

تأثير تمارينات الأثقال لبعض القدرات البدنية و المهارات الأساسية بلعبة كرة القدم لنادي الفتاة الرياضي

م. د. اميم سلمان

مستخلص البحث

هدف البحث إلى إعداد تمارينات بالأثقال لتطوير بعض القدرات البدنية تتلائم وعينة البحث . والتعرف على تأثير التمارينات في بعض القدرات البدنية لدى عينة البحث . وكذلك التعرف على تأثير القدرات البدنية موضوع البحث في بعض المهارات الأساسية بلعبة كرة القدم لدى عينة البحث . استخدمت الباحثة المنهج التجريبي (ذو المجموعة الواحدة) ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وهم لاعبات نادي الفتاة الرياضي بلعبة كرة القدم والبالغ عددهن (٢٢) لاعبة. وتم تطبيق المنهج التجريبي لمدة ٨ أسابيع بواقع ٣ أيام في الأسبوع ، ومجموع الوحدات ٢٤ وحدة تدريبية ، وبعد الانتهاء من المنهج عولجت النتائج إحصائيا فظهرت الاستنتاجات التالية أن تدريب الأثقال اثبت فاعليته في تدريب بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية . وظهرت فروق معنوية في اختبارات بعض القدرات البدنية. وكذلك ظهرت فروق معنوية في جميع اختبارات المهارات الأساسية بكرة القدم . أما أهم التوصيات : ضرورة الاهتمام بتدريبات الأثقال على مدار السنة وفي جميع الألعاب الرياضية . وضرورة استخدام الأسلوب العلمي أثناء التدريب في الأثقال وفق خطط مدروس وحسب إمكانية وقدرة اللاعبين .

Abstract

The aims of the research is to prepare weight exercises to develop some physical abilities that fit the sample of the research. And to identify the effect of exercise in the development of tolerance and strength of the speed and strength characteristic of speed in the sample research. As well as to identify the impact of the physical abilities of the research in some basic skills in football game in the sample research. The researcher used the experimental method (one-group), and the sample was chosen in a deliberate manner and they are players of the Sports

Club of the girl football game and the number of (22) players. The experimental approach was applied for 8 weeks at 3 days per week, and the total number of units was 24. After the completion of the method, the results were statistically treated. The following conclusions showed that weight training proved effective in training some physical abilities and basic skills. There were significant differences in physical ability tests (force tolerance, speed bearing, speed characteristic). There were also significant differences in all basic skills tests for football. The most important recommendations: the need to pay attention to weight training throughout the year and in all sports. And the need to use the scientific method during weight training in accordance with planned plans and according to the ability and ability of players.

التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

إن التدريب الرياضي والعملية التدريبية بتطور مستمر على جانبيها العملي والنظري نتيجة لما توصل إليه الباحثين من تجارب ونتائج علمية ملموسة .
وان جميع التدريبات التي تهدف لتطور القدرات البدنية والمهارية يجب الاهتمام بها والقيام على تحديد نوعيتها للارتقاء بمستوى اللاعبين أو اللاعبين بدنيا ومهاريا .
أن لعبة كرة القدم من الألعاب الشعبية والمتداولة والمشهورة وان هذه اللعبة تحتاج إلى استمرارية في اللعب ولمدة ٤٥ دقيقة في الشوط الواحد لذا من الواجب تطوير اللاعب بدنيا ومهاريا ونفسيا لكي يستطيع مواصلة اللعب وإتمام الشوطين وإحراز التقدم .
ولنجاح عملية التدريب الرياضي في لعبة كرة القدم يجب التعرف على أهم القدرات التي تؤثر في مثل هذه اللعبة تحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة من القدرات البدنية المهمة التي تجعل اللاعبين أو اللاعبين على مواصلة اللعب لأطول مدة ممكنة .

وان أي تطور يحصل في هذه القدرات سيجعل من اللاعبة قادرة على أداء المهارات الدفاعية والهجومية بكرة القدم وذلك كون إن القدرات البدنية تساعد اللاعبة على المحافظة على مستوى أدائها المهاري والخططي والحصول على نتائج ايجابية جيدة للفريق بأكمله .
ومن هنا جاءت أهمية البحث في إعدادات ترمينات تطور بعض القدرات البدنية وقياس مدى تأثيرها على الجانب المهاري .

