****

**وزارة التعليم العالي والبحث العلمي**

 **جامعة بغداد**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية للبنات**

 **الدراسات الاولية**

**علاقة بعض المتغيرات البدنية بدقه التهديف لدى طالبات المرحلة الثالثة بكرة القدم**

**بحث مقدم**

**إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية للبنات – جامعة بغداد**

**وهي جزء من متطلبات نيل درجة البكالوريوس**

**مــن قبــل الطــالــبـــة**

**رغد خالد خزعل الاوسي**

**بإشراف**

**د. نبال كريم عبدالله**

**١٤٤2 هـ 2021م**



بِسْمِ اللهِ الرّحَمن الرّحَيمِ

 { قَالَ الَّذِي عِندَهُ عِلْمٌ مِّنَ الْكِتَابِ أَنَا آتِيكَ بِهِ قَبْلَ أَن يَرْتَدَّ

 إِلَيْكَ طَرْفُكَ فَلَمَّا رَآهُ مُسْتَقِرًّا عِندَهُ قَالَ هَذَا مِن فَضْلِ رَبِّي

 لِيَبْلُوَنِي أَأَشْكُرُ أَمْ أَكْفُرُ وَمَن شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ

 لِنَفْسِهِ وَمَن كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ}

صدق اللهِ العلي العَظيمِ

 **سورة النمل :أية (40)**

**إقرار المشرفة**

أشهد أنّ إعداد هذا البحث الموسوم :

**(علاقة بعض المتغيرات البدنية بدقه التهديف لدى طالبات المرحلة الثالثة بكرة القدم)**

 للطالبة (  **رغد خالد خزعل الاوسي** ) قد جرت تحت إشرافنا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية للبنات– جامعة بغداد وهي من متطلبات نيل درجة البكالوريوس في علوم التربية البدنية وعلوم الرياضة .

 التوقيــــع:

 المشرفة: **د. نبال كريم عبدالله**

 / / 2021

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة أرشّح هذا البحث للمناقشة.

 **معاون العميد للشؤون العلمية**

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية للبنات - جامعة بغداد

 / /2021

**الإهداء**

**إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة ونصح الأمة الى نبي الرحمة ونور**

**العالمين نبينا محمد صلى الله عليه وعلى آله الكرام**

**إلى كل من ضحى بدمه من اجل أن ننعم بالأمان إلى كل قطرة دم روت ارض الوطن جيشنا الباسل**

**الى من شاب شعره وانحنى ظهره لينور طريقي واحمل اسمه بكل فخر ..**

**(والدي العزيز ) اطال الله بقاءه .**

**الى من سقتني رحيق الحياة وجعل الله الجنة تحت قدميها واقتران رضا**

**الله برضاها ..(امي الحنون ) اطال الله في عمرها .**

**الى الذين يفرحون لفرحي ...ويحزنون لحزني ... اخواني واخواتي ...**

**إلى صديقاتي وجميع من وقفوا بجواري وساعدوني بكل ما يملكون.**

**ولا ينبغي أن أنسى أساتذتي ممن كان لهم الدور الأكبر في مُساندتي**

**ومدِّي بالمعلومات القيِّمة...**

**أُقدِّم لكم هذا البحث، وأتمنَّى أن يحوز على رضاكم.**

**** رغد

**شكر وتقدير**

الحمد لله رب العالمين ...والصلاة والسلام على اشرف الخلق وخاتم الأنبياء والمرسلين محمد بن عبد الله وعلى آله الطيبين الطاهرين... الحمد لله الذي ختم لي بالخير فصرف عني الهم وما يشقيني من أمر دنياي وآخرتي ولم يسلط علي من لا يرحمني ...والحمد لله ناصر المظلومين ... مجزي الصابرين.

يسعدني أن أتقدم بالشكر والتقدير إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ـــ جامعة بغداد المتمثلة بعميدها الأستاذ الدكتور بشرى كاظم عبد الرضا والمعاون العلمي الاستاذ الدكتور هدى بدوي لما قدموه لي من جهود طوال فترة الدراسة.

وعرفاناً مني بالجميل أتقدم بفائق الشكر والتقدير والامتنان إلى المشرفة الغالية الدكتورة ( نبال كريم عبدالله ) لدعمها اللا محدود خلال دراستي الأولية ولها الدور الكبير إلى ما توصلت إليه الباحثة ، وتذليل كافة الصعوبات التي واجهتني خلال مسيرتي العلمية من خلال متابعة البحث خطوة بخطوة وتوفير الأجهزة والاحتياجات والمشورات العلمية ليكون هذا العمل بالصورة التي هو عليها فجزاها الله خير الجزاء .

ولا يفوتني ان أوجه شكري وتقديري الى أستاذاتي الذين علموني وحملوني احلى سمة في الحياة الا وهو العلم فجزاهما الله عني خير الجزاء .

 وأتوجه بالشكر الجزيل للجهود الحثيثة التي بذلت معي جنباً إلى جنب طوال حياتي الدراسية وتذليلاً للصعوبات كافة إلى صديقاتي وزميلاتي خلال مرحلة الدراسة, وكذلك أتوجه بفائق الشكر والامتنان إلى فريق العمل المساعد الذين رافقوني طيلة مدة الدراسة .

