

## علاقة السرعة القصوى و القدرة العضلية للرجلين بمستوى اداء مهارتي التهديف والدرجة بكرة القدم

م.د عباس فاضل عباس شهاب

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / جامعة ذي قار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[abbasalaubidi@gmail.com](mailto:abbasalaubidi@gmail.com)

يهدف البحث الحالي الى التعرف على العلاقة بين السرعة القصوى ومستوى اداء مهارتي التهديف والدرجة بكرة القدم للاعبين نادي الصناعة بكرة القدم ، التعرف على العلاقة بين القدرة العضلية للرجلين ومستوى اداء مهارتي التهديف والدرجة بكرة القدم للاعبين نادي الصناعة بكرة القدم . واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية والذي يعني محاولة الربط بين المتغيرات المختلفة مع بعضها البعض وتحديد العوامل المشتركة وهي تهدف بصفة عامة من خلال الارتباط الى تحليل الأسباب . وتحدد مجتمع البحث بلاعبين نادي الصناعة الرياضي بكرة القدم المشارك في دوري الدرجة الاولى العراقي للموسم (٢٠٢٣ - ٢٠٢٤) اختارهم الباحث بصورة عمدية ، اختيرت منهم عينة البحث الحالي بالطريقة العشوائية وكان عددهم (١٨) لاعبا وهي ممثلة لمجتمع البحث تمثيلا كاملا . واستخدم الباحث الاختبارات المهارية بكرة القدم (اختبار التهديف من الثبات نحو المرمى المقسم ، اختبار الدرجة بالكرة بين (٥) شواخص ذهابا وايابا ) . اما الاختبارات البدنية استخدم الباحث (اختبار الوثب العمودي من الثبات(سارجنت) ، ( اختبار تحمل السرعة الركض المكوكي ) . واستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية ( spss ) اصدار (25) . من خلال النتائج التي تم الحصول عليها توصل الباحث إلى ان هناك علاقة ارتباط معنوية بين القوة العضلية لعضلات الرجلين والبطن ومستوى الاداء لمهارتي التهديف والدرجة بكرة القدم ، هناك علاقة ارتباط معنوية بين السرعة القصوى ومستوى الاداء لمهارتي التهديف والدرجة بكرة القدم .

### The relationship of maximum speed and muscular ability of the legs to the level of performance of the scoring and dribbling skills in football

#### Abstract:

The current research aims to identify the relationship between maximum speed and the level of performance of the scoring and dribbling skills in football for the players of the Al-Sinaa Football Club. The researcher used the descriptive approach in the form of correlational relationships, which means trying to link different variables with each other and identifying common factors. It generally aims, through correlation, to analyze the causes. The research community was limited to Al-Sinaa Sports Club football players participating in the Iraqi First Division League For the season (2023 - 2024), the researcher chose them intentionally. The sample for the current research was chosen from them in a random manner, and their number was (18) players, which is fully representative of the research community. The researcher used football skill

tests (scoring test from standing still towards the divided goal, and the test of rolling the ball between (5) posts back and forth). As for the physical tests, the researcher used (the vertical jump test from stability (Sargent), (the speed endurance test, shuttle running). The researcher used the statistical package (SPSS), version (25). Through the results obtained, the researcher concluded that there is a significant correlation between the muscular strength of the muscles of the legs and abdomen and the level of performance for the skills of scoring and dribbling in soccer. There is a significant correlation between maximum speed and the level of performance for the skills of scoring and dribbling in soccer.

#### ١- التعريف بالبحث :-

#### ١-١ المقدمة وأهمية البحث :-

تعد لعبة كرة القدم من الالعاب الشعبية المشهورة فقد حظيت باهتمام أخصائيو التربية الرياضية ونظراً لتطور العلوم والمعارف في كثير من المجالات ولاسيما في المجال الرياضي ، فقد نالت لعبة كرة القدم نصيباً كبيراً من اهتمام الباحثين مما انعكس ذلك على تطور اساليب اللعب والخطط والقوانين التي ساهمت في اعطاء جمالية في أداء اللاعبين وزيادة الاثارة الحماس المشاهدين هذه اللعبة ، حيث اصبح الاهتمام بين دول العالم المتقدمة في تزايد نحو تحقيق المزيد من الانجازات الرياضية فهيات كافة المستلزمات من طاقات وخبرات لتحقيق هدف الوصول للإنجازات الرياضية المتقدمة وبالتالي رفع سمعة البلد ، لذا أن عملية اعداد الرياضيين والتهيئة لخوض المسابقات بكفاءة عالية تتطلب عملاً جدياً لتحقيق ذلك لأن التدريب الرياضي عملية منظمة وشاملة تهدف الى رفع كفاءة وقدرة اجهزة واعضاء الجسم المختلفة لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي عن طريق تنفيذ وحدات تدريبية مدروسة ومخطط لها لتؤهل الرياضيين لخوض المباريات بكفاءة عالية .

