرة يستخدمها اللاعب في ادائه في

المباريات، لتتمية القوة الانفجارية العمودية لعضلات الرجلين التي ادت الى تطوير القوة التي يحتاجها لاعب كرة القدم لتأدية مهارتي التهديف والتمرير البعيد بكرة القدم. كما يعزو الباحث تفوق المجموعة التجريبية على المجموع الضابطة في القوة المميزة بالسرعة للرجلين بعد تنفيذ البرنامج التدريبي الى نوعية التمرينات التي تحتوي في مضمونها اكبر عدد من التكرارات وربما كانت حافزاً لاثارة اكبر عدد من الوحدات الحركية نتيجة للتقلصات العضلية السريعة، وهذا يتفق مع ما اشارة اليه (ياسر منير البقال) الى "ان طبيعة التدريبات كنت تتركز في اداء اكبر عدد من التكرارات خلال مدة زمنية محددة، فان هذا قد يكون حافزاً لاثارة اكبر عدد من الوحدات الحركية نتيجة للتقلصات العضلية السريعة وهذا يؤدي الى تكيف الجهاز العصبي لتوضيف اكبر عدد من الوحدات الحركية والتي تؤدي تطوير القوة المميزة بالسرعة" (ياسر منير البقال، ٨٦، ٢٠٠٦)، اما بالنسبة لصفة تحمل القوة للرجلين فقد تفوقت المجموعة التجريبية على المجموع الضابطة، ويرى الباحث السبب الى فاعلية التمرينات اذ تم الاعتماد على الاسس العلمية في اعدادها من الشدة والراحة والتكرار لكل تمرين لان المدرب الرياضي يستطيع ضبط الحمل التدريبي والتحكم فيه من خلال التغير بالزيادة او النقصان في اي من مكونات (الشدة والحجم و اوقات الراحة) وان التغير في اي مكون من هذه المكونات يؤدي الى تغير درجته لذلك يجب مراعاة العلاقة بين هذه المكونات يؤدي الى تغير درجته لذلك يجب مراعاة العلاقة بين هذه المكونات عند ضبطه والتحكم به" (مهند حسين البشتاوي، ٨٣، ٢٠٠٥) ويعزو الباحث ايضاً الفروق المعنوية في تحمل القوة للرجلين ناتج من اتباع التدريبات اللاوكسجينية التي كان لها السبب الرئيس عن ارتفاع حامض اللاكتك لان نظام الطاقة المتبع يتناسب ونوع التدريب مما ادى حدوث تكيفات تجعل لاعب كرة القدم يستمر بالاداء مع ارتفاع حامض وهذه الامور المهمة التي تصاحب اللاعبين وهذا ما اشار اليه كلاً من (ابو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسنين) بان كرة القدم تتطلب تنمية هذه القدرات لما لها من اهمية كون عملية تنمية الامكانيات اللاهوائية اللاكتيكية تهدف الى تنمية قدرة العضلة وعلى تحمل الاداء العضلي الناتج عن نظام الطاقة اللاهوائي بنظام حامض اللاكتك اي تحمل القوة" (ابو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسنين، ٦٤، ١٩٩٧). اما فيما يتعلق بمهارتي التهديف والتمرير البعيد ومن خلال الجدول (٥) يتبين لنا ان هناك تطوراً ايجابياً معنوياً ولمصلحة الاختبارات البعيدة للمجموعة التجريبية .

ويعزو الباحث هذا التطور الى كفاءة وفاعلية البرنامج التدريبي الذي اعتمد على الركائز العلمية في اعداده مستنداً على المبادئ العامة لعلم التدريب الرياضي والتقنين العلمي الصحيح لمكونات الحمل التدريبي .اذ استطاعة الباحث من خلال البرنامج التدريبي المقترح الى استخدام تمارينات ذات خصوصية مرتكزة على جانب القوة من خلال التدريب على تمارينات قوة مساعدة خاصة باستخدام الادوات المختلفة (الحواجز ،وكرات قدم مثقلة) والتي ظهر مردودها الايجابي على الجانبين البدني والمهاري ،كما كان للتطور الايجابي لوجه القوة التي تناولها البحث الاثر الواضح على الجانب المهاري من خلال انتقال اثر تدريب اوجه القوة غلى مهارتي التهديد والتمرير البعيد بكرة القدم (قيد البحث) ،اما بالنسبة لمهارة التهديد البعيد فيعزو الباحث التطور الحاصل في التهديد البعيد الى التحسن الكبير في المجاميع العضلية للاطراف السفلى للتاثير الموجه والمباشر من خلال التمارينات التي تحتوي في مضمونها ومحتواها تمارين القوة المميزة بالسرعة والاقوة الانفجارية وتحمل القوة لعضلات الرجلين مما ادى الى زيادة القوة الضاربة من حيث التحكم بضرب الكرة بالقوة والسرعة المناسبة لاصابة الهدف وهذا ما اشارة اليه (زهير قاسم الخشاب ،(واخرون)) على " اعطاء تمارين القوة العضلية لتطوير القوة الخاصة لتقوية المجاميع العضلية الضرورية التي يحتاجها لاعب كرة القدم في ظروف اللعب الحقيقي وتشمل عضلات الرجلين ولاهيتها في غالبية الحركات والتي تحدث اثناء اللعب كالقفز بانواعه والتهديد. " ( زهير قاسم الخشاب ،(واخرون)،٥٧٢،١٩٩٩) . اما مهارة التمرير البعيد فيعزو الباحث هذا التطور الى التدريب المكثف من خلال البرنامج والذي كان اه خصوصية في تدريب القسم السفلي للاعب من خلال التمارين وطبيعة اللعبة يؤدي الى تطوير صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين من خلال تمارين القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية بالقفز التي نفذتها المجموعة التجريبية ،ولهذه الصفات اهمية كبيرة عند اداء التمرير البعيد وذلك لكسب مساحات كبيرة في اللعب ويمكن ان تتخطى الكرة العديد من المدافعين ونتيجة للتقدم الايجابي الذي حصل لهاتين الصفتين ولارتباطهما ارتباطاً طردياً مع مهارة التمرير البعيد مما ادى الى تطور اداء هذه المهارة وهذا ما اشارة اليه (طارق حسين الحجية) الى " أن حدوث تطور معنوي في مهارة التمرير البعيد بسبب التطور الذي حصل في صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين " (طارق حسين الحجية،٨٨،٢٠٠٥) .