وأقدم كلمات شكر وحب كبير إلى جميع أفراد عائلتي الذين وفروا وبذلوا الكثير من الوقت والجهد المتواصل في شد أزري لإكمال الدراسة وتخطي المصاعب التي واجهتني والعمل بكل جهد على توفير الجو الملائم لي أثناء الدراسة .

****وأخيرا أتقدم بالشكر والامتنان لكل من ساعدني ووقف بجانبي ووفقني الله وإياهم لما فيه الخير للعلم والعباد .

ملخص البحث

علاقه بعض المتغيرات البدنيه بدقه التهديف لدى طالبات المرحله الثالثه بكره القدم

 المشرفه الباحثة

د. نبال كريم عبدالله رغد خالد خزعل

تعد لعبه كره القدم من الألعاب الفرقيه التي تعتمد على متطلبات كثيره توجب بان يتمتعن بقدرات بدنيه عاليه ونتيجة ذلك للارتباط الوثيق والكبير الموجود مابين الاعداد البدني والمهاري في لعبه كرة القدم اصبح من الضروري الاهتمام بالمتغيرات البدنيه مما لها ارتباط بدقه التهديف ومن هنا تكمن مشكله البحث في الاجابه عن السؤال التالي (ماهي علاقه بعض المتغيرات البدنيه بدقه التهديف للعبه كره القدم)؟

ويهدف البحث الى

-التعرف على علاقه بعض المتغيرات البدنيه بدقه التهديف للعبه كره القدم ويفرض البحث الى ان

هناك علاقه ذات دلاله احصائيه بين بعض المتغيرات البدنيه بدقه التهديف للعبه كره القدم

-الباب الثالث

استخدمت الباحثه المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي بما يتلائم مع مشكله البحث واعتمدت الباحثه على طالبات المرحلة الثالثه

**المحتويات**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **رقم الصفحة**  | **الموضوع**  | **التسلسل**  |
|  | **الباب الاول**  |  |
|  | التعريف بالبحث  |  1 |
|  | المقدمة وأهمية البحث  |  1\_1 |
|   | مشكلة البحث  |  2 \_ 1 |
|  | اهداف البحث  |  3 \_ 1 |
|  | فروض البحث  |  4 \_ 1 |
|   | مجالات البحث  |  5 \_ 1 |
|  | تحديد المصطلحات | 6 -1 |
|   | الباب الثاني  |   |
|  | **الدراسات النظرية والمشابهة**  | 2 |
|  | **الدارسات النظرية** | 1-2 |
|  | **المتغيرات البدنية** | 1-1-2 |
|  | **القوة الانفجارية** | 1-2-1-2 |
|  | **القوة المميزة بالسرعة**  | 2-2-1-2 |
|  | **دقة التصويب في كرة القدم**  | 3-2-1-2 |
|  | **الدراسات السابقة**  | 2-2 |
|  | **دراسة صالح راضي** | 1-2-2 |
|  | **مناقشة الدراسات السابقة** | 3-2 |
|   | الباب الثالث |   |
|  | منهج البحث وإجراءاته  |  3  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | منهج البحث  |  1\_3 |
|   | عينة البحث  |  2\_3 |
|  | ادوات البحث المستخدمة  |  3\_3 |
|  | تحديد اجراءات البحث الميدانية |  4\_3 |
|  | تحديد القدرات البدنية والمهارية  |  1- 4\_3 |
|   | القوة الانفجارية | 1-1 - 4\_3 |
|   | القوة المميزة بالسرعة  |  1-1 - 4\_3 |
|   | الاسس العلمية للاختبارات | 5-3 |
|  |  التجربة الاستطلاعية  | 6\_3  |
|  |  التجربة الميدانية  |  7\_3 |
|   |  الوسائل الاحصائية | 8\_3 |
|  | المصادر العربية والاجنبية | 4 |
|  | الملاحق | 5 |

**الباب الاول**

**1- التعريف بالبحث**

**1-1 المقدمة واهمية البحث**

**1-2 مشكلة البحث**

**1-3 اهداف البحث**

**1-4 فروض البحث**

**1-5 مجالات البحث**

**1-6 تحديد المصطلحات**

 **الباب الاول:**

1. **التعريف بالبحث :**

**1-1** **المقدمة واهمية البحث :**

 تعد لعبة كرة القدم إحدى الألعاب الرياضية التي ليا مكانة بارزة بين الألعاب الرياضية الأخرى من حيث الانتشار والشعبية في بقاع العالم المختمفة , فقد دأب الميتمون بيا من أصحاب الخبرة والاختصاص لتطوير ىذه المعبة وزيادة جاذبيتيا ومتعتيا وتحسين مستوى أدائيا عبر العمل عمى رفع كفاءة الطالبات من الجانب البدني والمياري لمعبة كرة القدم حيث أن إعداد الطالبات بشكل جيد في الم ارحل الأولى سيجعميم في وضع جيد لممارسة المعبة بأفضل مستوى, فضلا عن ذلك فان المبا ارة تتطمب قدرة فائقة عمى الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى قوة وبأقصى سرعة ممكنة في أي وقت في أثناء أكثر من) 09( دقيقة )زمن المبا ارة( لمقيام بالواجبات اليجومية التي تتضح في أثناء المبا ارة عن طريق قيام الطالبات بأداء الواجبات وما تحتاج إليو من المواقف في أثناء المبا ارة مثل تبادل الم اركز وخمق المساحات وغيرىا في تنفيذ الواجبات الخططية, تؤدي القد ارت البدنية الخاصة في فعالية كرة القدم دواًر كبي اًر وباراًز في إنجاح وتحقيق الميارة الحركية ليدفيا الذي بنيت عمى أساسو , فهناك قدارت بدنية توصف بأنيا ليا ألاولوية أو الأىمية أكثر من غيرىا وىذه الأىمية تحددىا طبيعة العبارة)1.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

