

تأثیر استخدام جهاز مساعد في تعلم الضربتين الامامية والخلفية بالتنس بأعمار

تأثیر تمرينات وفق التدريب البندولي في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين منتخب جامعة بابل لكرة القدم

م.م ایمان محمد حمید جواد

م.م. مدرب زینه علاء طاهر

Phy404.eman. mohammed@uobabylon.edu.iq

zeina.obaid458@student.uobabylon.edu.iq

م.م. مدرب ذو الفقار جمال صبري

Thualfakarjamal@gmail.com

تأريخ الاستلام : 2025/3/27

تأريخ قبول النشر : 2025/5/18

مستخلص

إعداد تمرينات مقننة وفق التدريب البندولي بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب، معرفة تأثير التمرينات المقننة وفق التدريب البندولي في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب. استخدم الباحثين المنهج التجريبي حيث كان عدد العينة الكلي (25) لاعبا وقامت الباحثين باختيار (20) لاعبين منهم فقط وبصورة عمدية توصل الباحثين الى الاستنتاجات التالية، للتمرينات المقننة وفق التدريب البندولي اهمية كبيرة في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب، هنالك علاقة للمناولة معنوية بين القوة الانفجارية للرجل الراكلة ودقة التهديف نادي بابل بكرة القدم، هنالك علاقة للمناولة معنوية بين القوة المميزة بالسرعة للرجل الراكلة ودقة التهديف للاعبين نادي بابل بكرة القدم.

واوصى الباحثين الى ، التأكيد على التمرينات المقننة وفق التدريب البندولي في تطوير القدرات البدنية والمهارية في تطوير لاعب كرة القدم، التأكيد على الاهتمام بتدريبات القوة الانفجارية وتطويرها لما لها من اهمية في دقة التهديف على المرمى للاعب كرة القدم، التأكيد على الاهتمام بتدريبات القوة المميزة بالسرعة وتطويرها لما لها اهمية في دقة التهديف على المرمى للاعبين كرة القدم

1- التعریف بالبحث - :

1-1 مقدمة البحث واهميته :-

تساهم الوسائل التدريبية الحديثة بلاشك في مساعدة الباحثين والدارسين والقائمين على العملية التدريبية في مجال التربية الرياضية في تغيير وتخطي الوسائل والأساليب القديمة المعتمدة عليها وإخراجها من حيز التكهّن والمصادقة الى اعتماد وسائل علمية حديثة تؤدي الى معرفة تأثير التدريب الرياضي على تطوير القدرات البدنية والميكانيكية فضلا عن استخدام أساليب وطرق التدريب المناسبة واعتماد النظريات الميكانيكية في التدريب وتطبيقها بشكل ميداني والتي تعمل بصورة ايجابية للحصول على انسب المسارات الحركية والتي تؤدي الى تحسين التكنيك الرياضي .

تعد كرة القدم واحدة من بين الالعاب المشوقة والمثيرة وتعتمد بشكل كبير على الاعداد البدني كونه يمثل جزءا اساسيا من العملية التدريبية للاعب كرة القدم اذ بدون هذا الاعداد البدني لا يستطيع اللاعبون من اداء الواجبات الخططية سواء كانت دفاعية او هجومية ووفقا لمتطلبات اللعب الحديث الذي يعتمد بشكل كبير على الاعداد البدني لان حركة اللاعبين داخل ميدان اللعب تتصف بالتغير المستمر لشدة الاداء في مناطق اللعب الصغيرة والكبيرة اذ يؤدي اللاعبون الجهد ذو الشدة المختلفة يكاد يكون بالشدة القصوى او الاقل من القصوى وحسب ظروف اللعب المختلفة .

وأُنصب إهتمام الباحثين والمدرّبين في تطوير المناهج التدريبية واستخدام وسائل تدريبية حديثة لتطوير القدرات البدنية ذات العلاقة بنوع الفعالية أو المهارة المطلوبة لمختلف الفعاليات والحركات الرياضية ومنها فعالية كرة القدم . ويعتقد الباحثين بان هناك تدريبات جديدة لم تأخذ نصيبها في حيز التطبيق لمختلف المستويات التدريبية خصوصا في العراق، التي قد تعطي تأثيرات ايجابية كوسيلة تدريبية في تأثيرها لتطوير القدرات البدنية الخاصة كالسرعة و تحمل السرعة ورفع كفاءة الرياضي بدنياً ومهارياً للاعب كرة القدم

