

## تأثير استخدام تمارينات البلايومترك لتطوير السرعة الانتقالية ومهارة التهديف للاعبين الشباب بكرة القدم

أ.م.د. رعد حسين حمزة

أ.م. محسن علي نصيف

أ.م. عماد كاظم خليف

### ملخص البحث

تطرق البحث على أهمية ايجاد الاسس العلمية عند اختيار الاساليب التدريبية المختلفة ومنها اسلوب تدريبات البلايومترك، وبالتالي تحسين مستوى الاداء الفني والمهاري وصولاً الى تحقيق انجازات افضل ، وتبلورت مشكلة البحث في عدم امتلاك اللاعبين لمستوى السرعة المطلوبة وكيفية اختيار الاساليب التدريبية المؤثرة لتطوير السرعة الانتقالية ومهارة التهديف بكرة القدم، وقد هدفت الدراسة الى وضع تمارينات البلايومترك لتطوير السرعة الانتقالية والتهديف للاعبين الشباب بكرة القدم والتعرف على تأثير هذه التمارينات في تطوير السرعة الانتقالية والتهديف بكرة القدم وقد افترض الباحث ان التمارينات تؤثر ايجابياً في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية على عينة البحث وهم لاعبي نادي الامين الرياضي بكرة القدم عددهم (٢٠) لاعب قسموا الى مجموعتين (ضابطة - تجريبية) ومن خلال الاستنتاجات تبين ان التمارينات قد اثرت ايجابياً في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.

### الباب الاول :

#### التعريف بالبحث

#### ١-١ المقدمة وأهمية البحث

تعد كرة القدم من الالعاب الجماعية التي تعتمد اساساً على علوم مختلفة كعلم التدريب وعلوم الحركة وغيرها وهي من الالعاب التي تتميز بمهاراتها الاساسية المتنوعة في الهجوم والدفاع، وتعتمد على ما يبذله اللاعب من قدرات بدنية ومهارية وخطوية ونفسية لتحقيق افضل النتائج.

فالتطور المستمر في لعبة كرة القدم يستلزم تطوراً في اعداد اللاعبين من جميع النواحي البدنية والمهارية والنفسية وغيرها والتي لها علاقة باللعبة من خلال اساليب وطرائق تدريبية مختلفة. وانطلاقاً من الاهمية الكبيرة للاعداد البدني الخاص في كرة القدم والتي "تمتاز بانها واحدة من اسرع الالعاب الجماعية" (١٢ : ٣٥).

تأتي اهمية البحث التي انصبت على تنمية احدى عناصر اللياقة البدنية الا وهي السرعة الانتقالية والتي تعد من العناصر الرئيسية للاداء في الفعاليات المختلفة في كرة القدم.

وتعد السرعة الانتقالية واحدة من اشكال السرعة المستعملة في كرة القدم وتعد السرعة من اصعب العناصر المستعملة في تطوير بكونها فطرية (أي ان الشخص السريع هو الذي يولد وليس الذي يصنعه المدرب، اذ يمكن زيادة سرعته وتحسينها من خلال بناء مناهج تدريبية متقدمة جداً وملائمة لحدود امكانية وقدرات الرياضي الكامنة). (١٣ : ٥٢).

ان تعدد الاساليب وتعدد المفردات للمناهج التدريبية المستعملة ضمن تلك الاساليب يعمل على تحسين السرعة لدى اللاعبين من خلال زيادة تردد خطوات اللاعبين او العمل على زيادة القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى اللاعبين مما يتيح لهم زيادة في سرعتهم في المسافات التي يقطعها اللاعبون.

وعليه فقد انصبت اهمية البحث على محاولة التعرف على تمارينات البلايومترك في تطوير السرعة الانتقالية ومهارة التهديف لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم.

## ١-٢ مشكلة البحث

ان اعتماد الالعاب الرياضية ومنها لعبة كرة القدم على المنهج العلمي المدروس والمخطط له مسبقاً يعد الاساس في تطوير هذه الالعاب، كما وان صفة السرعة تحتل مكاناً رئيسياً في التوجيه والتخصص الرياضي.