)1( محمد عبده ومفتي إبراهيم : أساسياث كرة القدم ، ط1 ، القاهرة ، دار عالم المعرفت ، 1991

، ص 07.

 وتظير أىمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة أثناء التيديف القوي والسريع بالرجل وكذلك القفز إلى الأعمى بأقصى ما يمكن لنطح الكرة بال أرس وكذلك في سرعة أداء الرميات الجانبية حيث ان التيديف ىو من اىم ميا ارت المعب المختمفة لابد الاىتمام بعمميو اتقان ادائيا, والتيديف عمى المرمى ىو من اىم اج ازء المعب اليجومي بكره القدم حيث ان دقة التيديف يمكن ان يتم طبقا لواجبات تكتيكيو بأسموبين ىما خلال سير المبا ارة والذي يمكن تحقيقو عن طريق تطبيق خطط المعب المختمفة والك رة في حالو لعب, او الخطط التي يتبعيا طالبات والكره خارج المعب )خطط الحالات الثابتة( ومن اىم حالات المعب في الحالات الثابتة ىي الضربات الح رة المباش رة والتي تنفذ من مناطق قريبو من منطقة الج ازء والتي اذا ما نفذت بطريقة صحيحو من الناحية الفنية والبدني فان امكانيو تحقيق ىدف في مرمى الخصم يصبح كبي ار .

 ومن ىنا تنبثق أىمية ىذا البحث لمعبة كرة القدم تظير أىمية بعض المتغي ارت البدنية بشكل كبير اثناء المبا ارة وعلاقتيا بدقة التيديف, ويعد التيديف عمى المرمى واحد من اىم اج ازء المعب اليجومي بل يعد من اىم أساسيات لعبة كرة القدم عمى الاطلاق.

**1-2 مشكمة البحث :**

 تعد لعبة كرة القدم من الألعاب الفرقية التي تعتمد عمى متطمبات كثيرة توجب عمى طالبات إتقانيا, وىذه المتطمبات توجب عميو أن يتمتعن بقد ارت بدنية عالية ,ونتيجة ذلك للارتباط الوثيق والكبير الموجود ما بين الأعداد البدني والمياري في لعبة كرة القدم اصبح من الضروري الاىتمام بالمتغيرات البدنية مماليا ارتباط بدقة التيديف ومن ىنا تكمن مشكمو البحث في الاجابة عن السؤال التالي )ماىي علاقو بعض المتغيرات البدنية بدقو التيديف للعبة كرة القدم ؟

**1-3 أهداف البحث :**

 التعرف عمى علاقة بعض المتغيرات البدنية بدقه التهديف للعبة كرة القدم .

**1-4 فرض البحث :**

 هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعـض المتغيـ ارت البدنيـة بدقـو التيـديف لمعبـة كرة القدم.

**1-5 مجالات البحث :**

**1-5-1 المجال البشري :** طالبات المرحمة الثالثة لمعام الد ارسي 0909-0901

**1-5-2 المجال الزماني: المدة من** /2 2 / 2021ولغاية 15/ 6/ 2021

**1-5-3 المجال المكاني :** سـاحات كميـة التربيـة البدنيـة وعمـوم الرياضـة لمبنـات جامعة بغداد.

**1 – 6 تحديد المصطمحات:**

**1- التهديف لمعبة كرة القدم :** وىو محاولة اللاعـب ادخـال الكـرة فـي مرمـى المنـافس تدفعو قد ارتو وقابميتو الذىنية والبدنية والفنية والخططية ضمن اطار قانون المعبة)1(.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

(1) موفق مجيد المولى ؛ الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم: )عمان, دار الفكر لمطباعة ,

0999,ص02(.

**الباب الثاني**

**2- الدراسات النظرية والمشابهة**

**2-1 دراسات نظرية**

**2-1-1 المتغيرات البدنية**

**2-1-2 القوة الانفجارية**

**2-1-3 القوة المميزة بالسرعة**

**2-1-4 دقة التصويب في كرة القدم**

**2-2 الدراسات السابقة**

**2-2-1 دراسة صالح راضي**

**2-3 مناقشة الدراسات السابقة**

**2. الدراسات النظرية والمشابهة :**

**2-1 الدراسات النظرية :**

**2-1-1 المتغيرات البدنية**

**2-1-2-1 القوة الانفجارية :**

تعد القوة الانفجارية واحدة من القدرات البدنية التي تلعب دورا هاماً في مختلف الأنشطة الرياضية الفردية منها والجماعية وتختلف نسبة تأثير هذه القدرة في مستوى الاداء بحسب متطلبات النشاط التخصصي الذي يحدد أماكن العضلات المشتركة في الأداء.