1-2 مشكلة البحث :-

حققت دول العالم المتطور خطوات كبيرة في تقنين التدريبات واستخدام الوسائل التدريبية الحديثة للنهوض بواقع الانجازات والانتصارات الرياضية في المحافل والبطولات العالمية والاولمبية في مختلف الألعاب الرياضية ومنها كرة القدم، ونلاحظ ان قدرات ومستويات لاعبي الدول التي تصل الى نهائيات بطولات العالم والبطولات الاولمبية سواء البدنية او المهارية او الفنية هي متقدمة جدا نظرا لاعتماد هذه الدول على احدث الأساليب والتقنيات والطرق التدريبية المساعدة للارتقاء بواقع مستوى لاعبيها على جميع الأصعدة . , ومن خلال متابعة الباحثين كونهم لاعبين كرة قدم واطلاهم على المصادر والبحوث العلمية الحديثة لاحظ ان معظم التدريبات هي أما أن تكون تدريبات السرعة بالكرة أثناء اللعب والتدريب دون الاهتمام بالسرعة القصوى الحقيقية والتدريبات المقننة والطرق التدريبية الحديثة وما تشكل من نسبة لسرعة الأداء التي يمتلكها لاعب كرة القدم، له أثناء اللعب مما جعل الباحثين يلجأ إلى استخدام تدريبات مقننة وفق التدريب البندولي في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم الشباب ويأمل الباحثين أن يقدم بعض الحلول العلمية التدريبية و التي قد تسهم في الارتقاء بالمستوى الفني لهذه الفعالية .

1-3 أهداف البحث

1. إعداد تدريبات مقننة وفق بالتدريب البندولي لتحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم الشباب
- 2- معرفة تأثير التمرينات المقننة وفق التدريب البندولي في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم الشباب.

1-4 فروض البحث :-

-هناك فروق ذات دلالة احصائية التمرينات المقننة وفق التدريب البندولي المستخدمة لتحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم الشباب.

1-5 مجالات البحث:-

- 1-5-1 المجال البشري :- منتخب جامعة بابل لكرة القدم.
- 1-5-2 المجال الزمني: 2025/1/8 ولغاية 2025/3/8 .
- 1-5-3 المجال المكاني :- القاعة المغلقة في جامعة بابل .

1-6 تحديد المصطلحات

التدريب البندولي:

یذکر وجدی الفاتح ومحمد لطفي (2002) أنه يمكن أن تستخدم هذه الطريقة التدريبية في البطولات التي لها نظام خاص في المباريات ، ويحدث هذا غالباً في الألعاب الجماعية ، فمثلاً الفرق التي تلعب في البطولات يوماً وتستريح يوماً ، فهنا يكون التدريب قبل بدء البطولة بمدة حوالي عشرين يوماً مماثلاً تماماً للبطولة من حيث القوة التنافسية وميعاد المباريات ، فيقوم المدرب بعمل مباريات تدريبية قوية يومياً (وجدي مصطفى الفاتح: 2008)

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية :-

3-1 منهج البحث :-

إنَّ طبيعة المشكلة المراد دراستها تحدد منهجية البحث، وبما أن الباحثين يحاول تطبيق أسلوب تدريبي على عينة البحث لبيان فاعليته، لذلك استخدم الباحثين المنهج التجريبي ذي تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي، فالمنهج هو " الطريقة التي ينتهجها الفرد حتى يصل إلى هدف معين " (أكرم خطيبة: 1997، ص19) ، إذ يعد المنهج التجريبي من " أكثر الوسائل كفاية في الوصول إلى معرفة موثوق بها ". (ديوبولد. فان دالين ، 1985، ص13)

3-2 عينة البحث :-

ان اختيار العينة من اهم الاجراءات التي تقوم بها الباحثين وحسب طبيعة العمل اذ ان ((الاهداف التي يضعها الباحثين لبحثهم والاجراءات التي يستخدموها ستحدد طبيعة العينة التي سيختاروها (ذوقان عيدان وآخرون: 1987، ص 136) حيث كان عدد العينة الكلي (25) لاعبا وقام الباحثين باختيار (20) لاعبين منهم فقط وبصورة عمدية من لاعبي منتخب جامعة بابل وبنسبة مئوية 66,6% من عينة

3-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة المستخدمة وادوات البحث :-

3-3-1 وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والاجنبية.
- المقابلات الشخصية.

3-3-2 الاجهزة المستخدمة :-

- . حاسبة لابتوب.
- . كاميرا نوع سوني يابانية الصنع .