١-١ مشكلة البحث :

كون الباحثة اختصاص في مجال تدريب كرة القدم فلاحظت إن الضعف الحاصل في بعض الفرق النسوية هو ضعف المستوى البدني والمهاري وتدنيه وذلك بسبب ضعف في القدرات البدنية مما يؤثر سلبا على النتائج في المباراة وعلى الأداء المهاري لذا قامت الباحثة بالخوض في تجربة ميدانية بإعداد ترمينات خاصة بالانتقال لتطوير بعض القدرات البدنية وقياس مدى تأثيرها في المهارات الأساسية مما يجعل اللاعبة باستطاعتها إكمال اللعب وبمهارة عالية دون تدني في المستوى المهاري والبدني .

٣-١ اهداف البحث

١- إعداد ترمينات بالانتقال لتطوير بعض القدرات البدنية تتلائم وعينة البحث .
٢- التعرف على تأثير الترمينات في بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية بلعبة كرة القدم لدى عينة البحث .

٤-١ فرضيات البحث :

١- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في تطوير بعض القدرات البدنية لدى عينة البحث في الاختبارات القبليّة والبعديّة .
٢- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في بعض المهارات الأساسية للعبة كرة القدم لدى عينة البحث في الاختبارات القبليّة والبعديّة

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : لاعبات نادي الفتاة الرياضي .
١-٥-٢ المجال الزمني : ١٥ / ٢ / ٢٠١٧ ولغاية ٢٣ / ٤ / ٢٠١٧
١-٥-٣ المجال المكاني : القاعة الداخلية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ، جامعة بغداد والقاعة الداخلية للحديد في نادي الاعظمية الرياضي .

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

١-٢ منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي (ذو المجموعة الواحدة) لملائمته موضوع البحث .

٢-٢ عينة البحث :

تعتمد الباحثة لاختيار لاعبات نادي الفتاة الرياضي بلعبة كرة القدم والبالغ عددهن (٢٢) لاعبة .

٣-٢ الأجهزة والأدوات والوسائل المستعملة :

- ١- المصادر العربية والأجنبية والانترنت .
- ٢- الاختبارات والقياسات .
- ٣- كرة قدم قانوني .
- ٤- كرة قدم عدد (١٠) .

٥- ساعة توقيت ، أقماع بلاستيك ، أقراص حديد مختلفة الأوزان .

٦- بار حديد عدد (٦) + شواخص حديد .

٣-٤ الاختبارات المستخدمة بالبحث :

٣-٤-١ الاختبارات البدنية :

الاختبار الأول : - اختبار الوثب العمودي من الثبات: (علي سلوم : ٢٠٠٤ : ٩١)

غرض الاختبار: قياس القوة الانفجارية العمودية لعضلات الرجلين.

الأدوات اللازمة :- مكان مناسب للوثب قرب حائط لإمكان التأشير عليه بشريط القياس .

وصف الأداء :- يقف اللاعب قرب الحائط وقدماه متباعدتان بفتحة مناسبة ويمسك اللاعب

قطعة طباشير بيده القريبه من الحائط ثم يؤشر خطأً يمثل أعلى ارتفاع وهو من وضع الوقوف

واليد ممدودة ،ويبدأ اللاعب بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل قليلا للأمام ثم

يعمد اللاعب إلى الوثب لأعلى ما يمكن ويؤشر بالطباشير النقطة التي يصلها ، ثم يتم الهبوط

بكلا الرجلين.

حساب الدرجات :- يتم قياس المسافة بين النقطتين اللتين قام بتأشير هما بواسطة شريط قياس

لتمثل مسافة القفز العمودي.

الاختبار الثاني :اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين : (علي صادق ذياب : ٢٠١١ : ٧٤)

أسم الاختبار :- اختبار ركض بالقفز (٥) خطوات.

الغرض من الاختبار :- قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

الأدوات المستخدمة: ارض مستوية ، شريط قياس.

مواصفات الأداء :- يرسم خط البداية بجانب الخط الجانبي للملعب ويقف اللاعب خلف خط البداية بحيث تكون أحد القدمين في الأمام والأخرى في الخلف ، ثم يبدأ بالوثب إلى الأمام بالدفع على رجل الاستناد والهبوط على الرجل الممرجة للأمام (أي من الرجل اليمنى إلى اليسرى أو بالعكس) مع تكرار هذه الوثبات بحيث يهبط بالوثبة الخامسة بالرجلين معا .

