



## تأثير تمارينات خاصة وفق اسلوب القوة الارتدادية في اهم المحددات البدنية المساهمة في دقة مهارة الركلة الحرة المباشرة للاعبى كرة القدم

### The effect of special exercises based on the rebound force method on the most important physical determinants contributing to the accuracy of the direct free kick skill for football players

م.د ثامانج قادر رسول - مديرية تربية سوران – اقليم كوردستان -العراق

**Dr. Amanj Qader Rasul**

[amanjsport452@gmail.com](mailto:amanjsport452@gmail.com)

تاريخ النشر: 2025/06/03

تاريخ القبول: 2025/05/12

تاريخ الاستلام: 2025/05/06

#### الملخص:

جاءت هذه الدراسة في تجريب تمارينات خاصة وفق اسلوب القوة الارتدادية لتطوير اهم القدرات البدنية المرتبطة بمهارة الركلة الحرة بكرة القدم. ولهذا ارتى الباحث اعداد تمارينات خاصة وفق اسلوب القوة الارتدادية للتعرف على امكانيات اللاعبين البدنية والمهارية وتحسين هذه القدرات التي تعتبر اساسا في اعداد اللاعبين لتنفيذ الواجب المهارى ولخططي وتحقيق الفوز في المباراة، ومشكلة البحث لاحظ الباحث ان اغلب لاعبي نادي سوران يفتقدون للمحددات البدنية اثناء اداء الركلة الحرة بكرة القدم ، ويرى الباحث ان هنالك محددات بدنية مؤثره كثيره تؤدي لحدوث هذا الضعف وفيها ما يكون متعلقا بالجانب البدني او المهارى او النفسي او الخططي، لذا رغب الباحث الخوض في هذه التجربة من خلال استخدام تمارينات خاصة وفق اسلوب القوة الارتدادية يعتمد على تطوير صفتي القوة والسرعة والدمج بينهما في تمارينات مقننة اذا يعتقد الباحث انها ستحدث تأثير ايجابي في الجانب البدني فضلا عن تطوير بدقة اداء الركلة الحرة بكرة القدم وكانت اهم الاهداف التعرف على تأثير التمارينات الخاصة وفق اسلوب القوة الارتدادية في تطوير اهم المحددات البدنية ودقة اداء الركلة الحرة بكرة القدم واستخدم الباحث المنهج التجريبي لكونه يتلاءم مع طبيعة مشكلة البحث ، وأختار أيضا تصميم أسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي واختار الباحثة عينة منهم تبلغ (12) لاعب بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة)، وكانت اهم الاستنتاجات الاهتمام باستخدام التمارينات الخاص وفق اسلوب القوة الارتدادية وفق اسس تدريبية علمية لرفع كفاءة لاعبي كرة القدم البدنية . واهم التوصيات اعتماد التمارينات الخاص وفق اسلوب القوة الارتدادية في الدراسة ضمن مكونات الحمل التدريبي (الشدة ، الحجم ، الراحة) عند تدريب القدرات البدنية لمساهمتها في تطوير الاداء المهارى للاعبين .

الكلمات الدالة : تمرينات خاصة, اسلوب القوة الازتدادية , المحددات البدنية , كرة القدم .

### Abstract:

This study aimed to conduct special exercises using the rebound force method to develop the most important physical abilities associated with the free kick skill in soccer. Therefore, the researcher decided to prepare special exercises according to the rebound force method to identify the players' physical and skill capabilities and improve these capabilities, which are considered the basis for preparing the players to carry out the skill and tactical duty and achieve victory in the match. The research problem: The researcher noticed that most of the Soran Club players lack the physical determinants while performing the free kick in football. The researcher believes that there are many influential physical determinants that lead to this weakness, some of which are related to the physical, skill, psychological or tactical aspect. Therefore, the researcher wanted to delve into this experiment by using special exercises according to the rebound force method that depends on developing the qualities of strength and speed and combining them in standardized exercises. The researcher believes that it will have a positive impact on the physical aspect, in addition to accurately developing the performance of the free kick in football. The most important goals were to identify the effect of special exercises according to the rebound force method in developing the most important physical determinants and the accuracy of the performance of the free kick in football. The researcher used the experimental method because it is compatible with the nature of the research problem. He also chose to design the method of two equivalent groups (experimental The study aimed to identify the effect of the control group on the pre- and post-tests, and the researcher chose a sample of (12) players using a simple random method (lottery). The most important conclusions were the interest in using special exercises according to the rebound force method according to scientific training foundations to raise the physical efficiency of football players. The most important recommendations were to adopt special exercises according to the rebound force method in the study within the components of the training load (intensity, volume, rest) when training physical abilities for their contribution to developing the skill performance of players.