وتعتبر مهارتي التهديف والدرجة من المهارات التي تتطلب مستوى معين من اللياقة البدنية حيث تتحكم عناصرها في مستوى الاداء وبالتالي في مستوى تحقيق الفوز ويمكننا القول بان لاعب كرة القدم لابد وان يتمتع بالسرعة القصوى للوصول الى مستوى عال من القدرة العضلية للرجلين والبطن . لذا تكمن اهمية البحث الحالي في التعرف على العلاقة بين هذه القدرات واداء مهارتي التهديف والدرجة لتحقيق الفوز و الانجاز .

#### ١-٢ مشكلة البحث :-

يعد ميدان التدريب ميدان هام من ميادين التربية البدنية اذ يتم فيها اعداد الرياضي وتزويده بقدرات بدنية وخبرات متعددة تمكنه من التكيف مع مجتمعه وهذه القدرات لا تقف عند مستوى معين وانما تتطور لتلبي الحاجات والمويل المتباينة للأفراد وهذه القدرات في حركة تطورها تتطلب تقويماً مستمراً بالنسبة لأهدافها وبرامجها ونتائج

تأثيرها على الجانب البدني في الجسم بالنسبة للرياضي لذا فإن المدربين بحاجة ماسة الى معرفة نهجهم المتبع من وقت لآخر في التعرف على سير العملية التدريبية ، هي باتجاه الهدف المحدد ؟ وهل احدثت جراء التدريب من خلال تطوير بعض الوحدات التدريبية التي يعطيها المدرب ، لذلك يتجه اكثر المدربين من وقت لآخر الى اجراء الاختبارات والقياس لغرض التعرف على مستوى لاعبيهم وكذلك معرفة التطورات الحاصلة في قابلياتهم البدنية والوظيفية .

لذا تكمن مشكلة البحث الحالي من خلال متابعة الباحث لأداء مستوى نادي الصناعة بكرة القدم وهبوطه من الدوري الممتاز الى دوري الدرجة الاولى حيث وجد أنهم لم يحققوا نتائج جيدة ، ومن خلال ذلك ولكون الباحث اكاديمي مختص شعر بوجود مشكلة واراد ان يشخص الضعف الذي ادى الى ان يكون مستوى الاداء ليس بالمستوى المطلوب فقام الباحث بأجراء بعض الاختبارات لعناصر اللياقة البدنية ( السرعة القصوى ، القوة العضلية ، ومهارتي التهديف والدرجة بكرة القدم ) .

#### ١-٣ أهداف البحث :-

ويهدف البحث الحالي الى ما يأتي :-

١-٣-١ التعرف على العلاقة بين السرعة القصوى ومستوى اداء مهارتي التهديف والدرجة بكرة القدم للاعبي نادي الصناعة بكرة القدم .

١-٣-٢ التعرف على العلاقة بين القدرة العضلية للرجلين ومستوى اداء مهارتي التهديف والدرجة بكرة القدم للاعبي نادي الصناعة بكرة القدم .

#### ١-٤ فروض البحث :-

١-٤-١ وجود علاقة بين السرعة القصوى ومستوى اداء مهارتي التهديف والدرجة بكرة القدم للاعبي نادي الصناعة بكرة القدم .

١-٤-٢ وجود علاقة بين القدرة العضلية للرجلين ومستوى اداء مهارتي التهديف والدرجة بكرة القدم للاعبي نادي الصناعة بكرة القدم .

#### ١-٥ مجالات البحث :-

١-٥-١ المجال البشري : لاعبي نادي الصناعة الرياضي بكرة القدم للموسم (٢٠٢٣-٢٠٢٤) المشاركين في دوري الدرجة الاولى العراقي .

