

منهج تدريبي مقترح لتطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين وتأثيره على
مستوى اداء مهارة التهديف في كرة القدم

م.م محمد نجم عبد الله
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

تتميز كل رياضة بضرورة تطوير صفة او بعض الصفات البدنية الاساسية و التي تميزها عن بقية الرياضات لذلك نرى بعض الرياضات تحتاج الى تطوير صفة السرعة على حساب عدد من الصفات البدنية في حين نرى ان رياضات اخرى تتطلب تطوير صفة او صفتان على حساب القوة لذلك نلاحظ ان صفة القوة العضلية تلعب دورا كبيرا في الكثير من الرياضات و النشاطات الرياضية لاسيما في لعبة كرة القدم و التي يتركز الاداء فيها بشكل رئيسي على امتلاك اللاعبين لصفة القوة الانفجارية للرجلين بشكل كبير لما تمثله هذه الصفة من مفتاح لعب و فرصة للتقدم بالإنجاز اذا ما امتلكها الممارسين لها

A proposed training curriculum for developing the explosive power of the muscles of the legs and its impact on the level of performance of the scoring skill in soccer for a sample of Players of the popular teams in Basra Governorate
researcher

Muhammad Najm Abdullah M.M.

Mohammed.najim@uobasrah.edu.iq

Abstracts :

The character of strength plays an important and effective role in many sports practices, especially in the game of football, in which the performance is based mainly on the players' possession of the explosive power of the two men greatly, as this characteristic represents a key to playing and an opportunity to progress in achievement if the practitioners possess it. Its development has a significant role in achieving achievement, whether they practice it as a hobby, training, teaching, or even achieving achievement at the higher and global levels. Therefore, the importance of research is centered on preparing a training curriculum that will raise the level of physical fitness for some football practitioners on a daily basis and consider In the impact of this approach on the level of performance of some skill aspects.

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

تعد الرياضة من أفضل وأهم الأنشطة التي يجب المواظبة على ممارستها باستمرار فهي ليست نوع من أنواع الرفاهية أو تقضية وقت الفراغ فحسب وإنما يجب أن تكون ضمن الروتين اليومي وأسلوب الحياة إذ انها تمد الجسم بالطاقة والعقل بالنشاط والحيوية فالعقل السليم في الجسم السليم كما تعمل الرياضة كأداة تساعد في الحصول على أفضل نتيجة للشكل المثالي للجسم وخاصة أثناء اتباع حمية غذائية صحية إذ إنه من خلالها يقوم الجسم بحرق عدداً من السعرات الحرارية وكذلك يتم بناء عضلات الجسم بشكل صحيح و تتعدّد فوائد الرياضة لجسم الإنسان إذ إنّها تتعكس على صحته كون الوزن الصحي للجسم يُعتبر وسيلة مهمّة في التقليل من احتمالية الإصابة بعدّة أمراض و كذلك الحالة العقلية كون ممارسة الرياضة تلعب دوراً مهماً في الحفاظ على المستوى الذهني للأفراد بل وتحسينه بالإضافة إلى الجوانب النفسية الايجابية و المهمة عند ممارسة التمارين الرياضية إذ ان الجسم يقوم بإفراز مواد كيميائية تُساعد على رفع مستوى الشعور بالراحة وبذلك تُساهم في تحسين المزاج العام وتقدير الذات والشعور بالإنجاز والفخر بالإضافة إلى إنّها تُساعد على التقليل من الاكتئاب هذا فيما يخص دور و اهمية الرياضة بالشكل العام اما الاشخاص الذين يتخصصون في هذا المجال العلمي فالرياضة و ممارستها اياها لها تأثير كبير على مستواهم البدني و العقلي و كذلك تحقيق الانجاز سواء كانت ممارستها لها من جانب الهواية أو التدريب أو التدريس أو حتى تحقيق الانجاز على المستويات العليا و العالمية لذلك تتمحور أهمية البحث في اعداد منهج تدريبي من شأنه رفع مستوى اللياقة البدني لبعض الممارسين لكرة القدم بشكل يومي و النظر في تأثير هذا المنهج على مستوى اداء بعض الجوانب المهارية .