**Keywords:** Special exercises, rebound strength method, physical determinants, football.

### 1- التعريف بالدراسة:

#### 1-1 مقدمة الدراسة واهميتها:

أصبحت الرياضة وجه المقياس الحضاري للبلد , وكثيرا من البلدان عرفت من خلال إنجازاتها الرياضية في الفعاليات الرياضية المختلفة , ولكرة القدم أثر واضح في بناء الرقي والوجه الحضاري السليم للبلد , لأنها اللعبة الشعبية الاولى في العالم , وتتبع عملية تحسين المستويات إجراءات جدا معقدة , وتنطوي على معارف دقيقة من أجل تحديد مجموعة من العوامل الرئيسية , تتمثل في القدرة على التحكم في

إجراءات الاختبارات والقياسات , والامام بالمعارف في المجال البدني والمهاري والقدرة على استخدام مبادئ التدريب وبرمجة شدته , ويرتبط تحسن المستوى في كثير من المهارات الرياضية وفي كرة القدم باستخدام افضل الطرق والاساليب والوسائل التدريبية التي يستخدمها المدربون من اجل تتطور الجوانب البدنية والمهارة ومن الاساليب التدريبية التي تاخذ حيزا والمستخدمه هو اسلوب تدريبات القوة الارتدادية والتي تهتم بتدريب وتطوير القوى القصوى السريعة والقدرة الانفجارية والتي تعتمد في أداؤها على ما يعرف بمبدأ منعكس الامتداد والذي يستند على دائرة الاطالة والتقصير العضلي ووفقا لهدف الحركة سوف تعتمد بجانب القوة القصوى والقدرة على الإنقباضات العضلية السريعة على قدرة الشد والتقصير الإرتدادي المفاجيء، وهذه تعتمد أيضاً على مستوى التوافق العصبي العضلي وعلى الفعل الإنعكاسي لمرحلة الإستطالة والتمدد الحاصل للألياف والأوتار والأربطة وأن فائدة تطوير القوة الإرتدادية التي تعتمد على دائرة الإستطالة - التقصير القصيرة أي (من 0,100 - 0,250 ثانية) لها علاقة وفائدة أكثر من دائرة الإستطالة- التقصير الطويلة الزمن أي التي تستغرق (0.250 ثانية فأكثر) أو دائرة الإستطالة- التقصير القصيرة جداً والتي قد يطلق عليها البعض مصطلح (القوة اللحظية)، لذلك علينا معرفة التكنيك الرياضي لكي نتوقع الفائدة العظمى من تدريبات القوة الإرتدادية التي تعمل على تطوير وتحسين الآلية الفسيولوجية الرئيسية لهذا النوع من أنواع القوة الانفجارية وهي دائرة الإستطالة - التقصير وعلى هذا الاساس يتم وضع هذه التدريبات على اسس العمل العضلي الذي يعمل مع ثني ومد المفاصل العاملة بالأداء ، فعندما يعمل اللاعب على التحضير لاداء حركة معينة فانه يثني المفاصل العاملة ويصاحب هذا الثني إطالة في العضلات العاملة الرئيسية للاداء في وضع التحضير هذا، وعند مد المفاصل فان العضلات العاملة ستنقبض مركزياً، لتنفيذ الاداء , وان من اهم الجوانب البدنية هي المحددات البدنية التي تلعب دورا مؤثرا وهام في لعبة كرة القدم لاسيما القدرة الانفجارية والسرعة الحركية والسرعة الانتقالية بسبب تغير مواقف اللعب في كل لحظة من المباراة اضافة الى ذلك الجانب المهاري واهميته خصوصا

تحمل الاداء لأن زمن المباراة تسعون دقيقة فعليه يجب ان يكون هنالك ربط في تدريب القدرات البدنية ومزجها مع الجانب المهاري لانعكاسها في نتائج الاداء .