١-٥-٢ . المجال الزمني : من (٢٠/١٢/٢٠٢٣) ولغاية (٢٥/٣/٢٠٢٤)

١-٥-٣ المجال المكاني : ملعب نادي الصناعة الرياضي بكرة القدم .

٢- منهجية البحث والاجراءات الميدانية :-

١-٢ منهج البحث :-

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية والذي يعني محاولة الربط بين المتغيرات المختلفة مع بعضها البعض وتحديد العوامل المشتركة وهي تهدف بصفة عامة من خلال الارتباط الى تحليل الأسباب .

٢-٢ مجتمع وعينة البحث :-

تحدد مجتمع البحث بلاعبى نادي الصناعة الرياضي بكرة القدم المشارك في دوري الدرجة الاولى العراقي للموسم (٢٠٢٣ - ٢٠٢٤) اختارهم الباحث بصورة عمدية ،اختيرت منهم عينة البحث الحالي بالطريقة العشوائية وكان عددهم (١٨) لاعبا وهي ممثلة لمجتمع البحث تمثيلا كاملا .

٣-٢ الاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث :-

( المصادر العربية والاجنبية ، الاختبارات والقياسات ، ساعة توقيت ، ملعب كرة قدم قانوني ، كرات قدم قانونية ، شريط قياس لاصق ملون ، فريق العمل المساعد )

٤-٢ الاختبارات المستخدمة في البحث :-

١-٤-٢ اختبار دقة التهديف :-

اختبار التهديف من الثبات نحو المرمى المقسم : (١٥)

- الغرض من الاختبار : قياس دقة تهديف الكرة نحو المرمى .

- الأدوات المستعملة : كرات قدم قانونية عدد (٥) ، حبل لتقسيم المرمى ، شريط قياس ، هدف كرة قدم ، ساحة كرة قدم .

- إجراءات الاختبار :

١- توضع الكرات الخمسة على خط منطقة الجزاء وبأماكن مختلفة بحسب ما موضح في الشكل (٦) .

٢- يقسم المرمى تسعة أقسام بواسطة الحبل .

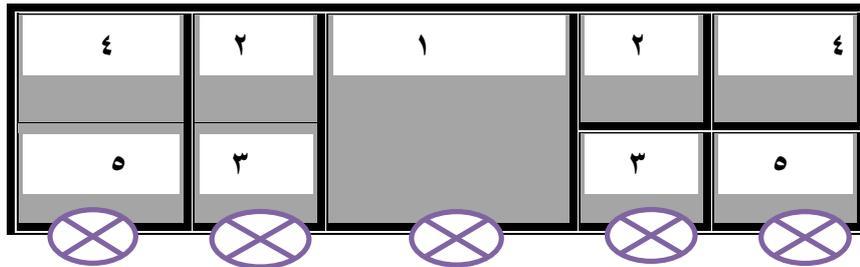
<sup>١٥</sup> - علي حمد الحميدي ؛ تأثير التمرين المتسلسل والعشوائي لذوات المجال المعرفي (التأملي - الاندفاعي ) في دافعية التعلم وتطوير

بعض المهارات للناشئين بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، الجامعة المستنصرية ، ٢٠١٥ ، ص٧٥ .

- مواصفات الأداء : يقف اللاعب ومعه الكرات وفي اتجاه المرمى وعند إشارة البداية يقوم اللاعب بركل الكرة بالقدم نحو المرمى لإدخالها الى المربعات المرسومة في المرمى ، ثم ينتقل الى الكرة الثانية وهكذا . تعطى للاعب خمس محاولات متتالية .

- التسجيل : تحسب الدرجات بمجموع الدرجات التي يحصل عليها للاعب من تهديف الكرات الخمس نحو المرمى وعلى النحو الآتي :

(( ٥) درجات عند المربع رقم (٤) ، (٤) درجات عند المربع رقم (٥) ، (٣) درجات عند المربع رقم (٢) ، (٢) درجة عند المربع رقم (٣) ، (١) درجة عند المربع رقم (١) . - صفر إذا خرجت الكرة خارج المرمى . ملاحظة : عندما ترتطم الكرة بالحبل تحسب للاعب الدرجة الأكبر .



كرات

(الشكل (١) يوضح اختبار دقة التهديف من الثبات نحو المرمى المقسم)

٢-٤-٢ اختبار سرعة الدرجة :-

اختبار الدرجة بالكرة بين (٥) شواخص ذهابا وإيابا (١٦) .