1-2 مشكلة البحث :

تلعب صفة القوة دورا هام و فعالا في كثير من الممارسات الرياضية لاسيما في لعبة كرة القدم و التي يركز الاداء فيها بشكل رئيسي على امتلاك اللاعبين لصفة القوة الانفجارية للرجلين بشكل كبير لما تمثله هذه الصفة من مفتاح لعب و فرصة للتقدم بالإنجاز اذا ما امتلكها الممارسين لها .
ومن خلال اطلاع الباحث على مستويات عدد من لاعبي الفرق الشعبية لاحظ انه من الضروري الاهتمام بتطوير هذه الصفة لدى هذه الفئة لرفع مستوى ادائهم في هذه اللعبة لما تمثله من رياضة لها القدر الكبير من الشعبية و الاقبال لدى عدد واسع من الافراد .

1-3 أهداف البحث

- 1- إعداد منهج تدريبي مقترح والتعرف على تأثيره في تطوير صفة القوة الانفجارية لعضلات الرجلين و مستوى مهارة التهديف لدى عينة من لاعبي الفرق الشعبية في محافظة البصرة
- 2- التعرف على الفروق بين نتائج اختبارات صفة القوة الانفجارية لعضلات الرجلين و مهارة التهديف القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة الضابطة .

3- التعرف على الفروق في نتائج اختبارات صفة القوة الانفجارية لعضلات الرجلين و مهارة التهديف البعيدة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة .

1-4 فروض البحث

- 1- ان للمنهج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً في تطوير صفة القوة الانفجارية لعضلات الرجلين و مهارة التهديف لدى عينة من لاعبي الفرق الشعبية في محافظة البصرة
- 2- وجود فروق معنوية بين نتائج اختبارات صفة القوة الانفجارية لعضلات الرجلين و مهارة التهديف القبلية والبعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعيدة .
- 3- وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج اختبارات القوة الانفجارية لعضلات الرجلين و مهارة التهديف البعيدة ولصالح المجموعة التجريبية .

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: عدد من لاعبي الفرق الشعبية في محافظة البصرة
- 1-5-2 المجال الزمني: المدة من 1 / 2 / 2019م ولغاية 10 / 5 / 2019م .
- 1-5-3 المجال المكاني: محافظة البصرة / قضاء الزبير

2 - الدراسات النظرية:

1-2 المناهج التدريبية :

تعدّ التمرينات التدريبية قيمة علمية وفكرية كبيرة في ميدان المعرفة والتطوير الذي ارتبط ارتباطاً مباشراً بعملية التدريب، فكل منهج في التدريب الرياضي يتميز بخصوصيته ونوعيته المحددة تجاه كل نشاط رياضي ممارس .

لذا فإن غاية التمرينات التدريبية التي يستخدمها المدربون هي مساعدة الأفراد على تعلم الأداء الفني للمهارات والنهوض بمستواها، بحيث يتمكنوا من أداء أكثر نجاحاً وتأثيراً (6 : 12)

1-2-2 ماهية صفة القوة العضلية و أشكالها :

هنالك تقسيم للقوة العضلية يرى الباحث من خلال خبرته المتواضعة و اطلاعه على المصادر العلمية أنه أكثر ملاءمة عن سواه من التقسيمات الأخرى وهو كما يأتي :

- 1- القوة الانفجارية : هي قدرة اللاعب على دمج قصوي للقوة والسرعة في لحظة قصيرة جدا ولمرة واحدة (8 : 33) .
- 2- القوة المميزة بالسرعة : هي قدرة الجهازين العضلي والعصبي على التغلب على مقاومة أو مقاومات خارجية بأعلى سرعة وشد عضلي ممكن (5 : 85)
- 3- مطاولة القوة : هي قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول مدته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية (1 : 20)

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث: عمد الباحث الى اختيار المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث و يعتبر المنهج التجريبي أحد أكثر مناهج البحث العلمي استخداماً في المجال الرياضي

3-2 مجتمع البحث وعينته : قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لتشمل (10) من لاعبي الفرق الشعبية و تراوحت اعمارهم من (15 - 16) سنة وقد قسمت عينة البحث إلى مجموعتين متساويتين (المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة) وبواقع (5) لاعبين لكل مجموعة و ذلك من خلال اجراء القرعة بينهم , و من أجل أن يعزو الباحث الفروق بين المجموعتين الى تأثير التمرينات البدنية المقترحة دون تأثير أي متغيرات أخرى قام الباحث بأجراء التجانس لعينة البحث و قد كانت قيمة معامل الالتواء محصورة بين ($3 \pm$) وهذا يدل على أن العينة متجانسة في القياسات المورفولوجية و كما مبين في الجدول (1) .