وجاءت هذه الدراسة في تجريب تمارينات خاصة وفق اسلوب القوة الارتدادية لتطوير اهم القدرات البدنية المرتبطة بمهارة الركلة الحرة بكرة القدم .

ولهذا ارتى الباحث اعداد تمارينات خاصة وفق اسلوب القوة الارتدادية للتعرف على امكانيات اللاعبين البدنية والمهارية وتحسين هذه القدرات التي تعتبر اساسا في اعداد اللاعبين الشباب لتنفيذ الواجب المهاري ولخططي وتحقيق الفوز في المباراة , إضافة الى ان هذا التمارينات تعتمد على دمج القوة مع السرعة وهو ما يتوافق مع متطلبات اللعب الحديثة.

## 1-2 مشكلة الدراسة:

كرة القدم تعد احدى الألعاب التي تحتاج الى تكامل العناصر البدنية والأداء المهاري لأنها من الألعاب السريعة التي تتطلب الى بذل طاقة وجهد عال من قبل اللاعبين . ومن خلال متابعة الباحث للكثير من المباريات لنادي سوران بكرة القدم كونه محب ومتابع الى لعبة كرة القدم من خلال بطولة دوري كوردستان للدرجة الاولى بكرة القدم لاحظ الباحث ان اغلب اللاعبين يفتقدون للمحددات البدنية اثناء اداء الركلة الحرة بكرة القدم , ويعتقد الباحث ان هنالك محددات بدنية مؤثره كثيره تؤدي لحدوث هذا الضعف وفيها ما يكون متعلقا بالجانب البدني او المهاري او النفسي او الخططي, لذا رغب الباحث الخوض في هذه التجربة من خلال استخدام تمارينات خاصة وفق اسلوب القوة الارتدادية يعتمد على تطوير صفتي القوة والسرعة والدمج بينهما في تمارينات مقننة اذا يعتقد الباحث انها ستحدث تأثير ايجابي في الجانب البدني فضلا عن تطوير بدقة اداء الركلة الحرة بكرة القدم.

## 1-3 اهداف الدراسة:

1. إعداد تمارينات خاصة وفق اسلوب القوة الارتدادية لفريق نادي سوران بكرة القدم.

2. التعرف على تأثير التمارينات خاصة وفق اسلوب القوة الارتدادية في تطوير اهم المحددات البدنية ودقة اداء الركلة الحرة بكرة القدم.

3. التعرف على افضلية التأثير بين التمارينات خاصة وفق اسلوب القوة الارتدادية والاعتيادية في تطوير اهم المحددات البدنية ودقة اداء الركلة الحرة بكرة القدم  
1-4 فروض الدراسة:

1. هناك تأثير ايجابي للتمارين خاصة وفق اسلوب القوة الارتدادية في تطوير اهم المحددات البدنية ودقة اداء الركلة الحرة بكرة القدم.

2. هنالك افضلية في التأثيرات بين تمارينات المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية.  
1-5 حدود الدراسة:

-الحدود البشرية: لاعبي نادي سوران بكرة القدم للموسم الرياضي 2024-2025.

- الحدود الزمانية: 2024/11/1 لغاية 2025/3/1.

- الحدود المكانية: تمثل بالملعب الخاص بنادي سوران بكرة القدم.

2- منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية

1-2 منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لكونه يتلاءم مع طبيعة مشكلة الدراسة، وأختار أيضاً تصميم أسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدية.

2 - مجتمع الدراسة وعينته :

تم تحديد مجتمع الدراسة بلاعبي نادي سوران بكرة القدم والبالغ عددهم (20) لاعباً وذلك لتوافر متطلبات الدراسة فيهما , اذ ينفذون (الركلة الحرة المباشرة بكرة القدم) , واختار الباحث عينة منهم تبلغ (12) لاعب بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) , وايضاً تم تقسيمهم بالتساوي لمجموعتين (تجريبية وضابطة) بالطريقة العشوائية البسيطة و(5) لاعبين للتجربة الاستطلاعية وتم استبعاد (3) لاعبين اثنين منهم حراس مرمى واحد لم يلتزم بالوحدات التدريبية.