الغرض من الاختبار :المحاورة وقياس سرعة الأداء .

الأدوات المستعملة :

(( ٥) شواخص ، (٥) كرات قدم قانونية ، ساعة توقيت ، المسافة بين الشواخص (٢) متر )

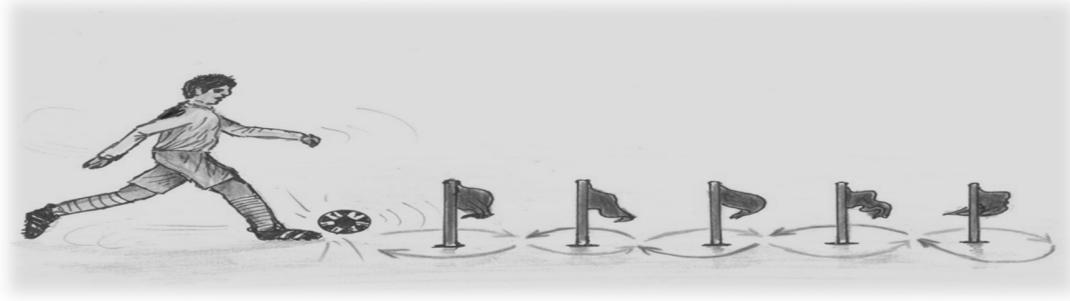
- تعليمات الاختبار :

- تعطى محاولتين وتسجل الأفضل .

- يحسب الزمن المستغرق ذهابا وإيابا ويسجل الزمن ولأقرب ١/١٠٠ من الثانية.

- يمكن للاعب استخدام القدم اليمنى أو اليسرى أو كليهما .

- يقوم اللاعب عند الإشارة بالبداية بالجري بالكرة من خط البداية حول الشواخص، ويعود بالطريقة نفسها حتى يصل إلى نقطة البداية .



التسجيل :يحسب الزمن الفضل ولأقرب ١٠٠/١ ثانية .

### (الشكل (٢) يوضح اختبار الدرجة)

٢-٤-٣ اختبار القوة الانفجارية<sup>(١٧)</sup>

اسم الإختبار:- اختبار الوثب العمودي من الثبات(سارجنت).

الغرض من الإختبار:- قياس القوة الانفجارية للرجلين.

الأدوات:- سبورة تثبت على حائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض بمقدار (١٥٠سم) على أن تدرج بعد ذلك من (١٥١سم) إلى (٤٠٠سم)، ويمكن الاستغناء عن السبورة ووضع العلامات على الحائط مباشرة وفق شروط الأداء ، قلم سبورة ملون.

وصف الأداء:- يمسك اللاعب القلم، ثم تقف بحيث تكون ذراعه الماسكة للقلم بجانب السبورة، ثم تقوم برفع ذراعه على كامل امتدادها لعمل علامة بالقلم على السبورة، ويسجل الرقم الذي وضعت العلامة أمامه ومن وضع الوقوف، يمرحح الذراعين أماماً عالياً ثم أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً ثم مرجحتها أماماً عالياً مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى والذراع على كامل امتدادها، يسجل الرقم الذي وضعت العلامة الثانية أمامه.

<sup>١٧</sup> - محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية، ج ١، ط٤: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١)، ص٣٠٤.

**شروط الأداء:** - عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع أحد الكعبين أو كليهما من الأرض كما يجب عدم رفع الذراع المميزة عن مستوى الكتف الأخرى في أثناء وضع العلامة، إذ يجب أن يكون الكتفان على استقامة واحدة ، للمختبر الحق في مرجحتين (إذا رغب في ذلك) عند التحضير للوثب.

**طريقة التسجيل:** - لكل مختبر محاولتان يسجل له أفضلهما ، تعبر المسافة بين العلامة الأولى والثانية عن مقدار ما يتمتع به اللاعب من القوة الانفجارية للرجلين مقاسة بال(سم).