 يتطلب هذه النوع من القدرة كفاءة عمل الجهازين العصبي والعضلي في تحشيد اكبر عدد من الوحدات الحركية العضلية لتوليد سرعة انقباضيه بأعلى درجة، إذ يؤكد قاسم (المندلاوي واحمد سعيد 1999) أنها قدرة النظام العصبي العضلي في محاولة التغلب على مقاومة مما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية[[1]](#footnote-1)(1).

 ويقصد بها عند (سليمان علي حسن2000) استخدام القوة في اقل زمن لإنتاج الحركة[[2]](#footnote-2)(2).

 ويذكر (قاسم وعبد علي 1997) أن تعبير القوة الانفجارية يقصد به استخدام القوة في اقل زمن لإنتاج الحركة ومن خواص القدرة الانفجارية هو الزيادة السريعة لأكبر مقدار للقوة الابتدائية من الصفر[[3]](#footnote-3)(3).

 أما (عادل عبد البصير 1999) فيرى أن القدرة الانفجارية تظهر بشكل انفجاري ولحظي وهذا يتطلب استخدام معدلات عالية من عنصري القوة والسرعة فأداء أي حركة تتصف بقدرة انفجارية عالية يجب أن تشتمل على ما يأتي[[4]](#footnote-4)(6).

1. درجة عالية من القوة العضلية .
2. درجة عالية من السرعة .
3. درجة عالية من القدرة على دمج القوة بالسرعة بشكل انفجاري .
4. **2-1-2-2 القوة المميزة بالسرعة :**

ينظر إلى القوة المميزة بالسرعة على أنها قدرة مركبة ناتجة من تداخل صفتي القوة والسرعة أو العكس ولفترة قصيرة من الزمن ، وهي شكل من أشكال القدرة العضلية المتتالية التكرار بشدة وسرعة دون القدرة الانفجارية ولزمن أطول منها،وقد وردت بعض المصطلحات التي تشير إلى القوة المميزة بالسرعة وتعبر عن علاقة القوة والسرعة كقدرة مركبة مثل القوة السريعة أو سرعة القوة،وتعد هذه القدرة من المتطلبات الأساسية في فعاليات الاركاض القصيرة فهي العامل المسؤول عن مرحلة تزايد السرعة ومقدار مسافتها وصولاً الى السرعة القصوى.

 أما (عادل عبد البصير1999) فيعرفها بأنها " قدرة النظام العصبي العضلي في التغلب على مقاومات بسرعة انقباضية عالية[[5]](#footnote-5)(2)" ، في حين يذكر (السيد عبد المقصود 1997) أن "مواصفات سرعة القوة تظهر عند التغلب على مقاومات لا تصل بعد إلى مستوى أقصى قوة ممكنة بدرجة تسارع لا تصل إلى أقصى درجة تسارع ممكنة[[6]](#footnote-6)(3)".

وتعبر هذه القدرة عن شكل ارتباط بين القوة والسرعة فهي تعني عند(عصام عبد الخالق 1999) بأنها "كفاءة الرياضي في التغلب على مقاومات مختلفة في عجلة تسارعية عالية وسرعة حركية مرتفعة"[[7]](#footnote-7)(2).

ويضيف أن خصائص القوة المميزة بالسرعة تتمثل بما يأتي :

1. الانقباض العضلي الحادث خلالها يكون ناتجا عن عدد كبير جدا من الألياف العضلية ويقل عن العدد في القوة العضلية القصوى.
2. سرعة الانقباض العضلي يتسم بالزيادة المفرطة اذ تقبض العضلة او المجموعة العضلية بأقصى سرعة لها.
3. يتراوح زمن الذي يستغرقه الانقباض العضلي ما بين جزء من الثانية الى ثانية واحدة فقط.

أما (ابو العلا احمد 2003) فيرى أن مستوى ظهور القوة المميزة يرتبط بطبيعة الأداء المهاري للحركة ولا يستطيع الرياضي إظهار أعلى قدر من مستوى القوة المميزة بالسرعة إلا في حالة الأداء المهاري العالي إذ يكون الدور الأساسي للتوافق الحركي داخل العضلة بين الألياف والوحدات الحركية والخصائص الزمنية للانقباض فالعامل الأساسي لتنمية القوة المميزة بالسرعة هو التوافق داخل العضلة بين الألياف العضلية وسرعة الانقباض العضلي للوحدات الحركية و يعد التدريب اللامركزي والبليومتري والايزوكينتيك المؤثر الأكبر في تنمية القوة المميزة بالسرعة[[8]](#footnote-8)(1).