التسجيل :- تحتسب أفضل مسافة يحققها اللاعب في محاولتين لأقرب سنتمتر بحيث تقاس المسافة لأقرب أتر يتركه اللاعب في وثبته الخامسة .

اسم الاختبار :ركض ١٥٠ م (سعد الفهداوي : ٢٠٠١ : ٣٨)

الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة.

الاختبار الثالث : اختبار تحمل سرعة :

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت الكترونية، شريط قياس.

مواصفات الأداء: يقف المختبر في بداية مجال الركض وعن الإشارة ينطلق بسرعة ولمرة واحدة. التسجيل: يقوم فريق العمل بتسجيل الوقت المنجز لكل فرد من أفراد العينة لأقرب جزء من الثانية.

٣-٤-٢ الاختبارات المهارية : .

الاختبار الأول : التهديف بدقة نحو هدف مقسم . (اسعد لازم : ٢٠٠٤ : ٨٠)

الهدف من الاختبار : قياس دقة التهديف نحو الهدف .

الأدوات المستخدمة :كرات قدم عدد (6) و شريط لتعيين منطقة التهديف للاختبار وهدف كرة قدم و ملعب كرة قدم .

طريقة الأداء : توضع (6) كرات قدم على خط منطقة الجزاء الذي يبعد (18) ياردة عن الهدف وكما موضح في الشكل (4) بين كرة وأخرى (١متر) إذ يقف اللاعب خلف الكرة رقم (١) وعندما تعطى له إشارة البدء يقوم اللاعب بالتهديف في المناطق المؤشرة في الاختبار وعلى وفق أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحد بعد الآخر حتى الكرة السادسة ويكون التصويب يوجهه القدم . ويبدأ الاختبار من الكرة رقم (1) وينتهي في الكرة (6) .ولا تعد المحاولة صحيحة في حالة عدم تسجيل أي هدف من الأهداف الثلاثة من كل جهة فضلاً عن الهدف الوسط .

طريقة التسجيل : تحتسب عدد الإصابات التي تدخل أو تمس جوانب الأهداف الأربعة المحددة في كل جهة والوسط من الهدف بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات الست وكالاتي :

- 4 درجات عند التهديد في المجال رقم (4) .
- 3 درجات عند التهديد في المجال رقم (3) .
- 2 درجتان عند التهديد في المجال رقم (2) .
- 1 درجة واحدة عند التهديد في المجال رقم (1) .
- صفر عند التهديد الفاشل .

❖ يعطى للمختبر محاولة واحدة والتي تشتمل على ست كرات.

الاختبار الثاني : المناولة باتجاه هدف صغير على بعد (10) م.(اسعد لازم : ٢٠٠٤ : ٨٤ : ٨٥،

الهدف من الاختبار : دقة المناولة .

الأدوات المستخدمة : كرات قدم ، شواخص ، شريط قياس ، هدف صغير أبعاده (١٠٠ عرض X ٧٥ ارتفاع) سم .

وصف الأداء : يقف المختبر ومعه الكرة على بعد (10) م من الهدف وعند سماع الإشارة يقوم بمناولة الكرة وهي ثابتة باتجاه الهدف .

طريقة التسجيل : يعطى لكل مختبر (3) محاولات إذ يتم إعطاء درجتين للمحاولة الناجحة ودرجة واحدة للمحاولة التي تمس الهدف وصفر للمحاولة الفاشلة .

الاختبار الثالث : درجة الكرة بين الشواخص من خط الهدف إلى خط الجزاء والعودة إلى خط الهدف . (رعد حسين : ١٩٩٩ : ٣٥)

الهدف من الاختبار : قياس القدرة على درجة الكرة .

الأدوات المستخدمة : كرة قدم واحدة ، شواخص عدد (6) ، ساعة توقيت .

إجراءات الاختبار : تثبت الشواخص الستة على الأرض ، وتكون المسافة بين شاخص وآخر (2.5) م والمسافة بين الشاخص الأول وخط الهدف (البداية) (4) م .