الجدول (1)

يبين التجانس بين افراد العينة

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	166.900	2.806	0.504
الوزن	كغم	50.600	5.777	0.054
العمر	سنة	14.600	0.516	0.484 -

وكذلك قام الباحث بإجراء التكافؤ لمجموعتي البحث (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) في المتغيرات قيد الدراسة وكما مبين في الجدول (2) وكانت الدلالة الاحصائية لجميع المتغيرات هي أكبر من (0.05) وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في المتغيرات قيد الدراسة.

الجدول (2)

يبين التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة

sig	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
0.136	1.857	1.643	31.200	1.414	33.000	سم	القوة الانفجارية للرجلين
0.733	0.345	0.894	10.600	0.894	10.400	درجة	مستوى مهارة التهديف

3-2 الأجهزة و الأدوات و وسائل جمع المعلومات

1- المراجع والمصادر العربية

2- الاختبارات المقننة لبعض الصفات البدنية و المهارية

3- الشبكة المعلوماتية (الانترنت)

4- استمارة معلومات اللاعبين وتسجيل نتائج اختبار القوة العضلية و مهارة التهديف ملحق (1)

8- جهاز قياس الوزن والطول عدد (1)

9- جهاز حاسوب (لابتوب) نوع (DELL) عدد (1)

10- أقراص ليزرية عدد (4)

11- مسطرة أو شريط قياس

12- حائط

13- قطعة طباشير

14- (7) كرات قدم

15- شاخص

16- مرمى

17- شريط قياس لتقسيم المرمى

3-4 الاختبارات البدنية و المهارية المستخدمة

3-4-1 اختبار الوثب العمودي (4 : 278)

*الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للرجلين .

*الأدوات المستخدمة : مسطرة أو شريط قياس - حائط - قطعة طباشير

*طريقة الأداء :

1. تثبيت المسطرة على الحائط أو شريط القياس وذلك لقياس مسافة الوثب العمودي بين العلامتين .

2. ويقف المختبر جانبا بجوار الحائط حافي القدمين ممسكا بيده قطعة من الطباشير (طولها بوصه واحدة في

اليد بجوار الحائط) .

3. يفرد يده على كامل امتدادها بأقصى ما يستطيع ليضع علامة على الحائط بالطباشير .

4. يقوم المختبر بثني الركبتين كاملا مع احتفاظه بذراعه لأعلى والرأس والظهر على استقامة واحدة .

5. يبدأ المختبر في الوثب العمودي لأعلى بأقصى ما يستطيع ليضع علامة بالطباشير في أعلى نقطة يصل

إليها .

*التسجيل . يعطى المختبر ثلاث محاولات وتسجل أفضل محاوله له / يتم القياس من العلامة الأولى حتى

العلامة الثانية

3-4-2 اختبار تهديف الكرات (3 : 230)

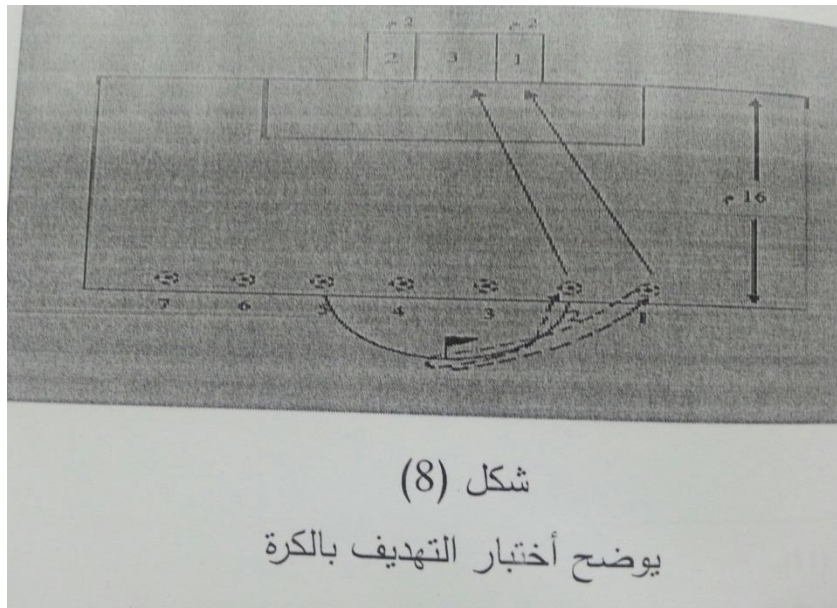
*الغرض من الاختبار : قياس دقة التصويب .