1. **2-1-2-3 دقة التصويب في كرة القدم :**

 تتميز مهارة التهديف بالمتعة والاثارة عندما يتحقق الغرض منها بالدقة والقوة والسرعة المطلوبة وهي واحدة من المهارات المستخدمة في الهجوم لحسم نتيجة المباراة . ويعرف زهير الخشاب التهديف " بانه المحاولة الفعلية والجادة للاعب المهاجم لادخال الكرة الى هدف الخصم مستغلاً قابليته النفسية والبدنية والفنية والذهنية ضمن اطار القانون"[[9]](#footnote-9)(1)

ويشير سامي الصفار واخرون الى "ان التهديف هو الخطوة الاخيرة في سلسلة فعاليات تنتهي بضربة التهديف ، وان امورأ كثيرة ترافق حلقات سلسلة التهديف اوعملية التهديف نفسها وهذا يشمل فعاليات تكنيكية وتكتيكية وبدنية ونفسية"[[10]](#footnote-10)(2)

ويذكر وميض شامل نقلاً عن مفتي ابراهيم " ان الفريق الذي تخشاه كل الفرق هو الذي يمتلك لاعبين يجيدون انواع التهديف من عدة مناطق ومواقف مختلفة وكذلك يتطلب التهديف ان يجيده اللاعب بكلتا القدمين وبقوة ودقة اذ ان القوة والدقة

عنصران مطلوبان في التصويب وعلى اللاعب ان يوازن بين نسبة كل منهما طبقاُ للموقف الذي يحضر فيه[[11]](#footnote-11)(3).

ويذكر اسعد لازم " بأن مهارة التهديف مهمة في عمليات الهجوم ، وأن الدقة في هذه المهارة هو حسم نتيجة المباراة ويحصل بعد عمليات نقل الكرة بين اللاعبين لحين الحصول على الفرصة المناسبة للتهديف اي ان التهديف هو ختام العمليات الهجومية بعد اختراق دفاعات الخصم باسلوب تكتيكي وبجهود مجموعة الفريق الواحد لكنه ينتهي بهجوم فردي و اصابة الهدف من قبل لاعب ذي مواصفات عالية"[[12]](#footnote-12)(1)

" ان التكنيك الجيد في اثناء عملية التهديف يتصف بالقوة والسرعة والمرونة والدقة الحركية ، كذلك فان النقص الظاهر في المطاولة يؤثر سلباً في التكنيك في حالة التهديف فضلا عن الخوف والتردد وعدم الثقة بالنفس[[13]](#footnote-13)(2).

ويضاف الى ذلك ان للتهديف " متطلبات يجب توفرها عند اللاعبين منها اتقان ضرب الكرة بانواعها المختلفة ومن عدة مناطق ويفضل استخدام كلتا القدمين لأعطاء اللاعب حرية اكثر في اتخاذ الوضع المناسب للتهديف بحيث لا يضيع جهود زملائه ولا يفوت الفرصة عليه"[[14]](#footnote-14)(3).

وترى الباحثة ان مهارة التهديف تتطلب توفر اغلب المتغيرات البدنية والمهارية ان لم يكن كلها فنلاحظ من خلال المصادر السابقة بأن هذه المهارة تتطلب توفر القوة ، السرعة ، المطاولة ، المرونة ، الدقة ، التوازن وهذه كلها صفات بدنية ومهارية تخدم التهديف الناجح لذلك فعلى المدربين اعطاء الوقت الكافي لممارسة هذه المهارة بشكل كبير للوصول الى مرحلة الاوتوماتيكية في الاداء في الاوضاع المختلفة للمباراة وبوضعياتها الصعبة وبمختلف المسافات على وفق الدقة المطلوبة والتوازن المثالي في المتطلبات البدنية والحركية، فالفريق الذي يفتقر الى اللاعب الذي يتميز بمواصفات عالية لمتطلبات هذه المهارة هو فريق يفتقر الى عوامل النجاح والفوز لان نتيجة المباراة تتوقف على هذه المهارة لأنها الخطوة الاخيرة في مجمل فعاليات كرة القدم .

**2-2 الدراسات السابقة :**

**2-2-1 دراسة صالح راضي اميش[[15]](#footnote-15)(1)**:

**عنوان الدراسة :** (تأثير اساليب تدريبية في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى وعلاقتها بدقة التهديف البعيد وركل الكرة لابعد مسافة)

**كانت اهداف البحث كالاتي :**

1. معرفة تأثير الاساليب التدريبية المختلفة في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى .
2. معرفة اي الاساليب التدريبية افضل في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى .
3. معرفة علاقة تطور القوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى في تطور مستوى مهارة دقة التهديف البعيد .

وتكونت عينة البحث من (42) طالباً قسموا الى ثلاث مجاميع تجريبية متكافئة وبواقع (14) طالباً لكل مجموعة .

اعد الباحث ثلاثة مناهج تدريبية مختلفة لتطوير القوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى وكالاتي :-

1. المجموعة الاولى باسلوب التدريب بالاثقال .
2. المجموعة الثانية باسلوب التدريب بالقفز العميق ( البلايومترك ) .
3. المجموعة الثالثة باسلوب التدريب المختلط ( اثقال + بلايومترك ) .

استغرق تطبيق المنهج (12) اسبوعاً واشتمل على (24) وحدة تدريبية بواقع وحدتنين تدريبيتين في الاسبوع.