الشكل (٣) اختبار الوثب العمودي من الثبات

٢-٤-٤ اختبار تحمل السرعة:<sup>(١٨)</sup>(المعدل)\*

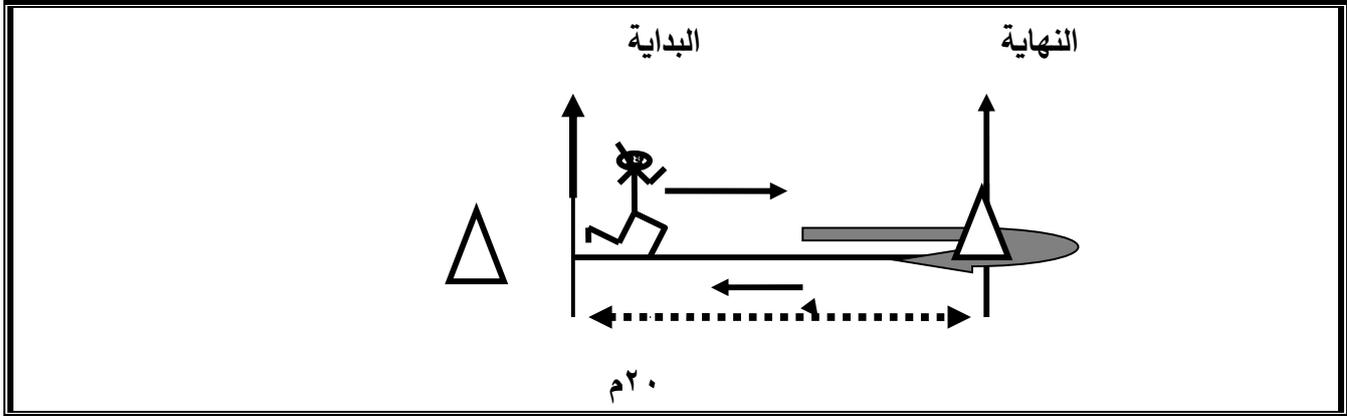
❖ اسم الاختبار: الركض المكوكي (٢٠×٧)م.

❖ الهدف من الاختبار: قياس تحمل السرعة.

❖ الأدوات المستخدمة: شريط قياس ، صافرة ، شواخص عدد(٢) ، مجال للركض بطول لا يقل طوله عن (٢٥)م، ساعة توقيت.

❖ طريقة الأداء : تقف اللاعب خلف الشاخص الأول وعند سماع الصافرة يركض إلى مسافة (٢٠)م، أي إلى الشاخص الثاني ويستمر ذهاباً وإياباً حتى تبلغ المسافة (١٤٠)م، وكما موضح في الشكل (٤). **التسجيل:** يسجل اللاعب الوقت الذي يستغرقه في إنهاء المسافة (٢٠×٧)م.

<sup>١٨</sup> - بعث عبد المطلب ، تصميم وتقنين بطاريتي اختبار (بدنية - مهارية) لاختبار ناشئي خماسي كرة القدم في بغداد بأعمار (١٤ - ١٦) سنة رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، ٢٠١١، ص٢٢٥ .



الشكل (٤) اختبار مطاولة السرعة الركض المكوكي

## ٢-٥ التجربة الاستطلاعية :-

في كل اختبار يسعى الباحث الى التأكد من ملاءمة الاختبار للعينة ، وذلك عن طريق اجراء تجربة اولية يقوم بها الباحث لغرض الوقوف على السلبيات والايجابيات التي قد تصاحب اجراء التجربة الرئيسية وقد اجرى الباحث تجربته الاستطلاعية في يوم الجمعة الموافق (٢٠٢٤/٢/٩) على عينة مكونة من خمسة لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث وكانت اهدافها هي :-

( معرفة الوقت المستغرق للقيام بالاختبارات وتسلسلها ، معرفة مدى تجاوب العينة ومدى سهولة اداء الاختبار ، التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات المستعملة ، معرفة قدرة فريق العمل على تنفيذ مهامه بشكل دقيق والتعرف على كيفية ملئ الاستمارة الخاصة بالبحث من قبل فريق العمل المساعد ، معرفة السلبيات والمعوقات التي تعترض طريق اجراء الاختبارات ) .

## ٢-٦ التجربة الرئيسية :-

اجريت التجربة الرئيسية في يوم الخميس الموافق (٢٠٢٤/٢/١٥) في تمام الساعة الثالثة عصرا وعلى ملعب نادي الصناعة الرياضي بكرة القدم حيث اجرى الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد الاختبارات على عينة البحث الرئيسية وبالغلة (١٨) لاعبا من فريق كرة القدم بسلاسة ووضوح .