وبما ان صفة السرعة من الصفات الفطرية الوراثية في الفرد ولهذا فاننا نحتاج الى وسائل وطرائق متعددة في عملية تطويرها كالوسائل الاخرى التي استعملت في العاب الرياضة مختلفة والتي اثبتت فعاليتها ومناسبتها لتطوير السرعة.

ومن خلال التجربة الميدانية للباحثون وملاحظة والاطلاع على التدريب ومستويات الفرق لاحظ ان هذه الصفة البدنية المهمة لدى لاعبينا ليست هي بالمستوى المطلوب وهنالك ايضاً ضعف واضح في نسبة تسجيل الاهداف وعليه ارتأى الباحثون الاجابة على التساؤل الاتي هل ان الاساليب التدريبية المستعملة للسرعة والتي اثبتت فاعليتها ومناسبتها في العاب الرياضة مختلفة يمكن استخدامها في كرة القدم لذلك قرر الباحثون الولوج الى تلك المشكلة والاجابة عن هذا التساؤل من خلال وضع تمارينات البلايومترك وتطبيقه على اللاعبين ثم التعرف على تأثير هذه التمارينات في تطوير السرعة الانتقالية ومهارة التهديف للاعبين الشباب في كرة القدم.

## ١-٣ اهداف البحث

١. وضع تمارينات لتطوير السرعة الانتقالية ومهارة التهديف بأسلوب البلايومترك للاعبين كرة القدم.

٢. التعرف على تأثير اسلوب البلايومترك على تطوير السرعة الانتقالية ومهارة التهديف بكرة القدم.

#### ١-٤ فروض البحث

١. توجد فروق ذات دلالة احصائية في تطوير السرعة الانتقالية باسلوب البلايومترك بين الاختبارين القبلي والبعدي.

٢. توجد فروق ذات دلالة احصائية في تطوير مهارة التهديف باسلوب البلايومترك بين الاختبارين القبلي والبعدي.

٣. توجد فروق ذات دلالة احصائية معنوية في تطوير السرعة الانتقالية ومهارة التهديف باسلوب البلايومترك في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

#### ١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : لاعبو نادي الامين الرياضي بكرة القدم باعمار (١٩-١٧) سنة.

٢-٥-١ المجال المكاني : ملعب نادي الامين الرياضي - بغداد.

٣-٥-١ المجال الزمني : ٢٠١٦/١/٢ الى ٢٠١٦/٣/٥.

#### الباب الثاني:

#### ٢. الدراسات النظرية

#### ١-٢ الاعداد البدني

ان الاعداد البدني يعني رفع مستوى اداء الرياضي لاقصى مدى تسمح به قدراته أي اكتساب الرياضي اللياقة البدنية وينقسم الاعداد البدني طبقاً لطبيعة تأثيره في مستوى اداء الرياضي وكما اتفقت اغلبية المصادر الى قسمين رئيسيين هما:

١. الاعداد البدني العام.

٢. الاعداد البدني الخاص.

#### ١-١-٢ السرعة

ان السرعة في المجال الرياضي تعد من القدرات البدنية الاساسية والهامة في تحسين وتقديم مستوى الكثير من الفعاليات والالعاب الرياضية المختلفة ككرة القدم والالعاب الاخرى (يد ، سلة) فضلاً عن العاب القوى والسباحة والملاكمة تلك الانشطة التي تعتمد على عنصر السرعة باشكالها المختلفة عند اداء المهارات الخاصة المختلفة.

حيث تعرف السرعة بأنها "المقدرة على اداء الحركات معينة في اقل زمن ممكن (٧

:١٦١).

ويعرفها ابو العلا بأنها "امكانية الفرد الوظيفية عند الاداء الحركي والذي يحدث نتيجة الانقباض والانبساط في اقل زمن (١ : ٢٨٧).