الادوات المستخدمة : (7) كرات قدم ، شاخص ، شريط قياس لتقسيم المرمى ، ومرمى مقسم الى مناطق محددة كما الشكل (1)

*طريقة الاداء : توزع (7) كرات في منطقة الجزاء ويبدأ بالركض من خلف الشاخص الموجود على قوس الجزاء باتجاه الكرة الاولى فيهدف ويعود للدوران حول الشاخص ثم يتوجه للكرة الثانية وهكذا مع الكرات كلها ويكون التهديف أعلى من مستوى سطح الارض للاعب حرية اختيار أية قدم يؤدي بها على ان يتم الاداء من وضع الركض .

*التسجيل / تمثل الدرجة مجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تهديف الكرات السبع وعلى نحو التالي :

- 1- يمنح اللاعب (3) درجات اذا دخلت الكرة في منطقتين محددتين (2، 1) .
- 2- يمنح اللاعب درجة واحدة اذا دخلت الكرة في المنطقة المحددة (3) .
- 3- يمنح اللاعب (صفر) اذا خرجت الكرة من منطقة المرمى .



شكل (8)

يوضح اختبار التهديف بالكرة

3-5 اجراءات البحث الميدانية

3-5-1 التجربة الاستطلاعية

من اجل معرفة الطرق الصحيحة و العلمية لتطبيق الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية الاولى يوم الاحد المصادف 2019/3/10 م في تمام الساعة التاسعة صباحاً لغرض معرفة الوقت اللازم لتنفيذ اختبار القوة الانفجارية و مهارة التهديف بالإضافة الى اجراء قياسات الطول والوزن والتأكد من كفاءة كادر العمل المساعد لواجباتهم بخصوص تطبيق الاختبارات وتعليماتها وكذلك المامهم بطريقة تسجيل معلومات الاختبارات المستخدمة لكل طالب من أفراد عينة البحث .

3-5-2 الاختبار القبلي: أجري اختبار القوة الانفجارية و مهارة التهديف لعينة البحث و للمجموعتين التجريبية والضابطة في الساعة التاسعة صباحا وبمساعدة كادر العمل المساعد وذلك في يوم الاحد بتاريخ 17 / 3 / 2019 م .

3-5-3 المنهج التدريبي المقترح

أعد الباحث منهج تدريبي من خلال الاطلاع على المراجع العلمية والمصادر الخاصة بعلوم (التدريب الرياضي , كرة القدم) .

3-5-4 الاختبار البعدي: أجري اختبار القوة الانفجارية و مهارة التهديف لعينة البحث و للمجموعتين التجريبية والضابطة في الساعة التاسعة صباحا في يوم الثلاثاء بتاريخ 30 / 4 / 2019 م

3-6 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS Version 18)

4- عرض النتائج و مناقشتها

في هذا الفصل عرض الباحث النتائج التي حصل عليها في جداول وكذلك مناقشتها, من أجل معرفة مدى صحتها وتطابقها مع أهداف البحث وفروضة .

4-1 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمتغيري القوة الانفجارية و مهارة التهديف للمجموعة التجريبية ومناقشتها

الجدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة (t) المحسوبة والدلالة الاحصائية والمعنوية للاختبار

القبلي والبعدي لمتغيري القوة الانفجارية و مهارة التهديف للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	Sig	المعنوية
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
1	القوة الانفجارية	سم	1.414	33.000	1.643	42.800	11.000	0.000	معنوي
2	مهارة التهديف	درجة	0.894	10.400	0.547	16.600	10.633	0.000	معنوي

يبين الجدول (3) الوسط الحسابي والانحراف المعياري والدلالة الاحصائية و المعنوية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختباري (القوة الانفجارية للرجلين و مهارة التهديف) اذ نجد أن الوسط الحسابي لمتغير (القوة الانفجارية) في الاختبار القبلي كان بقيمة (33.000) وبانحراف معياري مقداره (1.414) بينما نجد أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي كان بقيمة (42.800) وبانحراف معياري مقداره (1.643) وبما أن الدلالة الاحصائية هي (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0,05) فهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