**الاستنتاجات :-**

1. ان اسلوب التدريب المختلط افضل من الاسلوبين (اثقال + بلايومترك) في تطوير مهارتي دقة التهديف البعيد وركل الكرة لابعد مسافة .
2. هناك علاقة طردية بين تطور القوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى وتطور مستوى مهارتي دقة التهديف البعيد وركل الكرة لابعد مسافة .

**2-2-3 مناقشة الدراسات السابقة :**

 من العرض السابق للدراسة السابقة التي استعانت بها الباحثة وجد ان هناك أوجه تشابه واختلاف بين الدراسة، وهي كالآتي :

**- أوجه التشابه .**

1. إن كل من الدراسة السابقة والدراسة الحالية تتشابه في تطوير القوة الانفجارية .
2. إن كل من الدراسة السابقة والدراسة الحالية تتشابه بدقه التهديف للعبة كرة القدم .

**- أوجه الاختلاف .**

1. تم في الدراسة الحالية على علاقة بعض المتغيرات البدنية بدقه التهديف للعبة كرة القدم في حين الدراسة السابقة بدقة التهديف البعيد وركل الكرة لابعد مسافة .
2. تم في الدراسة الحالية استخدام المنهج الوصفي , اما الدراسة السابقة المنهج التجريبي.
3. تكونت الدراسة الحالية مجتمع وعينة البحث (102) طالبة وتكونت عينة البحث في دراسة السابقة من (42) طالباً من كلية التربية الرياضية

جامعة بغداد.

**مدى الإفادة:**

1. استخدام الاختبار والقياس في استخراج المتغيرات التابعة
2. الافادة من الإطار النظري في توسيع أفاق الباحث العلمية وتزويده بالمعلومة الغنية التي لها علاقة مباشرة بمجريات البحث.
3. القاء الضوء على الطريقة المناسبة في سير الاجراءات العلمية والتطبيقية للدراسة الحالية والتي لها علاقة مباشرة بموضوع البحث.

**الباب الثالث**

**3- منهج البحث واجراءاته**

**3-1 منهج البحث**

**3-2 عينة البحث**

**3-3 ادوات البحث المستخدمة**

**3-4 تحديد اجراءات البحث الميداني**

**3-4-1 تحديد القدرات البدنية والمهارية**

**3-4-1-1 القوة الانفجارية**

**3-4-1-2 القوة المميزة بالسرعة**

**3-5 الاسس العلمية للاختبارات**

**3-6 التجربة الاستطلاعية**

**3-7 التجربة الميدانية**

**3-8 الوسائل الاحصائية**

**3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-**

**3-1 منهج البحث :-**

 يعد المنهج الوسيلة العلمية لمعالجة مشكلة البحث لذا اختارت الباحثة المنهج الوصفي كونه ملائم لطبيعة البحث .

**3-2 عينة البحث :-**

 تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لطالبات المرحلة الثالثة شعبة (ج) تم اختيارهم من مجتمع البحث البالغ (102) طالبة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد للعام الدراسي 2020- 2021 مزودة بها من قبل شعبة التسجيل

**3-3 أدوات البحث المستخدمة:-**

 يقصد بالأداة الوسيلة التي تجمع الباحثة بوساطتها البيانات المطلوبة. والأدوات التي استعانت بها الباحثة في بحثه الحالي هي :-

* المراجع والمصادر العربية والاجنبية.
* المقابلات الشخصية.
* الزيارات الميدانية لجمع المعلومات.
* استمارات تسجيل.
* الاختبارات والقياس

**3-4 تحديد اجراءات البحث الميدانية :**

**3-4-1تحديد القدرات البدنية والمهارية :**

اولا- **اختبار الوثب العريض من الثبات(1) .**

**الهدف مِن الاختبار:** قياس القوة الانفجارية للرجلين .

 تقف الطالبة خلف خط المؤشر له عند بداية حفرة الوثب بحيث تكون القدمان متساويتان ، ثم تبدا الطالبة بالوثب الى الامام باتجاه حفرة الوثب و الهبوط على كلا القدمين معاً . ويسجل افضل مسافة تحققها الطالبة من ثلاث محاولات ولأقرب سنتمتر بحيث تقاس المسافة لأقرب اثر تتركه الطالبة .



شكل ( 1 )

يوضح اختبار الوثب العريض من الثبات







ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

1. علي سلوم جواد الحكيم ؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي : (القادسية ، الطيف للطباعة ، 2004) ص123 .

**ثانيا : اختبارات القوة المميزة بالسرعة للرجلين:**

- **اختبار الحجل لأقصى مسافة في 10 ثوان** [[16]](#footnote-16)(1)

**اسم الاختبار : الحجل لأقصى مسافة في ( 10 ) ثانية**

**الغرض من الاختبار** : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين

**الأدوات :** ملعب كرة القدم وساعة توقيت وصافرة وشريط قياس .

**وصف الأداء :-**

* تقف الطالبة خلف خط البداية ، وعند سماع الصافرة تقوم بالحجل على إحدى الرجلين لتقطع أطول مسافة ممكنة خلال ( 10 ) ثوانٍ .
* تعطـــــى محاولتين لكل طالبة وتؤخذ أفضـــلهما ، وكمــــــا موضح في الشكل ( 2) .
* التأكيد على عدم ملامسة الرجل الأخرى للأرض أثناء تأدية الاختبار .