## ٢-٧ الوسائل الاحصائية :-

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية ( spss ) اصدار (25) .

٣- عرض ومناقشة النتائج :-

٣-١ عرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث :-

## جدول (١)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للوثب الطويل وبعض عناصر اللياقة البدنية  
( القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن والسرعة القصوى والقوة الانفجارية )

ت	المتغيرات	الايوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	مؤشر القياس
١	مهارة التهديف	٦,٦٢	٠,٠٦	ن
٢	الدرجة	١٣,١٦	٠,٤٨٠	ثا
٣	السرعة	٤,٨٨	٠,٠٤٥	ثا
٤	القدرة الانفجارية	٢,٦	٠,٣٢	م

يتبين من الجدول (١) أن قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للتهديف قد بلغت (٦,٦٢) و (٠,٠٦) ،  
بينما بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للدرجة (١٣,١٦) و (٠,٤٨٠) ، وبلغ الوسط الحسابي  
والانحراف المعياري لمتغير السرعة (٤,٨٨) و (٠,٠٤٥) ، وقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير  
القوة الانفجارية (٢,٦) و (٠,٣٢) .

٣-٢ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات :-

## جدول (٢)

يبين قيمة (ر) الجدولية والمحسوبة ونوع الدلالة الاحصائية بين التهديف والدرجة وبعض عناصر اللياقة  
البدنية

ت	المتغيرات	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة (ر) الجدولية	الدلالة الاحصائية
١	الدرجة	٠,٩٤	٠,٩١١	معنوية
٢	السرعة	٠,٩٣		معنوية
٣	القوة الانفجارية	٠,٩٦		معنوية
٤	التهديف	٠,٩٠		معنوية

ولغرض التعرف على علاقة الارتباط والتأكد من فرضية البحث استعمل الباحث معامل الارتباط البسيط (بيرسون) إذ اتضح ان قيمة معامل الارتباط بين التهديف ومتغير السرعة (٠,٦٩٢) وهو اصغر من القيمة الجدولية (٠,٩١١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٧) مما يدل على عدم وجود علاقة ارتباط معنوية . بينما بلغت قيمة معامل الارتباط بين التهديف والقوة الانفجارية (٠,٨٤) وهي اكبر من القيمة الجدولية (٠,٩١١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٧) مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية . كذلك بلغت قيمة معامل الارتباط بين مهارة الدرجة ومتغير القوة الانفجارية (٠,٦٠٦) وهي اصغر من القيمة الجدولية (٠,٩١١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٧) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية .

مما يتقدم يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين مهارتي التهديف والدرجة وعناصر اللياقة البدنية في البحث الحالي ، ويعتمد الرياضي بكرة القدم على السرعة والقوة الانفجارية للوصول الى السرعة القصوى وتنفيذ المهارات . ويرى الباحث أن التعامل الدقيق مع مكونات الحمل التدريبي بشكل عملي ومدروس أدى إلى تطوير القوة الانفجارية وتحمل السرعة لعضلات الرجلين والبطن ، فإن تطبيق التمرينات ما هو إلا " عملية تغيير مقنن في مدد الحمل والراحة لمحاولة الوصول بالرياضي إلى المستوى المطلوب"<sup>(١٩)</sup>، وهذا يتفق مع ما جاء به (جميس، ١٩٨٩) من "أن الطريقة المستخدمة تمكّن المدرب من التحكم بشدة التمارين والراحة بين تكرار وآخر وسلسلة تدريبية وأخرى إذ أدى هذا إلى أن تكون قابلية العمل البدني عالي لدى أفراد المجموعة التجريبية، وبالتالي أدى إلى تحسين الاداء المهاري لدى افراد هذه المجموعة، فقد أكدت (منى عبد الستار، ١٩٨٩) "إن تطور المهارات يجب أن ترافقه عملية تطوير عناصر اللياقة البدنية إذ يجب النظر في عمليات التدريب إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية وتنمية المهارات الحركية على إنها جزءان لعملية واحدة"<sup>(٢٠)</sup>، وهذا ما أكده (عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين، ١٩٨٠) على إن " التمرينات المستخدمة إذا احتوت على عنصر من الفعالية أو اللعبة الرياضية تكون وسيلة فعالة ومهمة تؤثر بشكل فعال عند ارتباطها بتمرينات السباق"<sup>(٢١)</sup>، ويتفق في ذلك كل من (كاظم الربيعي وموفق مجيد المولى، ١٩٨٨) على إن "استخدام تمارين الأركاض المكوكية مع الكرات وإدخال عامل المنافسة والتحدى فيها يؤدي

١- محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي، الإسكندرية: مطبعة المصري، ١٩٩٩، ص٧٦-٧٧.