وقد اتفق اغلب الخبراء على تقسيم السرعة الى:

١. السرعة الانتقالية.

٢. السرعة الحركية.

٣. سرعة رد الفعل.

ونقصد بالسرعة الانتقالية هي "محاولة الانتقال والتحرك من مكان لأخر بأقصى سرعة ممكنة مما يعني التغلب على مسافة معينة في اقصر زمن ممكن (١١٤ : ١٨٠) ومن وجهة نظر الفيزيائية تعني: "حركة الجسم وانتقال جميع اجزائه في فترة زمنية معينة على نفس المسافة لحركة هذه الاجزاء باتجاه نفسه، أي يحدث الانتقال في حركة عندما يتحرك جسم ما بشكل تكون فيه المسافة المقطوعة كل نقطة من نقاط الجسم فيه يوازي بعضها البعض الاخر ويتطابق كل منه تمام المطابقة (٥ : ١٣٩).

## ٢-١-٢ الاساليب المستعملة في تدريب السرعة :

تشير اغلب المصادر العلمية الى ان هناك نوعين من الاساليب المستعملة في تنمية السرعة هي :

- اساليب تدريب السرعة بالمقاومة.

- اساليب تدريب بالمساعدة.

ان اسلوب البلايومترك هو اسلوب من اساليب تدريب السرعة بالمقاومة ويعرف "هو تلك التمرينات التي تتميز بالتقلصات العضلية الشديدة استجابة للعمل الحركي السريع. (٩ : ٢٣٢). واستخدام اسلوب البلايومترك يعد من الاساليب المميزة لتطوير القوة الانفجارية وقوة السرعة وقوة القفز (١٤ : ٢١).

فان تلك التمارين "تعمل على زيادة سرعتك من خلال زيادة سرعة حركتك ما يعمل على تقليل زمن الحركة او سرعة حركة الرجلين (١٢ : ١٧٣).

وفي الوقت الحاضر تستخدم اغلب دول العالم خاصة الدول الاوربية تدريبات البلايومترك اذ يزداد الاقبال يومياً بعد يوم بسبب النتائج الكبيرة التي احرزها المدربين في تطوير الاداء البدني لدى اللاعبين وكذلك في تطوير الاداء المهاري وبالتالي تطوير القابلية الحركية عند اللاعبين من اجل الوصول الى المستويات الرياضية العليا.

## ٢-١ الهدف

يعد التهديد من المهارات الاساسية المهمة والاكثر اثارة في لعبة كرة القدم ويعشقها كل من اللاعب والمشاهد وتزيد من حماسهم عند اصابة الكرة الهدف مما يجعل كل لاعب يبذل اقصى جهد للوصول الى وضع التهديد لتحقيق الفوز لفريقه واللاعب الممتاز هو الذي يجيد ركل الكرة بالقدمين وضربها بالرأس.

ويعرفها زهير " هو استخدام المهارات الاساسية للاعبين بتحركات ومناورات فردية او جماعية هادفة بغرض تحقيق الهدف من المباراة وهو النصر للفريق (٣: ١٤٣). ويقول موفق المولى "تحليل أي مباراة في كرة القدم فانك تجد الفوز بجانب الفريق الذي تزداد نسب التهديد عند لاعبيه كلما سنحت الفرصة لهم (١٠: ١٦١).

## الباب الثالث

## ٣. منهج البحث واجراءاته الميدانية :

## ٣-١ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين ( التجريبية والضابطة ) لملائمة لطبيعة المشكلة المراد حلها لتحقيق اهداف البحث وفروضه.