#### ٤ - الاستنتاجات والتوصيات :-

#### ٤-١ الاستنتاجات :-

- بعد ان انهى الباحث إجراءات البحث توصل الى الاستنتاجات الآتية :-
١. حقق البرنامج التدريبي بطريقة التدريب التكراري الذي نفذته المجموعة التجريبية تطورا معنويا في المتغيرات كافة (قيد البحث) عند المقارنة بين متوسطات الاختبارات القبلية والبعدي و لصالح الاختبار البعدي .
  ٢. هناك تطور بين المجموعتين التجريبية والضابطة و لصالح المجموعة التجريبية وهذا يؤكد ان البرنامج التدريبي كان افضل من منهج المجموعة الضابطة .
  ٣. البرنامج التدريبي كان فعالاً في زيادة القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة للرجلين التي تناولها البحث .
  ٤. تؤثر التمرينات التي تتضمن في محتواها تمرينات القوة العضلية والتي تم تنفيذها في البرنامج التدريبي تأثيراً ايجابياً في مهارتي التهديف والتمرير البعيد بكرة القدم.

#### ٤-٢ التوصيات :-

- يوصي الباحث بما يأتي :-
١. استخدام البرنامج التدريبي في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة للرجلين وكذلك في تطوير مهارتي التهديف والتمرير البعيد بكرة القدم .
  ٢. اهتمام مدربي كرة القدم بأسلوب التحكم بمكونات الحمل التدريبي في المدة التي تسبق مرحلة المنافسات وتوظيفها بالشكل الفعال للارتقاء بالجانبين البدني والمهاري .
  ٣. عدم الاعتماد على نوع واحد من التدريبات في تطوير القوة للاعبين كرة القدم .
  ٤. ضرورة اتباع مدربي الفئات العمرية كافة مبدأ التدرج بمراحل الاسلوب العلمي عند التخطيط للبرامج في تدريبات اوجه القوة .
  ٥. جراء دراسات اخرى في العاب رياضية وفئات عمرية مختلفة .

#### المصادر العربية والاجنبية :-

- ابو العلا احمد عبد الفتاح؛تدريب السباحة للمستويات العليا، ط<sup>١</sup>: (القاهرة دار الفكر العربي ١٩٩٤،

- ابو العلا احمد عبد الفتاح و محمد صبحي حسانين ؛فسيولوجيا و مرفولوجيا الرياضي وطرق قياس والتقويم : (القاهرة ،دار الفكر العربي ،١٩٩٧) .
- امر الله البساطي ؛قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاتها : (القاهرة ،دار الفكر العربي ،١٩٩٨) .
- زهير قاسم الخشاب و(آخرون) ؛كرة القدم -مهارات اختبارات -قانون : (الموصل ،دار ابن الاثير للطباعة والنشر ،١٩٩٩) .
- عمر محمد صبري (واخرون) ؛الاحصاء التطبيقي في التربية البدنية والريضة ،ط<sup>٢</sup> : (مصر ،٢٠٠١) .
- فان دالين ،ديو بولود ؛مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس (ترجمة) محمد نبيل نوفل و (آخرون) ،ط<sup>٣</sup> : (القاهرة ،مكتبة الانجلو المصرية ،١٩٨٤) .
- قاسم حسن حسين ويوسف لازم كماش ؛طرق واساليب تنمية القوة العضلية في المجال الرياضي ،ط<sup>١</sup> : (عمان ،دار زهران للنشر والتوزيع ،٢٠١٣) .
- قيس ناجي وبسطويسي احمد ؛الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي : (بغداد ،مطبعة التعليم العالي ،١٩٩٩) .
- محمد صبحي حسانين وعبد المنعم حمدي ؛الاسسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ،ط<sup>١</sup> (القاهرة ،مركز الكتاب للنشر ،القاهرة ،١٩٩٧) .
- معن عبد الكريم جاسم الحيايلى ؛اثر استخدام اساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى كرة القدم الشباب : (اطروحة دكتوراه غير منشورة ،جامعة الموصل،كلية التربية الرياضية ،٢٠٠٧) .
- مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجا ؛مبادئ التدريب الرياضي ،ط<sup>١</sup> : (عمان ،دار وائل للنشر ،٢٠٠٥) .
- ناهدة عبد زيد الدليمي ؛تأثير التداخل في اساليب التمرين على تعلم مهارتي الارسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة : (اطروحة دكتوراه غير منشورة ،جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية ،٢٠٠٢) .
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد ؛التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ،طبعة مزيدة : (الموصل ،دار الكتاب للطباعة والنشر ،١٩٩٩) .

• ياسر منير البقال؛ اثر تناول مادة الكرياتين النقي المصاحب للتدريب في بعض المتغيرات البدنية والوظيفية والكيموحيوية والمكونات والقياسات الجسمية : (اطروحة دكتوراه غير منشورة ،جامعة الموصل،كلية التربية الرياضية ،٢٠٠٦) .

• Macrdle ,Williamd .etal ;Exercise physiology Energy .Nutrition,and human performance ,Lea & Febiger co .philadelphia .U.S.A ,1981 .