### 3-2 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في الدراسة:

المصادر العربية والأجنبية، الملاحظة والتجريب. الاختبارات، استمارات خاصة لتسجيل نتائج الاختبارات للاعبين، ملعب كرة قدم قانوني، كرات قدم عدد (10)، شريط لاصق ملون عدد (4)، شواخص بارتفاع (20سم) عدد (10)، اهداف متحركة بطول (1مx1م) عدد (2) صافرة عدد (2)، حلقات بقطر (60 سم) عدد (8)، اقماع عدد (10) بارتفاع (10) سم، ساعة توقيت رياضية عدد (2)، حاسبة لابتوب نوع Lenovo عدد (1).

### 4-2 إجراءات الدراسة الميدانية:

#### 4-2-1 تحديد اهم القدرات البدنية:

قام الباحث بعرض استمارة استبيان على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي وكرة القدم والبالغ عددهم (10) خبراء، من اجل تحديد اهم القدرات البدنية، ويتم استخراج الاهمية النسبية لكل قدرة، اذ استقرت النتائج على اهم القدرات البدنية التي لها علاقة بمهارة الركلة الحرة المباشرة بكرة القدم والتي تم قبولها على أساس أنها حققت نسبا مئوية أعلى من (55%) وكما مبينة في الجدول (1):

جدول (1) يبين الاهمية النسبية للقدرات البدنية

ت	القدرات البدنية	الدرجة	النسبة المئوية	الدلالة
1	القدرة الانفجارية	94	94%	مقبول
2	القوة المميزة بالسرعة	87	87%	مقبول
3	السرعة الانتقالية	47	47%	غير مقبول
4	السرعة الحركية	90	90%	مقبول
5	سرعة رد الفعل	17	17%	غير مقبول
6	السرعة القصوى	5	5%	غير مقبول
7	تحمل القوة	23	23%	غير مقبول

8	تحمل السرعة	13	%13	غير مقبول
9	تحمل الاداء	30	%30	غير مقبول

بعدها قام الباحث باستبعاد القدرات البدنية التي حصلت على نسب مئوية أقل من 55%، وكما هو مبين في الجدول (1) وبهذا أصبحت القدرات البدنية التي تناولتها الدراسة هي: - (القدرة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، السرعة الحركية).

#### 2-4-2 وصف الاختبارات المستعملة في الدراسة:

اولاً: الوثب الطويل من الثبات:

- الهدف من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية للساقين: (حسانين وعبد المنعم, 1996, 116)
- الأدوات: شريط قياس (مترى)، خط البداية من البورك.
- وصف الأداء: يتخذ المختبر وضع الاستعداد على حافة خط البداية بحيث تكون القدمان مضمومتين، ويقوم المختبر بثني الرجلين للأسفل وفتح الذراعين جانباً من هذا الوضع، وعند إعطاء الإشارة يبدأ المختبر بالقفز الأفقي بأقصى قوة لقطع أكبر مسافة ممكنة
- التسجيل: درجة المختبر هي أقصى مسافة يصلها بالقفز للأمام بالمتر وإجراءاته، يعطى المختبر ثلاث محاولات وتحسب المحاولة الأفضل.

ثانياً: اختبار ثني ومد الركبتين في 20 ثانية: (حسانين, 2003, 180)

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للعضلات التي تعمل على ثني ومد الركبتين.

- الأجهزة والأدوات: ساعة توقيت
- وصف الاختبار: من وضع الوقوف ثني ومد الركبتين كاملاً في زمن قدره 20 ثانية، مع ملاحظة عدم استناد أي عضو من أعضاء الجسم على أي شيء.
- التقويم: عدد المرث في زمن 20 ثانية.

- التكرار: عدد المرات في زمن 20 / ثا مؤشر للقدرة يعاد الاختبار وتؤخذ النتيجة

- مؤشر القدرة: يعاد الاختبار وتؤخذ أفضل نتيجة.

ثالثاً: اختبار قياس سرعة حركات الرجلين: (المسلماوي , 2006 , 75)

- الهدف من الاختبار: - قياس سرعة حركات الرجلين.

- مواصفات الاداء:

توضع اربعة اقماع بحيث تكون المسافة بين النقطة (A) وكل قمع هي (3) م وهي المسافة التي حددها الخبراء, يقف المختبر في النقطة (A) في وضع الاستعداد لأداء أي مهارة وعند سماع اشارة البدء يتحرك الى القمع (1) وذلك باستخدام الحركات الجانبية ليلاص القمع بيده ثم يرجع بنفس الحركة الى القمع رقم (2) مستخدماً التحركات الامامية مروراً بالنقطة (A) ثم الرجوع للخلف الى القمع (3) مروراً بالنقطة (A) ليلاص الأقماع بيده ثم الى القمع (4) مروراً بالنقطة (A) ثم الى نقطة البداية (A) وعندها يقوم المسجل بإيقاف ساعة التوقيت ويسجل زمن الأداء .