## ٣-٢ عينة البحث

تم تحديد مجتمع البحث المتمثلة بلاعبي نادي الامين الرياضي وبالطريقة العمدية البالغ عددهم (٢٠) لاعبا، ثم تقسيمهم الى مجموعتين متكافئتين (ضابطة - تجريبية) بواقع (١٠) لاعبا لكل مجموعة وبعد ذلك قام الباحث بمعالجة نتائج الاختبارات القبلية بالوسائل الاحصائية المناسبة، للتحقق من تكافؤ العينة اذ اظهرت جميعها عشوائياً كما مبين في الجدول (١).  
الجدول (١) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (T) المحتسبة والجدولية في اختبارات التكافؤ والتجانس للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

التجانس (**)		الدالة	قيمة (T) المحتسبة	التكافؤ (*)				المتغيرات
معامل الالتواء				المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		
الضابطة	التجريبية			ع	س	ع	س	
٠,٥٦	٠,٥٥	عشوائي	١,١١	٥,٨٩	١٧١,٤	٤,٤٠	١٧٤,٧	الطول (سم)
٠,٢٥	٠,٧٣	عشوائي	٠,٨٧	١,٢	١٨,٩	٠,٨٢	١٩,٣	العمر (سنة)
٠,١٠	٠,٦٢	عشوائي	٠,١٥١	٦,٠٧	٦٥,٨	٥,٧٩	٦٦,٢	الوزن (كغم)
٠,٢٢	٠,١٩	عشوائي	١,٤٥	٠,٥٤	٤,٣٦	٠,٦٣	٤,٧٤	الركض السريع (٢٠) من البدء العالي
١,٧	١,٩٨	عشوائي	٠,٩٢	٠,٥٢	٨,٥	٠,٣٤	٨,٣٢	اختبار التهديد بكرة القدم

(\*) القيمة الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) هي (١,٢٣٤).

(\*\*) يكون التوزيع اعتدالي (العينة متجانسة) اذ لم يتجاوز قيمة معامل الالتواء (±٣).

## ٣-٣ وسائل جمع المعلومات :

- المصادر العربية والاجنبية.
- الاختبارات والقياس.
- التجربة الاستطلاعية.
- الملاحظة والتجريب.
- فريق العمل المساعد.
- الاجهزة والادوات.

## ٣-٤ الاختبارات البحث :

٣-٤-١ اختبار (٢٠م) من البدء العالي (٦ : ٣٦٣).

الغرض من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية.

الادوات اللازمة : ارض مستوية لها خط بداية ونهاية مقاسة لمسافة (٢٠م).  
ساعة توقيت .

مواصفات الاداء : يقف المختبر خلف البداية لمسافة مناسبة من (٣٠-١٥)م بدون قياس وعند سماع اشارة البدء يجري المختبر وعند خط البداية يبدأ القياس حتى النهاية.

٣-٤-٢ اختبار التهديف نحو المرمى (٤ : ٢٧٢).

الغرض من الاختبار : قياس قدرة اللاعب في تهديف البعيد نحو المرمى.

الادوات المستخدمة : كرات قدم عدد (٥) ، حبل لتقسيم المرمى.

مواصفات الاداء : يقسم المرمى الى ثلاث مناطق بواسطة الحبل، تعطى درجتان للاطراف وتعطى صفر في المنطقة الوسطى ويجرى اللاعب مابين الشواخص (ركض متعرج) وعندما يوصل الى داخل قوس الجزاء مواجهها المرمى وامامه الكرة ويبدأ بتهديف الكرة نحو المنطقة المحددة وتعطى لكل لاعب (٥) محاولات.

التقييم : تحسب درجة اللاعب المختبر لمجموع الدرجات التي حصل عليها من تهديف الكرات الخمسة.

## ٣-٥ التجربة الاستطلاعية

قام الباحثون بالتجربة الاستطلاعية على عينة من لاعبي نادي الامين الرياضي بكرة القدم البالغ عددهم (٨) لاعب بتاريخ ٢٠١٦/١/٢ في ملعب الامين الرياضي وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية التعرف على المعوقات التي ترافق اجراء الاختبارات لتجاوزها او تفاديها ولضمان الحصول على نتائج دقيقة وصادقة.