٢- منى عبد الستار؛ علاقة الإعداد البدني والمهاري بمستوى الإنجاز، رسالة ماجستير، جامعة بغداد-كلية التربية الرياضية، ١٩٨٩، ص٩٩.

٣- عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين؛ مبادئ علم التدريب، بغداد: مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٠، ص٨٧.

إلى تطوير حالة الركض مع الكرة<sup>(٢٢)</sup>، وهذا ما يخص مهارة الدرجة بالكرة، فضلاً عن الاهتمام بالمسار الحركي لتكنيك التمرينات كاملة أو جزء منها، وهذا ما يشير إليه (شحاته، ١٩٩٢) " إن الفرد يمتلك الكثير من الصفات الحركية والتي تؤثر بدرجة كبيرة في تفوقه، إذا ما أصقلت بالتدريب الجيد وذلك بتحديد كمية الإعداد بما يتناسب وقدراته الجيدة"<sup>(٢٣)</sup>.

إن التطور والتحسين الحاصل في أداء المهارات (والتهديف، والدرجة) والذي أظهرته النتائج، لم يأتي بالصدفة أو بصورة عشوائية، بل جاء نتيجة التدريب مما أدى بالمهارات المشار إليها سلفاً لتصل إلى هذه المرحلة من مستوى التطور، مما يؤكد القدرة العالية للتمرينات في تطوير مستوى الأداء وعمل على الارتقاء في الجانب المهاري، فضلاً عن ما تقدم يمكن أن يعزو الباحث أسباب ذلك إذ أن عملية تنظيم التدريب تعطي تأثيراً أساسياً في تطوير مستوى الأداء الذي ينسجم مع قابليات اللاعبين، فمن خلال الإعداد الجيد لمكان التدريب والمستلزمات الضرورية له سوف نحصل على النتائج الإيجابية في عملية فهم وتطوير المستوى المهاري للاعبين، فان " للتمرين المنظم والعلمي المدروس تأثيراً كبيراً في نتائج الاختبارات"<sup>(٢٤)</sup>، ويذكر (قاسم حسن حسين) أن عملية التدريب هي " تلك العملية المنظمة المستمرة التي تكسب الفرد معرفة أو مهارة أو قدرة أو أفكاراً و آراء لازمة لأداء عمل معين أو بلوغ هدف محدد، فضلاً عن انه منهج لتحقيق أهداف تنظيمية والتكيف مع العمل وما يقدم للفرد من معلومات معينة أو مهارات أو اتجاهات ذهنية لازمة في وجهة النظر التنظيمية لتحقيق أهداف المؤسسة"<sup>(٢٥)</sup>.

#### ٤ - الاستنتاجات والتوصيات :-

##### ١-٤ الاستنتاجات :-

من خلال النتائج التي تم الحصول عليها توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :-

- ١- هناك علاقة ارتباط معنوية بين القوة العضلية لعضلات الرجلين والبطن ومستوى الاداء لمهارتي التهديف والدرجة بكرة القدم .
- ٢- هناك علاقة ارتباط معنوية بين السرعة القصوى ومستوى الاداء لمهارتي التهديف والدرجة بكرة القدم .

##### ٤-٢ التوصيات :-

في ضوء الحقائق العلمية التي اسفرت عنها نتائج البحث فقد تم استخلاص التوصيات الآتية:-

- ٢- كاظم الربيعي وموفق مجيد المولى؛ الأعداد البدني بكرة القدم، الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل، ١٩٨٨، ص٢٠٩.
- ٣- محمد ابراهيم شحاته، دليل الحمياز الحديث، الاسكندرية، دار المعارف، ١٩٩٢، ص١٢٠.
- ٤- محسن علي نصيف: منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة باختبارات كوبر للحكام بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٠، ص٢٥.
- ٥- قاسم حسن حسين؛ الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة، عمان: دار الفكر للطباعة، ١٩٩٨، ص١٧٨.