3-3-3 ادوات البحث :-

- . كرة قدم ة.
- . (حامل كرات) شبكة.
- . صافرة.
- . ساعة.
- . شواخص عدد. (10)
- . شريط قياس .
- . حبال واشرطة.

3-4 تحديد الاختبارات :-

3-4-1 اختبار القوة المميزة بالسرعة :- (1)

اسم الاختبار : . اختبار الحجل على ساق واحدة.

هدف الاختبار : . قياس القوة المميزة بالسرعة للرجل القوية .

الادوات المستخدمة: .

. ساعة توقيت عدد. (1)

. شاخص عدد. (15)

. منطقة مناسبة للأداء .

طريقة الاداء : . ينفذ المختبر وضع الاستعداد على خط البداية وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بالحجل بخط مستقيم محدد بأسرع ما يمكن ويسمح للاعب بمواصلة الحجل عند وقوعه.

التسجیل: تسجل المسافة التي قطعها اللاعب خلال مدة (10) ثانية وتعطى للمختبر محاولة واحدة فقط.

2-4-3 اختبار القوة الانفجارية :- (للی السید فرحان: 2003، ص 333)

اسم الاختبار: . اختبار الوثب العريض من الثبات.

الهدف: . قياس القوة الانفجارية للرجلين.

الادوات المستخدمة: .

1. منطقة مناسبة للأداء.

2. شريط قياس / علامات .

3. يخطط مكان الوثب بالمتر .

طريقة الاداء: .

1. يقف المختبر خلف خط البداية بحيث تكون القدمان متوازيتان ومتباعدتان قليلا .

طريقة التسجيل: .

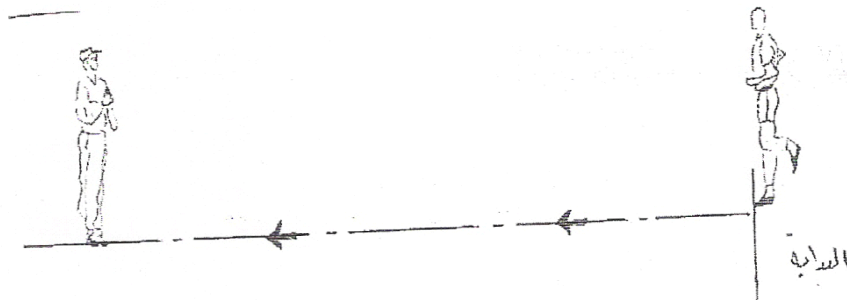
1. يتم القياس من خط البداية الى اخر جزء من الجسم يلمس الارض من اتجاه خط البداية كما يدخل خط القياس بالمسافة.

2. للمختبر ثلاث محاولات وتحتسب افضل محاولة.

4م 3م 2م 1م م خط البداية

شكل (1)

يوضح اختبار الوثب العريض من الثبات



3-4-3 المناولة

اسم الاختبار: المناولة إلى الأمام الأعلى (زهير قاسم الخشاب وآخرون: 199، 215).

الغرض من الاختبار: قياس دقة المناولة وقوتها.

الأدوات المستخدمة: ملعب كرة قدم ، كرات قدم عدد (2)، شريط قياس، صافرة عدد (2)، بروك لتثبيت مسافة الاختبار، أعلام تثبيت على جوانب منطقة الاختبار.

إجراءات الاختبار: يرسم خط البداية بطول (4) متر ويرسم خط آخر بطول (4) متر بحيث تكون المسافة المحصورة بين الخطين (4) متر، وأن المسافة المحصورة بين الخطين تكون لحركة اللاعب لضرب الكرة الثابتة على خط البداية، ويرسم خطان متوازيان متعامدان مع امتداد خط البداية طول كل منهما (40) متر وباتجاه مجال ضرب الكرة، بحيث تكون المسافة المحصورة بين الخطين (20) متراً.

التسجيل: يتم قياس المسافة من خط البداية إلى مكان سقوط الكرة بحيث تكون ضمن المجال المحدد بين الخطين المتوازيين والتي تكون المسافة بينهما (20) متراً.