## ٣-٦ الاختبارات القبلية

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث يوم الخميس المصادف ٢٠١٦/١/٧ في تمام الساعة الثالثة عصرا في ملعب نادي الامين الرياضي ، اذ سجلت قياسات الطول والوزن والعمر واجراء الاختبارات من قبل فريق المساعد حيث قسم المختبرين الى مجموعتين وطبقت الاختبارات المختارة ، ولقد قام الباحث بتثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات لجميع عينة البحث كالمكان والزمان، وقد تم اجراء الاختبارات في ملعب نادي الامين الرياضي بكرة القدم.

## ٣-٧ التمرينات :

قبل مباشرة تصميم التمرينات تم الرجوع الى مجموعة من الدراسات والمراجع العلمية السابقة للاسترشاد عند وضع التمرينات من حيث مدة وعدد وحدات التدريبية اليومية والاسبوعية وطريقة تقنين حمل التدريب المقترح.

تم تطبيق التمرينات على المجموعة التجريبية لكي يكون بمستوى يتناسب مع الامكانيات المتوفرة من وسائل وادوات مساعدة بغية الوصول بالعينة الى المستوى الذي يطور من سرعتهم الانتقالية.

استمر تطبيق التمرينات لمدة (٨) اسابيع من ٢٠١٦/١/١٥ ولغاية ٢٠١٦/٣/٣ وبمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع حيث بلغ عدد الوحدات التدريبية الكلية (٢٤) وحدة تدريبية. وفيما يأتي بعض الملاحظات حول التمرينات (ملحق ٢).

١. التمرينات المستخدمة تقع ضمن فترة مرحلة الاعداد الخاص.
٢. التمرينات المعدة هي لفئة الشباب باعمار (١٩-١٧) سنة.
٣. تم استخدام تمرينات مهارية لتطوير التهديف وبدنية خاصة لتطوير القدرة البدنية (السرعة).
٤. اختبارات بدنية لقياس تلك القدرة البدنية.
٥. زمن الوحدة التدريبية (٤٠) دقيقة، والمخصص للبحث او التجربة يتراوح ما بين (٣٩-٣٠) دقيقة.
٦. التأكد على اداء التمارين المستخدم بسرعة عالية لغرض تطوير السرعة الانتقالية .
٧. قامت المجموعة الضابطة باداء المنهج التدريبي التقليدي المعد من قبل المدرب حيث يتم فيه تنمية سرعة الانتقالية من خلال المنهج التقليدي، اما الاداء المهاري فكان من خلال التدريبات (المهارية المعتادة).
٨. اعتمد الباحث مبدأ التدرج بالحمل بشكل منتظم حتى لا يؤدي الى ظاهرة الحمل الزائد التي تؤثر سلبا على اللاعبين.

## ٣-٨ الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث (التجريبية - الضابطة) في يوم السبت المصادف ٢٠١٦/٣/٥ في تمام الساعة الثالثة عصرا في ملعب نادي الامين الرياضي بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات وقد عمل الباحثون على توفير نفس الظروف من حيث المكان والزمان والادوات وطريقة التنفيذ وفريق العمل الذي اجرى الاختبارات القبلية.

## ٣-٩ الوسائل الاحصائية

اعتمد الباحثون في معالجة البيانات الوسائل الاحصائية الاتية: (١١ : ١٠٣) الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ،معامل الالتواء،اختبار (T) للعينات غير المتناظرة،اختبار (T) للعينات المتناظرة.