 التسجيل :- يتم قياس المسافة المقطوعة بشريط قياس ولأقرب متر وأجزائه .

شكل ( 2 )

يوضح اختبار الحجل لأقصى مسافة

**ثالثا- اختبار دقة التهديف نحو الهدف [[17]](#footnote-17)(1)**

**هدف الاختبار** :- قياس دقة التهديف نحو الهدف .

**الأدوات المستعملة :-**

* كرات قدم عدد ( 10 ) .
* شريط لتعيين منطقة التهديف للاختبار .
* هدف كرة قدم قياسات دولية .
* ملعب كرة قدم .

**طريقة الأداء :-**

 توضع ( 6 ) كرات في آماكن مختلفة وقريبة من الخط الأمامي لمنطقة الجزاء حيث تقوم الطالبة بالتهديف في المناطق المؤشرة في الاختبار وحسب أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحد بعد الآخر على أن يتم الاختبار من وضع الركض

**طريقة التسجيل :-**

* تحتسب عدد الإصابات التي تدخل او تمس جوانب الأهداف الستة المحددة من كلا الجانبين ووسط الهدف بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات الستة على وفق النحو الآتي :

( 4 ) درجات عند التهديف في المجال رقم ( 4 )

( 3 ) درجات عند التهديف في المجال رقم ( 3 )

( 2 ) درجات عند التهديف في المجال رقم ( 2 )

( 1 ) درجات عند التهديف في المجال رقم ( 1 )

( صفر ) خارج حدود الهدف .

- يعطى للمختبر محاولة واح



شكل ( 3 )

يوضح اختبار دقة التهديف نحو الهدف

**3-4-3 الاسس العلمية للاختبارات**

تم الاستعانة بالاختبارات المقننة والتي تتمتع بالصدق والثبات والموضوعية من قبل المصادر السابقة .

**٣-4-4 التجربة الاستطلاعية**

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (4) طالبات وتم اختيارهم بطريقة عشوائية حيث تم استبعادهن من التجربة الرئيسة, فضلاً عن التعرف على ما يأتي:

1. معرفة مدى ملاءمة الاختبارات البدنية والمهارية لأفراد عينة البحث .
2. اجراء التعديلات الملائمة وتلافي الاخطاء ان وجدت .
3. معرفة الوقت المستغرق لأجراء كل اختبار .
4. التأكد من صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة في الاختبارات .
5. معرفة العدد اللازم لفريق العمل المساعد لأجراء او تنفيذ التجربة .
6. تهيئة الاستمارات الخاصة لتفريغ البيانات .

**٣-5 التجربة الميدانية**

اجريت الباحثة التجربة الرئيسية في 2/ 3/2021 الى 2/5/ 2021 وتمت الاختبارات الاتية

١- اختبار الوثب العريض من الثبات

٢- اختبار الحجل لأقصى مسافة

٣- اختبار دقة التهديف نحو الهدف

**٣-6 الوسائل الاحصائية**

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية (SPSS) لإيجاد المعالجات الاحصائية المناسبة.

المصادر العربية والاجنبية

**المصادر العربية والاجنبية**

## - القرآن الكريم.

## - ابو العلا احمد عبد الفتاح ؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي، 2003).

## - اسعد لازم علي ؛ تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية كمؤشر لانتقاء ناشيء كرة القدم في العراق باعمار ( 15-16) سنة ، ( رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2004).

## - السيد عبد المقصود ؛ نظريات التدريب الرياضي تدريب وفسيولوجيا القوة: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر،1997).

## - زهير قاسم الخشاب و اخرون ؛ كرة القدم : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999).

## - سامي الصفار و اخرون ؛ كرة القدم : ( الموصل ، مطبعة دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987).

## - صالح راضي اميش ؛ تأثير اساليب تدريبية في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى وعلاقتها بدقة التهديف البعيد وركل الكرة لابعد مسافة : (اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2000)

## - عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق: (القاهرة ,دار الفكر العربي, 1999).

## - عصام الدين عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي – نظريات وتطبيقات: (الإسكندرية، دار المعارف، 1999).

## - قاسم المندلاوي واحمد سعيد؛ التدريب بين النظرية والتطبيق:( بغداد، مطبعة جامعة بغداد،1999).

## - قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف؛علم التدريب الرياضي: (جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر،1997).

## - سليمان علي حسن؛ المدخل الى التدريب الرياضي: (الموصل، مطابع جامعة الموصل،2000).

## - موفق مجيد المولى ؛ الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم: (عمان، دار الفكر للطباعة، 2000).

## - وميض شامل كامل ؛ تأثير تمرينات خاصة لتطوير السرعة والرشاقة والسرعة الحركية وعلاقتها ببعض المهارات الاساسية بكرة القدم : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2002).