- شروط الاداء:

عند اداء التحرك الجانبي (لليمين او اليسار) يجب على اللاعب المحافظة على شكل التحرك الدفاعي ليلانم ظروف المنافسة (تقاطع الخطوة او زحف بالقدمين بدون تقاطع).

- التسجيل:

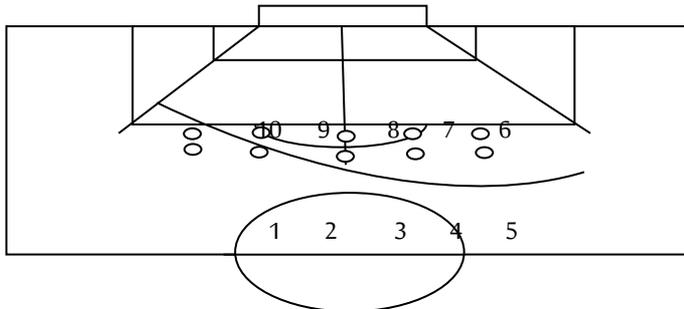
يسجل اللاعب المختبر الوقت اعتباراً من إطلاق اشارة البدء وحتى الوصول الى نقطة البداية مروراً بلمس الاقماع الاربع ويسجل الوقت بالثانية.

رابعا: اختبار الركلة الحرة المباشرة (التهديف من الثبات بوجود الجدار): (عبود, 2008,50)

- الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف للركلة الحرة المباشرة من فوق الجدار.

- مواصفات الأداء:

يقف اللاعب بالقرب من الكرات الموضوعة في الأماكن العشر حيث توضع ( 10 ) كرات قدم في أماكن مختلفة خارج منطقة الجزاء والمسافة بين كرة وأخرى (7) متر على أن تكون الكرة رقم (3.8) مواجه للهدف وتقع على الخط المنصف له والكرات الباقية تبعد عنهما وعلى الجانبين المسافة المذكورة أعلاه بين كرة وأخرى وعلى خطين متوازيين يبعد الأول عن خط المرمى مسافة ( 20 ) ياردة والخط الثاني يبعد مسافة ( 25 ) ياردة والموضحة في الشكل (1) , وبعد وضع الجدار الاصطناعي على بعد ( 10 ) ياردة من كل كرة , يقوم اللاعب بالتهديف في المناطق المؤشرة في الاختبار وحسب أهميتها متسلسلا الواحدة بعد الأخرى , على أن يتم أداء الاختبار من الوضع المشابه للركلة الحرة .



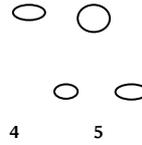
شكل (1)

يوضح المكان المكان الخطر والمسافات الخطرة وموضع تنفيذ الركلات الحرة العشر في الاختبار أي أن اللاعب يأخذ الوقت والتركيز والحركة المناسبة للركل ويكون الوقت بين ركلة وأخرى مدة (60) ثانية أي زمن الاختبار كل لاعب (10) دقيقة ويبدأ الاختبار من الكرة رقم (1) وينتهي في الكرة رقم (10) ولا تعد المحاولة صحيحة في حالة عدم إصابة أي هدف من الأهداف الثلاثة في الجهة المخصصة للتهديف.