## ٤. الباب الرابع

## ٤-١ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

## ٤-١-١ عرض نتائج اختبار الركض السريع (٢٠)م من البدء العالي وتحليلها ومناقشتها:

يبين الجدول (٢) نتائج الاختبارين القبلي والبعدى لاختبار الركض السريع (٢٠)م من البدء العالي للمجموعتين (التجريبية-الضابطة) اذ كانت نتائج الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية بوسط حسابي قدره (٤،٠٦) ثا وانحراف معياري قدره (٠،٦١) متباينة وذات اختلافات واضحة وفي حين كانت نتائج الاختبار البعدى بوسط حسابي قدره (٣،٤١) ثا وانحراف معياري قدره (٠،٣٢). ولغرض معرفة حقيقة وواقع هذه الفروق في النتائج قام الباحث اجراء اختبار (T) الاحصائي للعينات المتناظرة لمعرفة دلالة الفروق في الاوساط الحسابية،اذ كانت قيمة (T) المحتسبة تساوي (٥،٢١٣) في حين نجد قيمتها الجدولية عند درجة حرية (٩) وبمستوى دلالة (٠،٠٥) كانت (١،٨٣٣) وهي اصغر من القيمة المحتسبة مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى.

اما المجموعة الضابطة فكانت نتائج الاختبار القبلي بوسط حسابي قدره (٤،١) ثا وانحراف معياري قدره (٠،١٣) متباينة وذات اختلافات واضحة في حين كانت نتائج الاختبار البعدى بوسط حسابي قدره (٤،٠٧) ثا وانحراف معياري قدره (٠،٣٦) ، ولغرض معرفة حقيقة وواقع هذه الفروق في النتائج قام الباحث باجراء اختبار (T) الاحصائي للعينات المتناظرة لمعرفة دلالة الفروق في الاوساط الحسابية اذ كانت قيمة (T) المحتسبة تساوي (١،٠٥٥) في حين نجد قيمتها الجدولية عند درجة حرية (٩) وبمستوى دلالة (٠،٠٥) كانت (١،٨٨٣) وهي اكبر من قيمة (T) المحتسبة،مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين.

الجدول (٢) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحتسبة والجدولية للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في الاختبار القبلي والبعدى لاختبار الركض السريع (٢٠م) من البدء العالي

المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (T) المحتسبة	الدلالة الاحصائية
	ع	س	ع	س		
التجريبية	٤،٠٦	٠،٦١	٣،٤١	٠،٣٢	٥،٢١٣	معنوي
الضابطة	٤،١	٠،١٣	٤،٠٧	٠،٣٦	١،٠٥٥	معنوي

قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (٩) هي (١،٨٣٣).

يبين من الجدول (٣) ان الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدى لاختبار الركض السريع (٢٠م) من البدء العالي فكانت نتائج الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية بوسط حسابي قدره (٤،٦) ثا وانحراف معياري قدره (٠،٦١) اما المجموعة الضابطة فكانت بوسط حسابي قدره (٤،١) ثا وانحراف معياري قدره (٠،١٣).

وقد بلغت قيمة (T) المحتسبة (٠،٢٠٣) في حين نجد قيمتها الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠،٠٥) كانت (١،٧٣٤) هي اكبر من قيمة المحتسبة مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين المجموعتين في الاختبار القبلي.

اما نتائج الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية فكانت بوسط حسابي قدره (٣،٤١) ثا وانحراف معياري قدره (٠،٣٢) والمجموعة الضابطة بوسط حسابي قدره (٤،٠٧) ثا وانحراف معياري قدره (٠،٣٦)، وبلغت قيمة المحتسبة (٤،٣٤٢) في حين نجد قيمتها الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠،٠٥) كانت (١،٧٣٤) هي اصغر من قيمة المحتسبة مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

الجدول (٣) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحتسبة والجدولية في الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين (التجريبية-الضابطة) لاختبار الركض السريع (٢٠م) من البدء العالي

الاختبار	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحتسبة	الدلالة الاحصائية
	ع	س	ع	س		
القبلي	٤،٠٦	٠،٦١	٤،١	٠،١٣	٠،٢٠٣	عشوائي
البعدى	٣،٤١	٠،٣٢	٤،٠٧	٠،٣٦	٤،٣٤٢	عشوائي

قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (١٨) هي (١،٧٣٤).