4-4-3 التهديف:

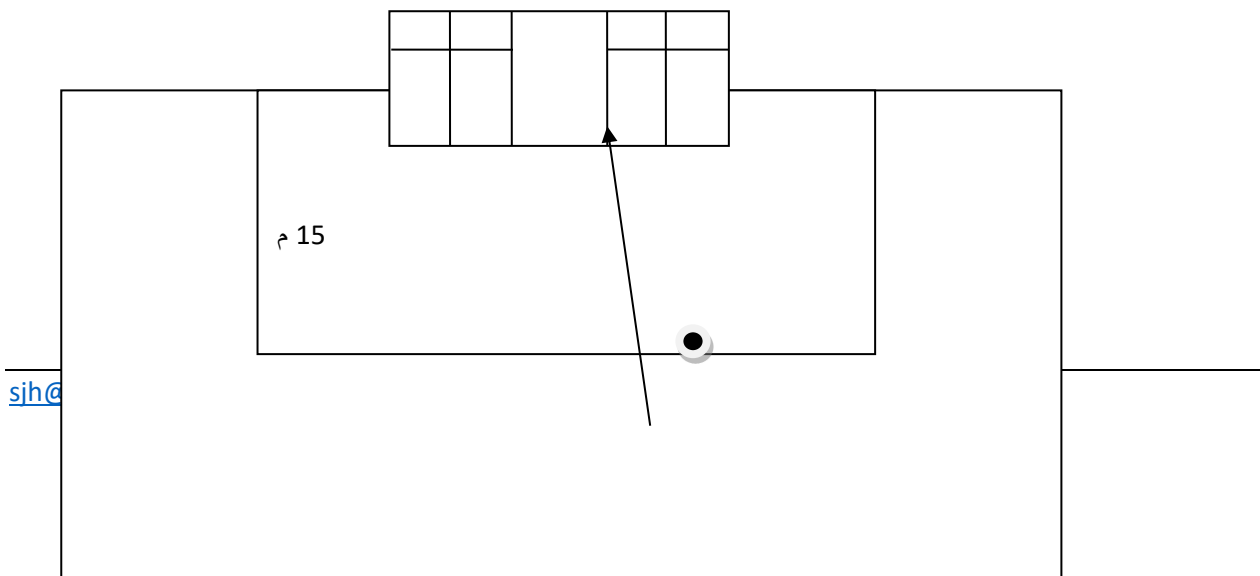
اسم الاختبار: اختبار التهديف على هدف مقسم بدرجات من بعد (15) متراً المعدل (رعد حسين حمزة: 1991، ص14)

الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف.

الأدوات المستخدمة: ملعب كرة قدم ، شريط قياس، كرة خاصة بكرة القدم ، هدف مقسم بواسطة حبال إلى (9) أقسام، شاخص.

إجراءات الاختبار: يقف اللاعب على بعد (15) متراً من الهدف وعند إعطاء الإشارة تقوم بالتهديف على المرمى.

التسجيل: يعطى للاعب (3) محاولات حيث يتم تسجيل النقاط حسب الموقع، كما في الشكل (2).



الشکل (1)

یوضح اختبار التهذیف علی الهدف المقسم بدرجات من بعد (15) م

3-5 التجربة الاستطلاعية :-

قام فريق العمل المساعد بإشراف الباحثین بإجراء التجربة الاستطلاعية فی 8/1/2025 لغرض: .

1. معرفة كفاءة فريق العمل المساعد* .
2. تحديد زمن كل اختبار من الاختبارات.
3. التأكد من الأدوات اللازمة للاختبارات وسلامتها.
4. المعوقات التي تواجه الباحثین عند إجراء الاختبارات.
5. معرفة الامور التنظيمية التي يحتاجها كل اختبار.
6. بیان امكانية الفريق المساعد علی تنفيذ الاختبارات.
7. توضیح طريقة إجراء الاختبارات وكيفية حساب النتائج الى فريق العمل المساعد .

3-6 التجربة الرئيسية: -

قام فريق العمل المساعد بإشراف الباحثین بأجراء اختبارات للقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لعينة البحث ومعرفة العلاقة بین هذه المتغيرات والرجل الراكلة منتخب جامعة بابل لكرة القدم يوم 8/1/2025 ثم إعادة نفس الاختبارات يوم 8/3/2025

7-3 إجراءات البحث

3-7-1 الاختبارات القبليّة:

اجرت الباحثين الاختبار القبلي في تاريخ 12/1/2025 في تمام الساعة الخامسة عصراً، وتكونت اختبارات البحث من أربعة اختبارات أثنان منها بدنية وأثنان مهارية، وقام الباحثين بأجراء الاختبارات وفق التسلسل الآتي:

1- اختبار الوثب العريض من الثبات.

2- اختبار الحجل لأقصى مسافة خلال (10) ثا.

3- المناولة إلى الأمام الأعلى.

4- اختبار التهديد على هدف مقسم بدرجات من بعد (15) متراً المعدل.