#### - ملخص طريقة التسجيل:

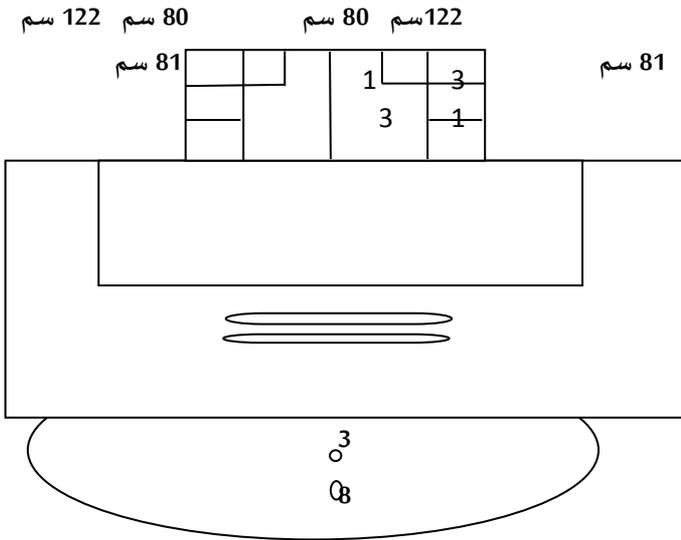
تحتسب عدد الإصابات التي تدخل أو تمس من الداخل جوانب الأهداف الثلاثة المحددة في كل جهة من الهدف وبأي قدم من القدمين بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات العشر وكالاتي:





شكل (3)

إذا كان التنفيذ من جهة اليمين بالنسبة لحارس المرمى أي في المواقع (4 ، 5 ، 6 ، 7



شكل (4)

إذا كان التنفيذ من المنطقة المواجهة بالنسبة لحارس المرمى أي في المواقع (3، 8)

## 5-2 التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية الاولى يوم الاربعاء الموافق (2024/11/6) الساعة الخامسة عصرا بملعب نادي سوران على عينة عددهم (5) لاعبين من خارج عينة التجربة الرئيسية وكان الهدف من هذه التجربة الآتي:-

- 1-التأكد من صلاحية الملعب والأدوات والأجهزة المستعملة ومستلزمات البحث.
- 2-قياس المدة الزمنية التي تستغرقها الاختبارات.

3-التدريب العملي للباحث وفريق العمل المساعد، للوقوف على السلبيات والايجابيات التي ترافق تطبيق الاختبارات من حيث المستلزمات وطريقة العمل.

4-معرفة مدى استعداد عينة البحث لأداء الاختبارات وتحديد واجباتهم.

## 2-6 إجراءات التجربة الرئيسية:

### 2-6-1 الاختبارات القبليّة:

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) الخاصة بمتغيرات الدراسة (القدرات البدنية، دقة الركلة الحرة المباشرة بكرة القدم) في يوم الأربعاء المصادف (43/11/13) ، وكانت الاختبارات على وفق التسلسل الآتي:-

اختبار الركلة الحرة المباشرة بكرة القدم واختبارات القدرات.

### 2-6-2 تطبيق التمرينات الخاصة وفق اسلوب القوة الارتدادية:

قام الباحث بإعداد وتنظيم الخاصة وفق اسلوب القوة الارتدادية اعتماداً على الخبرة الشخصية للباحث ، فضلاً عن الإفادة من آراء بعض المختصين التي حصل عليها من خلال المقابلات الشخصية في مجال علم التدريب الرياضي وكرة قدم والمشار إليهم سابقاً

، وبدأ بتطبيق التدريبات المناسبة وضمن متطلبات المهارة على المجموعة التجريبية بتاريخ (2023/11/20 ولغاية 2025/1/21) ، مراعيّاً فيها (الشدة ، التكرارات ، فترات الراحة المناسبة) وقرن الباحث هذه التمرينات على وفق أساس علمي ، وكذلك القابلية البدنية والمهارة لعينة البحث والأدوات المستعملة وطرائق التدريب من خلال التجربة الاستطلاعية ، لتساعد على تطوير القدرات البدنية، ولتحقيق أغراض وأهداف العملية التدريبية .

وجاءت تفاصيل التمارين الخاصة وفق اسلوب القوة الارتدادية في المنهج التدريبي كالآتي:-

1- عدد الوحدات التدريبية الكلي (24) وحدة.

2- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية التي تضمنت الخاصة وفق اسلوب القوة الارتدادية (3) وحدة ولمدة (8) أسابيع.