وصف الأداء : يقف المختبر خلف خط الهدف (البداية) وعند إعطاء إشارة البدء يقوم بدرجة الكرة بين الشواخص ذهاباً وإياباً . و تعطى لكل مختبر محاولتان وتسجل المحاولة الأفضل .

طريقة التسجيل : يحسب الزمن المستغرق للمختبر ذهاباً وإياباً ، وتسجل المحاولة الأفضل بواسطة أقل زمن سجله في المحاولة .

الاختبار الرابع: تمرير الكرة بالرأس وهي بالهواء نحو هدف صغير.(رعد حسين: ١٩٩٩ : ٣٧،٣٨

- الهدف من الاختبار : قياس دقة تمرير الكرة بالرأس من الثبات .
- الأدوات المستخدمة : كرات قدم عدد (5) ، هدف صغير بمساحة (١٠٠ عرض X ٧٥ ارتفاع (سم بمستوى سطح الأرض .
- إجراءات الاختبار : يرسم خط البداية بطول (1) م وعلى مسافة (7) م عن الهدف الصغير .

وصف الأداء :

- ❖ يقف المختبر خلف خط البداية مواجهاً الهدف الصغير .
- ❖ يقف المدرب ومعه الكرة بين الهدف الصغير والمختبر والى الجانب يكون اقرب إلى الهدف وعند إعطاء الإشارة يبدأ برمي الكرة (كرة عالية بمستوى الرأس) إلى المختبر الذي يحاول ضرب الكرة بالرأس لتمر من الهدف الصغير .
- ❖ يتم رمي الكرة بحركة اليدين من الأسفل إلى الأعلى وإذا أخطأ المدرب في رمي الكرة تعاد المحاولة ولا تحتسب محاولة خاطئة .
- ❖ يعطى لكل مختبر (5) محاولات متتالية .

طريقة التسجيل :

- ❖ درجتان لكل كرة تمر من الهدف الصغير .
- ❖ صفر إذا ارتطمت الكرة بالقائم أو العارضة أو ذهبت خارج الهدف .
- ٣-٥ التجربة الاستطلاعية :
- تم إجرائها على عينة قوامها (٢) لاعبة من ضمن عينة البحث في يوم الأربعاء المصادف ١٥ / ٢ / ٢٠١٧ .
- ٣-٣ إجراءات البحث
- ٣-٦-١ الاختبارات القبلية :
- عمدت الباحثة بإجرائها على عينة البحث في يوم الثلاثاء المصادف ٢١ / ٢ / ٢٠١٧ .
- ٣-٦-٢ التجربة الرئيسية :
- ١- بدء المنهج يوم الخميس المصادف ٢٣ / ٢ / ٢٠١٧ .
- ٢- انتهت يوم الخميس المصادف ٢٠ / ٤ / ٢٠١٧ .
- ٣- كان مدة المنهج (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات في الأسبوع مجموع (٢٤) وحدة .

- ٤- (٤٠) دقيقة الزمن المستغرق لتدريب الأتقال .
- ٥- كانت التمرينات بالأتقال متنوعة.
- ٦- الشدة المستخدمة (٥٠-٧٠%) .
- ٧- زمن الراحة بين التمرينات (٤٥-٦٠) ثانية .
- ٨- استخدمت الباحثة التحميل الثابت خلال الأسبوع .
- ٩- واستخدمت الباحثة التحميل المتدرج خلال المنهج وبنحو ١:٣ خلال المدة المستغرقة .

٣-٦-٣ الاختبارات البعدية :

تم إجرائها بعد الانتهاء من المنهج وكان ذلك يوم الأحد المصادف ٢٣ / ٤ / ٢٠١٧ .

٣-٧ الوسائل الإحصائية :

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (SPSS)

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

٤-١ عرض وتحليل اختبارات تحمل القوة .

جدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات القدرات البدنية

دلالة الفروق	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبارات البعدية		الاختبارات القبلية		وحدة القياس	الإحصائيات المتغيرات
			ع	س	ع	س		
معنوي	١,٧٢١	٣,٩٦٧	٠,٦٦٢	٢,٣٦٠	٠,٧٩٢	٢,٠٥٧	سم	الوثب العمودي من الثبات
معنوي		١٣,٠٠٨	٠,٦٧٣	٧,٧٤	٠,٤٩٧	٥,٠٥	متر	اختبار الركض بالقفز خمس خطوات
معنوي		٥,٣١٢	٠,٣١٢	١٧,١٣	٠,٢٥٩	١٧,٨١	ثا	ركض ١٥٠ متر

تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢١)

من الجدول رقم (١) يبين إن الوسط الحسابي لاختبار الوثب العمودي من الثبات في الاختبار القبلي (٢,٠٥٧) وبانحراف معياري (٠,٧٩٢) ، أما الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٢,٣٦٠) وبانحراف معياري (٠,٦٦٢) ، وقيمة t المحسوبة (٣,٩٦٧) وهي اكبر من الجدولية (١,٧٢١) ، وهذا يدل على ان هناك فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

أما الوسط الحسابي لا اختبار الركض بالقفز خمس خطوات في الاختبار القبلي (٥,٠٥) وبانحراف معياري (٠,٤٩٧) ، أما الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٧,٧٤) وبانحراف معياري (٠,٦٧٣) ، وقيمة t المحسوبة (١٣,٠٠٨) وهي اكبر من الجدولية (١,٧٢١) ، وهذا يدل على أن هناك فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .
وفي اختبار ركض ١٥٠ متر فكان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (١٧,٨١) وبانحراف معياري (٠,٢٥٩) ، أما الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (١٧,١٣) وبانحراف معياري (٠,٣١٢) ، وقيمة t المحسوبة (٥,٣١٢) وهي اكبر من الجدولية (١,٧٢١) ، وهذا يدل على أن هناك فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

٤-٢ عرض تحليل نتائج الاختبارات المهارية :

جدول (٢)

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات المهارية

معنوي	T جدولية	T محسوبة	بعدي		قبلي		وحدة قياس	الإحصائيات المتغيرات
			ع	س	ع	س		
معنوي	١,٧٢١	١٤,٣٤٣	٢,٥٤٨	١٥,٧٢٧	٢,١٥٤	١١,٥٤٥	مجموعة نقاط	تهدف
معنوي		١٣,٥٨٨	٠,٧٩٥	٤,١٨١	١,٠٥٣	٢,٤٠٩	محاولات ناجحة	مناولة
معنوي		٢١,٧٨١	١,٠٠٢	٩,٩٣٩	١,٠٦٦	١٢,٧٧٢	ثانية	درجة الكرة
معنوي		١٧,٦٤٨	١,٦٦٧	٦,٢٧٢	١,٢٨٣	٣,١٣٦	محاولات ناجحة	ضرب الكرة بالرأس

تحت مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية ٢١

من جدول (٢) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، فقد كان الوسط الحسابي لمهارة التهديف في الاختبار القبلي (١١,٥٤٥) وبانحراف معياري (٢,١٥٤) ، بينما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (١٥,٧٢٧) وبانحراف معياري (٢,٥٤٨) ، وأظهر نتائج (t) المحسوبة (١٤,٣٤٣) وهي أكبر من t الجدولية البالغة (١,٧٢١) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢١) وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

أما مهارة المناولة فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٢,٤٠٩) وبانحراف معياري (١,٠٥٣) ، بينما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٤,١٨١) وبانحراف معياري (٧٩٥,٠) ، وأظهر نتائج (t) المحسوبة (١٣,٥٨٨) وهي أكبر من t الجدولية البالغة (١,٧٢١) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢١) وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

أما الوسط الحسابي لمهارة دحرجة الكرة في الاختبار القبلي (١٢,٧٧٢) وبانحراف معياري (١,٠٦٦) ، بينما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٩,٩٣٩) وبانحراف معياري (١,٠٠٢) ، وأظهر نتائج (t) المحسوبة (٢١,٧٨١) وهي أكبر من t الجدولية البالغة (١,٧٢١) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢١) وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

وفي مهارة ضرب الكرة بالرأس فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٣,١٣٦) وبانحراف معياري (١,٢٨٣) ، بينما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٦,٢٧٢) وبانحراف معياري (١,٦٦٧) ، وأظهر نتائج (t) المحسوبة (١٧,٦٤٨) وهي أكبر من t الجدولية البالغة (١,٧٢١) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١١) وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