في حين نجد أن الوسط الحسابي لمتغير (مهارة التهديف) في الاختبار القبلي كان بقيمة (10.400) وبانحراف معياري مقداره (0.894) بينما نجد أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمتغير نفسه كان بقيمة (16.600) وبانحراف معياري مقداره (0.547) وبما أن الدلالة الاحصائية هي (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0,05) فهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

2-4 مناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لمتغيري القوة الانفجارية و مهارة التهديف للمجموعة التجريبية :

يلاحظ الباحث من خلال الاطلاع على نتائج الجدول (3) أن هنالك فروقا في الأوساط الحسابية بين الأختبارين القبلي والبعدي في متغيري (القوة الانفجارية و مهارة التهديف) للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي مقارنة بالاختبار القبلي ويعزو الباحث هذه الفروق في مستوى القوة الانفجارية و مستوى الاداء في مهارة التهديف الى التمرينات البدنية المقترحة و تأثيرها المباشر على القوة العضلية للرجلين و تطوير الجانب المهاري و التي تتناسب مع الفئة العمرية المستهدفة اذ انه كلما كان اللاعب صغيرا في السن كلما استطاع الوصول الى اقصى قوة عضلية و سرعة استجابة للتدريبات الموجهة نحو مهارة ما (7 : 100)

3-4 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمتغيري القوة الانفجارية و مهارة التهديف للمجموعة الضابطة ومناقشتها

الجدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والدلالة الاحصائية و المعنوية للاختبار القبلي والبعدي لمتغيري القوة الانفجارية و مهارة التهديف للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	Sig	المعنوية
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
1	القوة الانفجارية	سم	1.643	31.200	1.000	37.000	8.744	0.001	معنوي
2	مهارة التهديف	درجة	0.894	10.600	1.303	13.800	4.824	0.008	معنوي

يبين الجدول (4) الوسط الحسابي والانحراف المعياري والدلالة الاحصائية والمعنوية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لاختباري (القوة الانفجارية و مهارة التهديف) اذ نجد أن الوسط الحسابي لمتغير (القوة الانفجارية) في الاختبار القبلي كان بقيمة (31.200) وبانحراف معياري مقداره (1.643) بينما نجد أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي كان بقيمة (37.000) وبانحراف معياري مقداره (1.000) وبما

أن الدلالة الاحصائية هي (0.001) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0,05) فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي .

في حين نجد أن الوسط الحسابي لمتغير (مهارة التهديف) في الاختبار القبلي كان بقيمة (10.600) وبانحراف معياري مقداره (0.894) بينما نجد أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي كان بقيمة (13.800) وبانحراف معياري مقداره (1.303) وبما أن الدلالة الاحصائية هي (0.008) وهي أقل من مستوى الدلالة (0,05) فهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

4-4 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمتغيري مهارة التهديف و القوة الانفجارية للمجموعة الضابطة: من خلال ملاحظة الباحث لنتائج الفروق في الجدول (4) يتبين أن هنالك تطوراً ملموساً في مستوى المجموعة الضابطة و الذي يفسره الباحث من خلال خبرته المتواضعة الى استخدام التدريبات المقننة على افراد المجموعة الضابطة و التي كان لها الدور الايجابي في رفع مستواهم المهاري و البدني

4-5 عرض نتائج الاختبار البعدي لمتغيري القوة الانفجارية و مهارة التهديف للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها

الجدول (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة (t) المحسوبة و الدلالة الاحصائية و المعنوية للاختبار البعدي لمتغيري القوة الانفجارية و مهارة التهديف للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	Sig	المعنوية
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
1	القوة الانفجارية	سم	1.643	42.800	1.000	37.000	6.742	0.000	معنوي
2	مهارة التهديف	درجة	0.547	16.600	1.303	13.800	4.427	0.002	معنوي

يبين الجدول (5) الوسط الحسابي والانحراف المعياري والدلالة الاحصائية والمعنوية في الاختبار البعدي لمتغيري (القوة الانفجارية و مهارة التهديف) للمجموعتين التجريبية والضابطة اذ نجد أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية لمتغير (القوة الانفجارية) كان بقيمة (42.800) وبانحراف معياري مقداره (1.643) بينما نجد أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة كان بقيمة (37.000) وبانحراف معياري مقداره (1.000) وبما أن الدلالة الاحصائية هي (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0,05) فهذا يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