**الملاحق**

 **الملحق (1(**

**تضمن المقابلات الشخصية التي أجرتها الباحثة**

 **اجريت الباحثة المقابلات الشخصية مع العديد من ذوي الخبرة والاختصاص في لعبة كرة القدم من اجل التأكد من إن كل خطوة قامت بها الباحثة كانت وفق الأسس العلمية الصحيحة منذ بداية فكرة البحث وحتى انتهاء البحث .**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ت | الاسم الثلاثي | اللقب العلمي |
| 1- | د. ليزا رستم يعقوب | استاذ مساعد  |
| 2- | د. قصي حاتم  | استاذ مساعد |
| 3- | د. وسام نجيب  | استاذ مساعد |

الملحق ( 2 )

**استمارة استبيان لتحديد اهم الاختبارات البدنية**

**بسم الله الرحمن الرحيم**

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

**الأستاذ الفاضل ..........................................المحترم**

 **تحية طيبة .....**

تروم الباحثة (**رغد خالد خزعل الاوسي** ) طالبة البكالوريوس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد إجراء بحثه الموسوم (**علاقة بعض المتغيرات البدنية بدقه التهديف للعبة كرة القدم** ) .

وبما إنكم من ذوي الخبرة والاختصاص فقد حرصت الباحثة على إبداء رأيكم دعماً للبحث وذلك في تحديد أهم الاختبارات البدنية التي تخدم البحث عن طريق وضع علامة( ) أمام الاختبار المنتقى .

**ولكم فائق الشكر والتقدير.**

التوقيع:-

الخبير:-

اللقب العلمي:-

التأريخ:-

 **الباحثة**

 **رغد خالد خزعل الاوسي**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ت** | **المتغيرات** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **الملاحظات** |
| **1** | **القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين** |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين** |  |  |  |  |  |  |
| **3** | **مطاولة القوة لعضلات الرجلين** |  |  |  |  |  |  |
| **4** | **السرعة الانتقالية** |  |  |  |  |  |  |
| **5** | **السرعة الحركية** |  |  |  |  |  |  |
| **6** | **سرعة رد الفعل** |  |  |  |  |  |  |
| **7** | **المطاولة** |  |  |  |  |  |  |
| **8** | **المرونة** |  |  |  |  |  |  |
| **9** | **الرشاقة** |  |  |  |  |  |  |

**الباحثة اشراف**

1. (1) قاسم المندلاوي واحمد سعيد؛ التدريب بين النظرية والتطبيق:( بغداد، مطبعة جامعة بغداد،1999)، ص45. [↑](#footnote-ref-1)
2. (2) سليمان علي حسن؛ المدخل الى التدريب الرياضي: (الموصل، مطابع جامعة الموصل،2000), ص280. [↑](#footnote-ref-2)
3. (3) قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف؛علم التدريب الرياضي: (جامعة الموصل،مديرية دار الكتب للطباعة والنشر،1997), ص93. [↑](#footnote-ref-3)
4. (6) عادل عبد البصير؛التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق: (القاهرة ,دار الفكر العربي, 1999), ص99. [↑](#footnote-ref-4)
5. (2) عادل عبد البصير علي؛ مصدر سبق ذكره،1999,ص98. [↑](#footnote-ref-5)
6. (3) السيد عبد المقصود ؛ نظريات التدريب الرياضي تدريب وفسيولوجيا القوة: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر،1997),ص16. [↑](#footnote-ref-6)
7. (2) عصام الدين عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي – نظريات وتطبيقات: (الإسكندرية، دار المعارف، 1999), ص128. [↑](#footnote-ref-7)
8. (1) ابو العلا احمد عبد الفتاح ؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي، 2003), ص159-160. [↑](#footnote-ref-8)
9. (1) زهير قاسم الخشاب و اخرون ؛ كرة القدم : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 )، ص 276. [↑](#footnote-ref-9)
10. (2) سامي الصفار و اخرون ؛ كرة القدم : ( الموصل ، مطبعة دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 ) ، ص 311. [↑](#footnote-ref-10)
11. (3) وميض شامل كامل ؛ تأثير تمرينات خاصة لتطوير السرعة والرشاقة والسرعة الحركية وعلاقتها ببعض المهارات الاساسية بكرة القدم : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2002)، ص 39. [↑](#footnote-ref-11)
12. (1) اسعد لازم علي ؛ تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية كمؤشر لانتقاء ناشيء كرة القدم في العراق باعمار ( 15-16) سنة ، ( رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2004)، ص 27. [↑](#footnote-ref-12)
13. (2) سامي الصفار و اخرون ؛ مصدر سبق ذكرة ، ص 311. [↑](#footnote-ref-13)
14. (3) اسعد لازم ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 27 . [↑](#footnote-ref-14)
15. (1) صالح راضي اميش ؛ **تأثير اساليب تدريبية في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى وعلاقتها** بدقة التهديف البعيد وركل الكرة لابعد مسافة : (اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2000). [↑](#footnote-ref-15)
16. (1) حميد عبد النبي عبد الكاظم ؛ برنامج تدريبي مقترح للقوة المميزة بالسرعة وأثرها في انجاز ركض 400 متر : (رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1990) ص 28 . [↑](#footnote-ref-16)
17. (1) مفتي إبراهيم حماد ؛ الجديد في الإعداد البدني والمهاري والخططي للاعب كرة القدم :( القاهرة , دار الفكر العربي ، 1994) ، ص 260

. [↑](#footnote-ref-17)