٣-٣ مناقشة نتائج الاختبارات (القدرات البدنية)

من الجدول (١) نلاحظ أن هناك فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في اختبار الوثب العمودي من الثبات . وهذا يدل على أن تمارينات الأثقال المستخدمة من قبل الباحثة وبطريقة مقننة جعلت منها ذات فائدة كبيرة في (القدرة العضلية) وأثرت تأثيرا مباشرا وهذا كان واضحا من خلال النتائج التي حصلنا عليها . إذ أن إي تطور في القدرة العضلية يكون نتيجة (عمل عضلي متكرر، مما يجعل العضلة تعمل بحمل كبير أكثر من تغير قدراتها ، أي عزل المجموعات العضلية الخاصة الواجب تقويتها . من خلال التكرارات في الوحدات التدريبية) .

(فاضل شريد: ١٩٩٥ : ١٥٦)

وان الزيادة المتدرجة في أوزان الأثقال التي استخدمتها الباحثة هو الذي اثر في الحصول على تكيف عضلي . مما جعل العضلة ذات قدرة أكبر في مواجهة العبء العضلي الجديد مما ساعد في تحسين أداء العضلات العاملة لدى اللاعبات مما ساعدهن في السيطرة على الحركات التي

يؤديها إذ أن " مقدار المقاومة التي يتلقاها الرياضي تنطبق على مقدار الثقل الذي يعمل على مقاومته إذ كلما زاد المقاومة زادت شدة الحمل . (مفتي حماد : ٢٠٠١ : ٦٦)

كذلك تطورت القوة المميزة بالسرعة نتيجة للمنهج التدريبي المقنن بالأحمال والشدد المناسبة لنوع القدرات البدنية مما ساعد على تطورها ، إذ أن " شدة المجهود (٦٠% - ٨٠%) من الاستطاعة القصوى تعمل على تطوير القوة المميزة بالسرعة " . (سرمد سعيد : ٢٠٠٧ : ٨)

٤-٤ مناقشة نتائج الاختبارات المهارية

أظهرت نتائج مهارة الاختبارات المهارية فروق معنوية في جميع الاختبارات ولصالح الاختبار البعدي في كل مهارة (التهديف ، المناولة ، دحرجة الكرة ، ضرب الكرة بالرأس) وان هذا التطور الحاصل نتيجة لفعالية المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثة إذ أن تطور بعض القدرات البدنية كان لهم الأثر الواضح في تطوير المهارات إذ أن " التدريب ينتج زيادة قدرة أداء الفرد نتيجة لأداء التمارين البدنية لعدة أيام أو أسابيع أو أشهر وذلك عن طريق تكيف أجهزة الجسم على الأداء الأمثل لتلك التمرينات " . (Edigton D.W and Edgerton : 1976 : 8, 10)

فضلا عن إن لاعب كرة القدم " لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية في حالة افتقاره للقدرات البدنية الضرورية . (هشام محمد : ١٩٨٥ : ٣٥)

كما إن تطور المهارات مقرون بتطور الصفات البدنية إذ أن " الأداء الجيد للمهارة لا يكتب له النجاح إذا لم يعتمد بدرجة كبيرة على القدرات البدنية المطلوبة . (محمد حسن علاوي : ١٩٧٩ : ٢٩)

كما أن " إتقان المهارات الخاصة بكرة القدم تعد من العوامل الأساسية لتطوير مستوى الأداء ، وهذا يعني أن هناك ارتباط وثيق بين قابليات وقدرات اللاعبين البدنية والوظيفية والحركية والنفسية وأداء المهارات بكرة القدم . (قاسم لزام وآخرون : ٢٠٠٥ : ٩٥)

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات:

- ١- أن تدريب الأتقال اثبت فاعليته في تدريب بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية .
- ٢- أظهرت فروق معنوية في اختبارات القدرات البدنية (القدرة العضلية ، تحمل السرعة ، القوة المميزة بالسرعة) .
- ٣- أظهرت فروق معنوية في جميع اختبارات المهارات الأساسية بكرة القدم .