3-6-2 الاختبارات البعديّة:

حرص الباحثين على تهيئة الظروف نفسها التي أجريت فيها الاختبارات القبليّة والمشابهة قدر الامكان من الناحية الزمانية والمكانية والأدوات المستخدمة في الاختبارات القبليّة كافة، وبعد الانتهاء من تطبيق التمرينات المقننة تم إجراء الاختبار البعدي في تاريخ 8/3/2025 في تمام الساعة الحادية عشر صباحاً، وتحت الشروط نفسها التي تم إجراء الاختبارات القبليّة.

3-7-4: الوسائل الإحصائية

قام الباحثين باستعمال الحقيبة الاحصائية الجاهزة (SPSS) وذلك لاستخراج القوانين الآتية:

1. الوسط الحسابي.
2. الانحراف المعياري.
3. النسبة المئوية.
4. قانون (t-test) للعينات المستقلة

4 عرض وتحليل ومناقشة النتائج - :

4-1 عرض نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية والمناولة ودقة التهديد وتحليلها ومناقشتها:-

الجدول رقم (1)

ییین الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفروق ومربع الفروق وقيمة t والمعنوية الجدولية ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية

ت	المتغير ات	الاختبارات القبلية س / ع		الاختبارات البعدية س / ع		ف	ف هـ	قيمة t	المعنوي ة الجدول ية	الدلا لة
1	الحجل خلال 10 ثانية	32.3000	1.90029	35.9000	2.07900	3.4000 0	7.3861 7	9.206	0.00 0	معنو ي
2	الوثب العريض	177.000 0	16.5328 0	189.000 0	16.7994 7	12.000 0	1.1055 4	10.85 4	0.00 0	معنو ي
3	المناولة	16.0550	3.30592	18.3730	1.74116	2.3180 0	1.0847 5	2.137	0.06 1	معنو ي
4	دقة التهديف	5.9000	0.99443	7.3000	1.15950	1.4000 0	37118.	3.772	0,04 1	معنو ي

يتبين من الجدول (1):-

في اختبار الحجل خلال 10رثواني أن الوسط الحسابي للأختبار القبلي بلغ (32.3000) وبأنحراف معياري (1.90029) وبلغ الوسط الحسابي للأختبار البعدي (35.9000) وبأنحراف معياري (2.07900) وبلغت قيمة الفروق (3.40000) ومربع الفروق (7.38617) وبلغت قيمة t (9.206) في حين كانت قيمة المعنوية الجدولية (0.000) وهذا يدل على معنوية الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية.

في اختبار القوة الانفجارية بلغ الوسط الحسابي للأختبار القبلي (177.0000) وبأنحراف معياري (16.53280) وبلغ الوسط الحسابي للأختبار البعدي (189.0000) وبأنحراف معياري (16.79947) وبلغت قيمة الفروق (12.00000) ومربع الفروق

(1.10554) وبلغة قيمة $t(10.854)$ في حين كانت قيمة المعنوية الجدولية (0.000) وهذا يدل على معنوية الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعدية.

في اختبار المناولة بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (16.0550) وبأنحراف معياري (3.30592) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (18.3730) وبأنحراف معياري (1.74116) وبلغت قيمة الفروق (2.31800) ومربع الفروق (1.08475) وبلغة قيمة $t(2.137)$ في حين كانت قيمة المعنوية الجدولية (0.041) وهذا يدل على معنوية الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعدية.

وفي اختبار دقة التهديد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (5.9000) وبأنحراف معياري (0.99443) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (7.3000) وبأنحراف معياري (1.15950) وبلغت قيمة الفروق (1.40000) ومربع الفروق (37118.) وبلغة قيمة $t(3.772)$ في حين كانت قيمة المعنوية الجدولية (0.004) وهذا يدل على معنوية الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعدية.

4-2 مناقشة النتائج:

ومن خلال ما تقدم أعلاه تعزو الباحثين سبب ذلك الى اعتماد التمرينات المقننة وفق التدريب البندولي الأساليب العلمية الصحيحة , من خلال اعتماد أسلوب الربط بين المهارات (المناولة والتهديد) للوصول بلاعب يجيد اداء اكثر من مهاره وربطها مع بعضها وتأدية جمل مهاريه وخططيه لصالح الفريق, مما تولد لدى افراد هذه المجموعة حالة من التكيف على التمرينات التي اعتمدت على الشدة المناسبة والراحة الملائمة وعلى وفق التكرارات , بما يتناسب وقدرات وقابليات اللاعبين (افراد عينة البحث), فضلاً عن عدم وجود صعوبات تكنيكية عند اداء هذه المهارات, وامكانية تطويرها عند اللاعبين بفعل التكرار في ادائها , وهذا ما أكدّه (مفتي إبراهيم, 1994) على انه من الضروري ان " يصل اللاعب الى اداء المهارة بصورة آليه من خلال التكرار الدائم للأداء واستخدام التمارين المتنوعة والتي تتميز بتغير الاشتراطات والعوامل الخارجية اثناء التمرين كوجود منافس او اكثر مثلاً وكذلك في المباريات التجريبية" , أذ ادى هذا الى ان تكون قابلية العمل البدني عالي لدى افراد المجموعة التجريبية , وبالتالي ادى الى تحسين الاداء المهارى لدى افراد هذه المجموعة , فقد اكدت (منى عبد الستار, 1989) " أن تتطور المهارات يجب ان ترافقه عملية تطوير عناصر اللياقة البدنية اذا يجب النظر في عمليات التدريب الى تنمية عناصر اللياقة البدنية وتنمية المهارات الحركية على انها جزاءان لعملية واحده " (منى عبد الستار: 1989, ص87)

وهذا ما أكدّه (عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين, 1980) على أن التمرينات المستخدمة إذا أحتوى على عنصر من الفعاليات أو اللعبة الرياضية تكون وسيلة فعالة ومهمة تؤثر بشكل فعال عند ارتباطها بتمرينات السباق" (عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: 1988 , ص120) (ويتفق في ذلك كل من على أن "استخدام تمارين الأركاض مع الكرات وإدخال عامل المنافسة والتحدى فيها يؤدي الى تطوير حالة الركض مع الكرة" (كاظم الربيعي وموفق مجيد المولى, ن

1988 , 209) وهذا ما يخص مهاره الدرجة بالكره , فضلاً عن الاهتمام بالمسار الحركي لتكنيك التمرينات كاملة او جزء منها وهذا ما يشير اليه شحاته (1992) " ان الفرد يمتلك الكثير من الصفات الحركية والتي تؤثر بدرجة كبيره في تفوقه , اذا ما أصقلت

بالتدريب الجيد وذلك بتحديد كمية الاعداد بما يتناسب وقدراته الجيده" (محمد أبراهيم شحاته : 1992 ، ص120) وكما ترى الباحثين ايضا ان اسلوب التعليم الاتقاني يتبع مبدا مراعاة الفروق الفردية وتقليل التباين بينهم، من خلال توزيع افراد العينة حسب مستوياتهم في الاداء، الى مجموعه متميزة ومجموعه متوسطة ومجموعه ضعيفة، لكي يتم اعطاء كل مجموعه تتناسب مع مستوياتهم للوصول بالمجاميع المتعلمة الى اعلى مستوى ممكن في اتقان المهارة من خلال استخدام التغذية الراجعة الانية في تصحيح الازخطاء انياً سيساهم في تطوير بعض المهارات ، كذلك توزيع المتعلمين على مجموعات صغيرة لكي يتم اعطاء المتعلم اكبر قدر ممكن من التكرارات والتغذية الراجعة ، وايضا استخدام مبدا المجاميع الصغيرة التي تعتمد على نوع الخطأ حتى يتم تسهيل عملية التعليم وتكثيف التغذية الراجعة ، مع زيادة عدد المساعدين لغرض السيطرة على تعليمهم ورفع مستواهم في سرعه اتقان المهارة ، واخيرا استخدم طريقة التقييم الدوري للوقوف على مدى فاعلية المنهج المتبع واجراء عملية التقييم عليه ، اذا كان فاعلا ومرضيا يتم تعزيزه واذا لم يكن يتم تعزيزه واذا لم يكن يتم تعديله ، كذلك معرفه مستوى اداء المتعلمين اذا وصلوا لمرحلة الاتقان او لا، فاذا لم يصلوا الى مرحلة الاتقان في هذا الاختبار ، يتم اعطائهم زيادة في عدد التكرارات مع تكثيف التغذية الراجعة حتى يصلوا الى مرحلة الاتقان للمهارة المطلوبة ومن ثم الانتقال الى مهاره اخرى اكثر تعقيداً .