- ١- ضرورة التأكيد على الجانب الوظيفي الذي يفتقر الى الاهتمام من قبل المدربين في المناهج التدريبية اثناء التدريب.
- ٢- الاهتمام ببناء المهارات الأساسية على وفق أسس علمية صحيحة مما يوفر الجهد والوقت وتحسن الأداء بشكل أفضل مستقبلاً.#
- ٣- اجراء دراسات مشابهة تهتم بالجانب الوظيفي تختص بلعبة كرة القدم .
- ٤- العمل على تطوير عضلات الأطراف السفلى باستخدام تمارين القفز المتنوعة بما ينسجم وقدرات اللاعبين لحاجتهم إلى القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية في أثناء تنفيذ عملية التهديف أو القفز .

#### المصادر:-

- ١- بحث عبد المطلب ، تصميم وتقنين بطاريتي اختبار (بدنية - مهارية) لاختيار ناشئي خماسي كرة القدم في بغداد بأعمار (١٤ - ١٦) سنة رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، ٢٠١١
- ٢- ثامر محسن ، واثق ناجي . كرة القدم للأشبال ، سلسلة رقم (١)، مطبعة شفيق، بغداد، ١٩٧٨ م .
- ٣- علي حمد الحميدي ؛ تأثير التمرين المتسلسل والعشوائي لذوات المجال المعرفي (التأملي - الاندفاعي ) في دافعية التعلم وتطوير بعض المهارات للناشئين بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، الجامعة المستنصرية ، ٢٠١٥ ، ص٧٥ . سعد محسن اسماعيل :تأثير أساليب تدريبيه لتنمية القوة الانفجارية للرجلين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية -١٩٩٦ .
- ٤- عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين؛ مبادئ علم التدريب، بغداد: مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٠ .
- ٥- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، نظريات - تطبيقات ، ط١١ ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٣ .
- ٦- علي حمد الحميدي ؛ تأثير التمرين المتسلسل والعشوائي لذوات المجال المعرفي (التأملي - الاندفاعي ) في دافعية التعلم وتطوير بعض المهارات للناشئين بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية الاساسية ، ٢٠١٥ .
- ٧- عماد كاظم العطواني ؛ أثر برنامج تدريسي مقترح في تطوير مهارة التهديف : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٩ ) .
- ٨- قاسم حسن حسين؛ الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة، عمان: دار الفكر للطباعة، ١٩٩٨ .
- ٩- كاظم الربيعي وموفق مجيد المولى؛ الأعداد البدني بكرة القدم، الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل، ١٩٨٨ .
- ١٠- كمال جميل الربضي : التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان ١٩٩٨،
- ١١- كوزنه ، الفريد؛ كرة القدم ، ( ترجمة ) ماهر البياتي وسليمان علي : ( الموصل ، دار الكتب للطباعة، ١٩٨٠ ) .



- ١٢- محسن علي نصيف: منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة باختبارات كوبر للحكام لكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٠ .
- ١٣- محمد ابراهيم شحاته، دليل الجميز الحديث، الاسكندرية، دار المعارف، ١٩٩٢ .
- ١٤- محمد حسن علاوي؛ سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط٤: ( القاهرة، دار المعارف، ١٩٧٨ ) .
- ١٥- محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي، الإسكندرية: مطبعة المصري، ١٩٩٩ .
- ١٦- محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج١، ط٤: ( القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١ ) .
- ١٧- محمد عبد الله الهزاع، مختار احمد . المهارات الأساسية لكرة القدم، مطابع صوت الخليج، الكويت، ٢٠٠١م .
- ١٨- مختار سالم؛ كرة القدم للملايين : ( بيروت، مكتبة المعارف، ١٩٨٨ ) .
- ١٩- مفتي أبراهيم حماد؛ الهجوم في كرة القدم : ( القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٠ ) .
- ٢٠- منى عبد الستار؛ علاقة الإعداد البدني والمهاري بمستوى الإنجاز، رسالة ماجستير، جامعة بغداد-كلية التربية الرياضية، ١٩٨٩ .
- ٢١- موفق أحمد محمود؛ أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم : ( رسالة ماجستير، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، ١٩٨٩ ) .