اظهرت النتائج على وجود تطور ويعزو الباحث هذا التطور الى المنهج التدريبي المستخدم حيث اسهم وبشكل فاعل في تطوير السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم وكذلك الى استخدام تدريبات السرعة في بداية الوحدة التدريبية "اذ ان اساس تدريب السرعة هو الحالة المناسبة لاثارة الجهاز العصبي المركزي وهذا يتم عن طريق فعالية الركض مع تنظيم فترات الراحة بصورة جيدة بعد كل تكرار وبين المجاميع (٨: ٧٨).

اما المجموعة الضابطة فاطهرت النتائج عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى بالرغم من استخدام هذه المجموعة التمرينات خاصة للسرعة في القسم التحضيري لغرض تهيئة عمل مفاصل الجسم.

## ٤-٢ عرض نتائج اختبار الاداء المهاري للتهديف وتحليلها ومناقشتها:

يبين الجدول (٤) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار المهاري للمجموعتين (التجريبية-الضابطة) اذ كانت نتائج الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية بوسط حسابي قدره (٢,٨٥) وانحراف معياري قدره (٠,٤١) متباينة وذات اختلافات واضحة، في حين كانت نتائج الاختبار البعدي بوسط حسابي قدره (٧,١٥) وانحراف معياري قدره (٠,٧٨).

ولغرض معرفة حقيقة وواقع هذه الفروق في النتائج قام الباحث اجراء اختبار (T) الاحصائي للعينات المتناضرة لمعرفة دلالة الفروق في الاوساط الحسابية، اذ كانت (T) المحتسبة تساوي (١٣,٥٣) في حين نجد قيمتها الجدولية عند درجة حرية (٩) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) كانت (١,٨٠,٣٣) وهي اصغر من القيمة المحتسبة، مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

- اما المجموعة الضابطة فكانت نتائج الاختبار القبلي بوسط حسابي قدره (٢,٧٥) وانحراف معياري قدره (٠,٥٩) متباين وذات اختلافات واضحة في حين كانت نتائج الاختبار البعدي بوسط حسابي قدره (٢,٣) وانحراف معياري قدره (٠,٧٢).

- ولغرض معرفة حقيقة وواقع هذه الفروق في نتائج قام الباحث باجراء اختبار (T) الاحصائي للعينات المتناضرة لمعرفة دلالة الفروق بي الاوساط الحسابية، اذ كانت قيمة المحتسبة تساوي (١,١٩٩) في حين نجد قيمتها الجدولية عند درجة حرية (٩) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) كانت (١,٨٣٣) وهي اكبر من القيمة المحتسبة، مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين.

الجدول (٤) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحتسبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الاداء المهاري للتهديف بكرة القدم

المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحتسبة	الدلالة الاحصائية
	ع	س	ع	س		
التجريبية	٢,٨٥	٠,٤١	٧,١٥	٠,٧٨	١٣,٥٣	معنوي
الضابطة	٢,٧٥	٠,٥٩	٢,٣	٠,٧٢	١,١٩٩	عشوائي

قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) هي (١,٨٣٣).

يبين الجدول (٥) ان الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الاداء المهاري للتهديف فكانت نتائج الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية بوسط حسابي قدره (٢,٨٥) وانحراف معياري قدره (٠,٤١)، اما المجموعة الضابطة فكانت بوسط حسابي قدره (٢,٧٥) وانحراف معياري قدره (٠,٥٩).

وقد بلغت قيمة المحتسبة (٠,٤٤١) في حين نجد قيمتها الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) كانت (١,٧٣٤) هي اكبر من القيمة المحتسبة مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين المجموعتين في الاختبار القبلي.

اما نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية فكانت بوسط حسابي قدره (٧,١٥) وانحراف معياري قدره (٠,٧٨)، والمجموعة الضابطة بوسط حسابي (٢,٣) وانحراف معياري (٠,٢٢)، وبلغت قيمة المحتسبة (١٤,٤٣٥) في حين نجد قيمتها الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠,٥) كانت (١,٧٣٤) هي اصغر من قيمة المحتسبة مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

الجدول (٥) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحتسبة والجدولية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار الاداء المهاري للتهديف

الاختبار	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحتسبة	الدلالة الاحصائية
	ع	س	ع	س		
القبلي	٠,٤١	٢,٨٥	٠,٥٩	٢,٧٥	٠,٤٤١	عشوائي
البعدي	٠,٧٨	٧,١٥	٠,٧٢	٢,٣	١٤,٤٣٥	معنوي

قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٨) هي (١,٧٣٤).