5- الاستنتاجات والتوصيات - :

5-1 الاستنتاجات :-

1. للتمرينات المقننة وفق التدريب البندولي اهمية كبيرة في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب
2. هنالك علاقة للمناولة معنوية بين القوة الانفجارية للرجل الراكلة ودقة التهديف نادي بابل بكرة القدم.
3. هنالك علاقة للمناولة معنوية بين القوة المميزة بالسرعة للرجل الراكلة ودقة التهديف للاعبين نادي بابل بكرة القدم.
4. 3. تطوير القوة الانفجارية للرجل الراكلة للاعبين كرة القدم يزيد من دقة التهديف على المرمى
5. تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجل الراكلة يزيد من دقة التهديف على المرمى.
6. استنتج الباحثين اهمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للاعب كرة القدم وتأثيرها على نتائج المباراة5. - 2التوصيات: -

في ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثين في دراستها فقد خرج الباحثين بعدد من التوصيات اهمها: .

1. التأكيد على التمرينات المقننة وفق التدريب البندولي تطوير القدرات البدنية والمهارية في تطوير لاعب كرة القدم.
2. التأكيد على الاهتمام بتدريبات القوة الانفجارية وتطويرها لما لها من اهمية في دقة التهديف على المرمى للاعب كرة القدم.

3. التأكيد على الاهتمام بتدريبات القوة المميزة بالسرعة وتطويرها لما لها اهمية في دقة التهديف على المرمى للاعبي كرة القدم
4. الاستفادة من هذه الدراسة لتطوير القدرات البدنية للاعبي كرة القدم وبالاخص القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة .
5. الاستفادة من هذه الدراسة لتطوير دقة التهديف على المرمى للاعبي كرة القدم
6. من الممكن الاستفادة من هذه الدراسة للعنصر النسوي والفئات العمرية.
7. التأكيد على وجود مدرب خاص للياقة البدنية لتطوير القدرات البدنية.
8. يمكن اجراء دراسات اخرى ومنها للقدرات الحركية والنفسية والوظيفية لعدم وجود دراسات سابقة.

المصادر

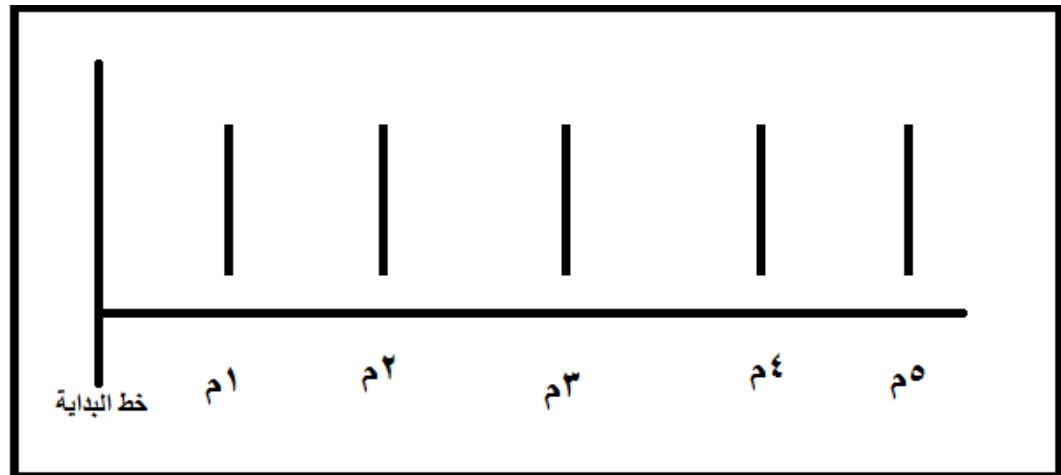
1. أكرم خطابية؛ المناهج المعاصرة في التربية الرياضية. ط1: (عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1997).
2. ديوبولد. فان دالين؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس . (ترجمة) محمد نبيل (وآخرون): (القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية للطباعة، 1985).
3. ذوقان عيدان وآخرون؛ البحث العلمي (عمان، الفكر العربي) 1987.
4. رعد حسين حمزة؛ أثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الأساسية بكرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999).
5. زهير قاسم الخشاب (وآخرون)؛ كرة القدم. ط1: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999).
6. عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين؛ مبادئ علم التدريب، بغداد مطبعة التعليم العالي، 1980.
7. كاظم الربيعي وموفق مجيد المولى ؛ الأعداد البدني بكرة القدم ،الموصل :دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل 198،
8. ليلي السيد فرحان ؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية. ط1: القاهرة،(مركز الكتاب للنشر)، 2003 .
9. محمد أبراهيم شحاته ؛دليل الجمباز الحديث ،الإسكندرية ،دار المعارف ،1992.
10. منى عبد الستار ؛ علاقة الإعداد البدني والمهاري بمستوى الإنجاز ، رسالة ماجستير ،جامعة بغداد كاية التربية الرياضية، 1989 .