في حين نجد أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية لمتغير (مهارة التهديف) كان بقيمة (16.600) وبانحراف معياري مقداره (0.547) بينما نجد أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي

للمجموعة الضابطة كان بقيمة (13.800) وبانحراف معياري مقداره (1.303) وبما أن الدلالة الاحصائية هي (0.002) وهي أقل من مستوى الدلالة (0,05) فهذا يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

4-6 مناقشة نتائج الاختبار البعدي لمتغيري القوة الانفجارية و مهارة التهديف للمجموعتين التجريبية و الضابطة :

يلاحظ الباحث من خلال الاطلاع على نتائج الجدول (5) أن هنالك فروقا في الأوساط الحسابية في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (القوة الانفجارية و مهارة التهديف) ولصالح المجموعة التجريبية إذ يعزو الباحث التطور في القوة الانفجارية و مهارة التهديف الى التمرينات المقترحة و التي تضمنت تمرينات بدنية و اخرى مهارية " اذ ان الوصول الى المستوى المطلوب من الاداء المهاري يتطلب يعتمد بالقدر الاكبر على الصفات البدنية التي تعتبر أهم المقومات و العناصر الرئيسية في تعلم و اكتساب المهاره الحركية و نجاح أدائها بشكل جيد (2 : 176)

5-1 الاستنتاجات

- 1- ان للمنهج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا في تطوير صفة القوة الانفجارية لعضلات الرجلين و رفع مستوى دقة اداء مهارة التهديف
- 2- اظهرت النتائج ان هنالك تطور ملحوظ بين اختبارات المجموعة التجريبية القبليه و البعدية و لصالح الاختبارات البعدية
- 3- اظهرت النتائج ان هنالك فروق بين نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية و البعدية و لصالح المجموعة التجريبية

5-2 التوصيات

- 1- يوصي الباحث بإجراء دراسات اخرى تستهدف صفات بدنية و مهارية اخرى لمثل هذه الفئة من اللاعبين
 - 2- تطبيق هذا المنهج التدريبي المقترح على فرق رياضية اخرى من نفس المستوى البدني و العمري
- المصادر و المراجع :

- 1) أبو العلا أحمد عبد الفتاح. التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية: ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997م، ص20.
- 2) أحمد خطاب و وسام محمد : تأثير تدريبات بايلانس على المستوى الفني للمهارات الاساسية لجهاز التمرينات الارضية لناشئات الجمباز . مجلة اسقوط لعلوم و فنون التربية الرياضية ، المجلد 6، العدد 3، 2009م ، ص 176 .

- (3) بسام حامد سلامة : اثر التدريب الفترتي عالى الشدة و تدريب الفارترك على بعض الخصائص البدنية و الفسيولوجية للاعبى كرة القدم , مجلة كلية التربية الرياضية , مجلد (7) , عدد (2) , بورسعيد , جمهورية مصر العربية .
- (4) علي سموم الفرطوسي و آخران : القياس و الاختبار و التقويم في التربية الرياضية , بغداد , دار الكتب و الوثائق ببغداد , 2015 م , ص 278.
- (5) قاسم حسن المنذلاوي , محمود الشاطي. التدريب الرياضي والارقام القياسية: الموصل, دار الكتب للطباعة والنشر, 1987م, ص85.
- (6) ليس ريد : كرة القدم - أساسيات للمدرب, ط1, لندن, FA Learning LTd, 2004, ص12 .
- (7) مختار سالم : رفع الأثقال . مؤسسة المعارف , ط 1 , بيروت , لبنان , 1992 م , ص 100
- (8) منصور جميل العنبيكي وآخرون. الأسس النظرية والعملية في رفع الأثقال: بغداد, مطبعة التعليم العالي, 1990م, ص33.

الملاحق

ملحق (1)

استمارة معلومات اللاعبين للاختبار القبلي

اسم اللاعب : العمر التدريبي : سنة
الوزن : الطول : العمر : سنة
الاختبارات

اسم الاختبار	وحدة القياس	انجاز اللاعب في الاختبار
القوة الانفجارية لعضلات الرجلين		
اختبار دقة مهارة التهديف		