٢-٥ التوصيات :

- ١- ضرورة الاهتمام بتدريبات الأثقال على مدار السنة وفي جميع الألعاب الرياضية .
- ٢- التركيز أثناء التدريب على العضلات العاملة والرئيسية والمهمة في اللعبة التخصصية .
- ٣- ضرورة استخدام الأسلوب العلمي أثناء التدريب في الأثقال وفق خطط مدروس وحسب إمكانية وقدرة اللاعبين .
- ٤- ضرورة إجراء دراسات مشابهة على ألعاب أخرى وعينات مختلفة .

المصادر

- ١- اسعد لازم علي : تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية كمؤشر لانتقاء ناشئي كرة القدم في العراق بأعمار (15 . 16) سنة ، رسالة ماجستير لكلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد 2004 .
- ٢- رعد حسين حمزة ؛ اثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الأساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1999 .
- ٣- سرمد سعيد شكر؛ تأثير تدريبات القوة المطلقة والنسبية في بعض المتغيرات الفسلجية والبدنية والميكانيكية والانجاز لعدائي ٢٠٠ - ٤٠٠ متر للمتقدمين: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٧) .
- ٤- سعد دخيل الفهداوي : تأثير مناهج تدريبية مقترحة لتطوير صفة التحمل الخاص للمرحلة النهائية في انجاز ركض ١١٠م حواجز ، رسالة ماجستير غير منشورة . جامعه بغداد ٢٠٠١ .
- ٥- علي سلوم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، الطيف للطباعة ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي - جامعة القادسية ، ٢٠٠٤ .
- ٦- علي صادق ذياب ؛ تأثير تدريبات باستخدام وسائل مساعدة وفق الأداء في بعض المتغيرات البدنية والبايوميكانيكية وانجاز الوثب الطويل بعمر (١٤) سنة : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠١١) .
- ٧- فاضل سلطان شريدة ؛ وظائف الأعضاء والتدريب البدني، ط ١: (الرياض، دار الهلال، ١٩٩٥) .
- ٨- قاسم لزام وآخرون ؛ أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، القاهرة دار القاهرة للنشر والطباعة ، ٢٠٠٥ .
- ٩- محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي ، مصر ، دار المعارف ، ١٩٧٩ .

- ١٠- مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة، ط ١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨).
- ١١- مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط ٢ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ .
- ١٢- هشام محمد ابراهيم ؛ طرق استخدام تمارينات الألعاب لتطوير الإعداد البدني الخاص بلاعبي كرة القدم ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الرياضي الأول لكليات التربية الرياضية ، العراق ، جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٥ .
- 13- Edigton D.W and Edgerton .V. R .The biology of physical activity . Boston Houghton miffiln company , 1976. p. p.8 .10 .

نموذج من الوحدات التدريبية

ت	الأسبوع	الوحدة التدريبية	مفردات التدريب	الشدة %	التكرار	الراحة	المجاميع	الراحة بين المجاميع
١	الأول	١	تدريبات القفز على حواجز واطنة بالرجلين معاً مع لبس حذاء ثقيل	٦٠% من وزن الجسم	٤	٦:١	٢	٣-٤
٢			تدريب بالاثقال للرجلين ثني ومد الركبتين على المولتجم	٥٠% من وزن الجسم	٨	٦:١	٣	٣-٤
٣			ركض على شكل وثبات مع ربط اثنال على سمانة الساق	٦٠% من وزن الجسم	٤	٦:١	٢	٣-٥
٤	الثالث	٢	تدريبات القفز على مساطب واطنة مع ارتداء حذاء ثقيل	٧٠% من وزن الجسم	٣	٦:١	٢	٥
٥			تدريبات كرات طبية بالرجلين	٧٠% من وزن الجسم	٣	٦:١	٢	٥
٦			ركض على شكل وثبات ٤٠ متر مع ارتداء حذاء مثل	٦٥% من وزن الجسم	٣	٦:١	٢	٥

مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة - المجلد / ١ - العدد / 2 يوليو 2019

٥٦	٣	٧:١	٤	٥٥% من وزن الجسم	صعود ونزول على مسطبة مع ربط ائقال على سمانة الساق	٣	الخامس	٧
٥٦	٣	٧:١	٣	٦٥% من وزن الجسم	دفع حديد بالرجل (المولتجم)			٨
٥	٣	٧:١	٥	٤٠% من وزن الجسم	تدريبات قفز بالحديد (بالمحل)			٩