الملاحق

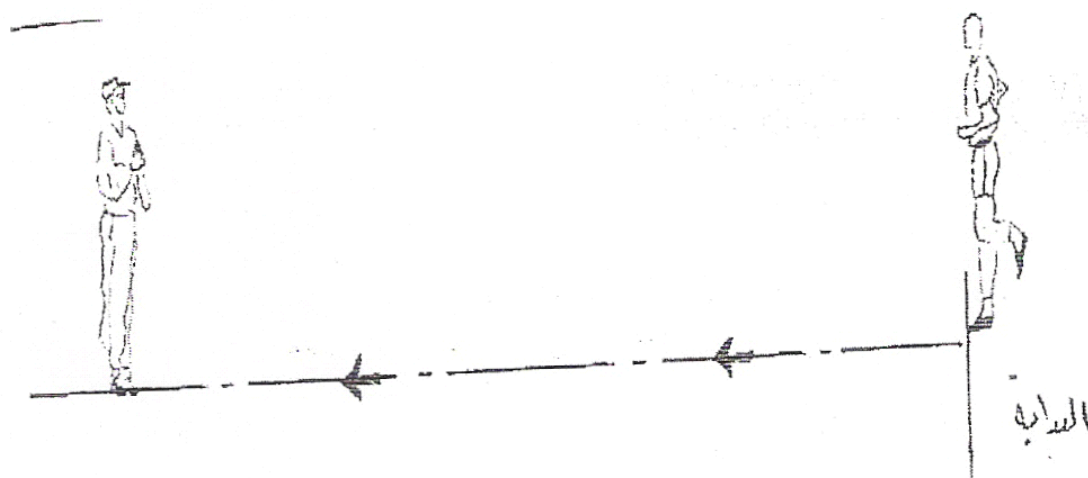
ملحق رقم (3)

الاختبارات التي قام بها الباحثين

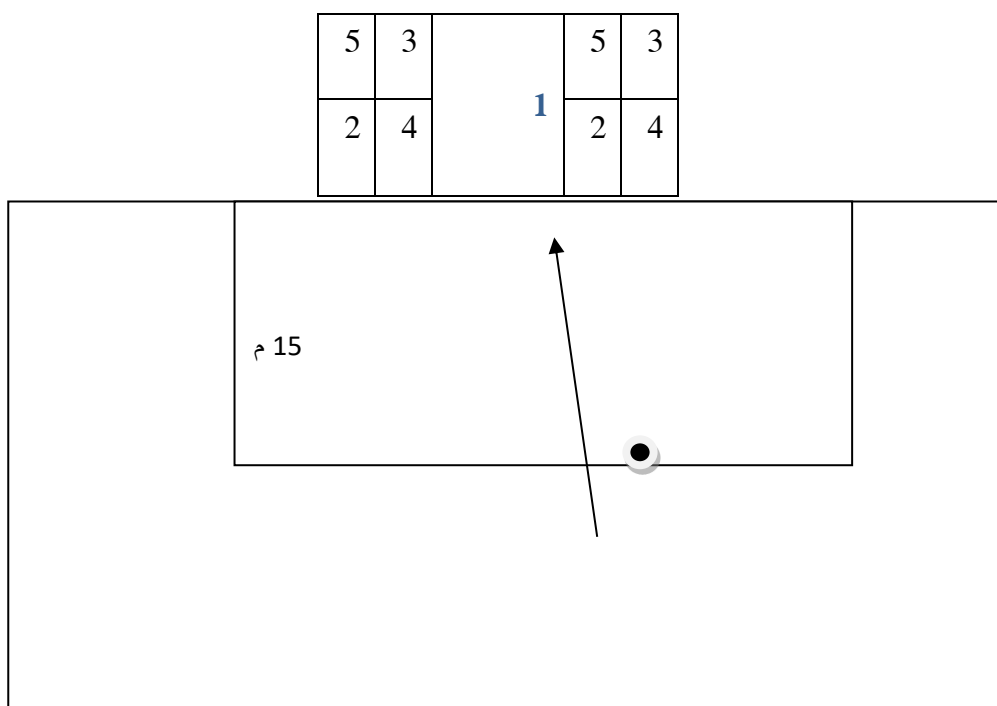
1. اختبار القوة الانفجارية .:



2- اختبار القوة المميزة بالسرعة .:



3- اختبار دقة التهديد .:



يوضح اختبار التهديد على الهدف المقسم الى (9) أقسام من بعد (15) م