ويعزو الباحث هذا التطور للمجموعة التجريبية الى تحسين متطلبات اداء مهارة التهديف وما يتضمنه من التدرج في التدريب مصحوبة بتدريب الاداء الفني واسلوب التدريب البلايومتري المستخدم جنبا الى جنب.

وكذلك الى التمارين التي وضعت من المنهج لتطوير صفة السرعة الانتقالية حيث رأى الباحث خصوصية كرة القدم من حيث التركيز على السرعة والذي كان له الدور الكبير في رفع مستوى اللاعب واستخدام الباحث اسلوب التدرج في الحمل حتى الوصول الى حمل اللاعب اختيار التمارين المناسبة تمكن المدرب في تطوير الصفات البدنية وتعمل في الوقت نفسه على اتقان اللاعب المهارة. (٢: ٤٦).

الباب الخامس :

٥. الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

١. هناك فروق ذات دلالة معنوية في مستوى السرعة الانتقالية والمهارة للتهديف عند لاعبي كرة القدم بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين (التجريبية-الضابطة) ولصالح الاختبارات البعدي.
٢. هناك فروق ذات دلالة معنوية في مستوى السرعة الانتقالية والمهارة للتهديف عند لاعبي كرة القدم في الاختبارات البعدي للمجموعتين (التجريبية-الضابطة) ولصالح التجريبية.

٣. للمنهج التدريبي تأثير ايجابي في تطوير السرعة الانتقالية والاداء المهاري للتهديف بكرة القدم وكذلك من خلال نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح البعديّة.

#### ٢-٥ التوصيات :

١. ضرورة استخدام تدريبات البلايومترك في تنمية وتطوير لسرعة الانتقالية والاداء المهاري.
٢. استخدام اسلوب البلايومترك مع عينات مختلفة كفرق المنتخبات الوطنية العراقية خدمة لواقع كرة القدم العراقية.
٣. اجراء بحوث ودراسات للاساليب الاخرى ولغرض تطوي الصفات البدنية والمهارية المستخدمة في كرة القدم.
٤. استخدام اسلوب البلايومترك لتطوير صفات البدنية والمهارية في فعاليات رياضية متعددة.

المصادر العربية والاجنبية :

١. ابو العلا احمد عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية، القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٧.
٢. حنفي محمود ؛ المدير الفني لكرة القدم ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨.
٣. زهير الخشاب واخرون ؛ كرة القدم، ط٢ ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩.
٤. عادل عبد البصير ؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط١ ، القاهرة، دار الكتب للنشر، ١٩٩٩.
٥. قاسم حسن حسين ؛ علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة ، ط١ ، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨.
٦. قيس ناجي عبد الجبار ، بسطويسي احمد ؛ الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، ١٩٨٤.
٧. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين؛ الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط١ ، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٧.
٨. محمد صبحي حسنين واحمد كسرى معاني ؛ الموسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط١ ، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨.
٩. مفتي ابراهيم حمادة ؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨.
١٠. موفق مجيد المولى؛ الاساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، ط١ ، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠٠.
١١. وديع ياسين ، حسن محمد عبد؛ التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، ١٩٩٦.

ب. المصادر الاجنبية :

١. HoWe Bobby; coaching the team Player.canada, 1992.
٢. Waiters tony, coaching the team. British Columbia, world of soccer vancouver, 1990.
٣. [WWW.net fil.co.uk.plgowe trics](http://WWW.net fil.co.uk.plgowe trics). 2002.