- 3- زمن التمارينات الخاصة وفق اسلوب القوة الارتدادية في الوحدة التدريبية الواحدة (45-50) دقيقة.
- 4- تم استخدام طرائق التدريب (الفتري مرتفع الشده والتكراري) في الوحدات التدريبية عند تنفيذ التمارينات الخاصة وفق اسلوب القوة الارتدادية.
- 5- ايام التدريب خلال الاسبوع هي (السبت، الاثنين، الاربعاء).
- 6- هدف التمارينات الخاصة وفق اسلوب القوة الارتدادية هو تطوير القدرات البدنية (القدرة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، السرعة الحركية).
- 7- هدف التمارينات الخاصة وفق اسلوب القوة الارتدادية هو تحسين اوضاع اللاعب اثناء التهيؤ وضرب الكرة.
- 8- قام الباحث بمراعات تبادل العمل بين المجموعات العضلية.
- 9- تخطيط تشكيلات التمارينات الخاصة وفق اسلوب القوة الارتدادية خلال الوحدات التدريبية اليومية والاسبوعية هي (1-2).
- 10- تم استخراج الشدد المناسبة للتمارين عن طريق حساب الزمن المستغرق للأداء (اقصى زمن) في التجربة الاستطلاعية.
- 11- تم استخراج الشدد من 85% وحتى 97% في نهاية الوحدة التدريبية.
- 12- تم استخدام الطريقة التدريبية وعدد التكرارات وفقاً لذلك.
- 13- تم اعطاء مدة راحة مناسبة بين التمارينات والمجموعات طبقاً لطريقة التدريب المستخدمة.

## 2-6-3 الاختبارات البعيدة:

أجري الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد الاختبارات البعيدة لعينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق التمارينات الخاصة وفق اسلوب القوة الارتدادية، وفي يوم الاثنين الموافق (2025/1/27) وبنفس تسلسل الاختبارات القبليّة، اذ راعى الباحث نفس الظروف التي تم فيها اجراء الاختبارات القبليّة من حيث تسلسل الاختبارات.

## 2-7 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث برنامج الاكسل في تحليل نتائج الدراسة.

## 3- عرض نتائج الدراسة وتفسيرها:

## 3-1 عرض النتائج:

3-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة للقدرات البدنية والركلة الحرة المباشرة بكرة القدم.

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة للقدرات البدنية والركلة الحرة المباشرة بكرة القدم.

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (t) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة
			ع ±	س	ع ±	س		
معنوي	0.00	6.364	0.586	2.37	0.421	2.22	متر	القدرة الانفجارية
معنوي	0.042	2.369	1.251	42.3	3.071	39.9	عدة	القوة المميزة بالسرعة
معنوي	0.007	6.484	0.091	11.935	0.068	12.385	ثانية	السرعة الحركية
معنوي	0.005	7.348	1.957	14.25	1.258	11.25	درجة	الركلة الحرة المباشرة بكرة القدم

3-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية للقدرات البدنية والركلة والحرّة المباشرة بكرة القدم.

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية للمحددات البدنية والركلة الحرة المباشرة بكرة القدم

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (t) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة
			ع ±	س	ع ±	س		

القدرة الانفجارية	متر	2.215	0.529	2.44	0.516	16.745	0.00	معنوي
القوة المميزة بالسرعة	عدة	39.5	3.503	45.8	2.25	9.683	0.03	معنوي
السرعة الحركية	ثانية	12.77	0.065	10.907	0.052	28.737	0.00	معنوي
الركلة الحرة المباشرة بكرة القدم	درجة	11.75	1.258	19.5	2.081	16.189	0.001	معنوي

### 3-1-3 عرض نتائج الاختبارات (البعدي. بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية

للمتغيرات قيد الدراسة.

جدول (4) يبين قيمة (ت) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبار (البعدي. بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية للقدرات البدنية والركلة الحرة المباشرة بكرة القدم

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (t) المحسوبة	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة
			± ع	س	± ع	س		
معنوي	0.011	2.832	0.051	2.44	0.058	2.37	متر	القدرة الانفجارية
معنوي	0.00	4.297	2.25	45.8	1.251	42.3	عدة	القوة المميزة بالسرعة
معنوي	0.00	19.483	0.052	10.907	0.091	11.935	ثانية	السرعة الحركية
معنوي	0.004	4.583	2.081	19.5	0.957	14.25	درجة	الركلة الحرة المباشرة بكرة القدم

### 2-3 تفسير النتائج:

من خلال النتائج التي ظهرت في الجداول اعلاه والتي تشير الى وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لاختبار القدرة

الانفجارية لعضلات الرجلين ولصالح المجموعة التجريبية , ويعزو الباحث سبب تلك الفروق الى مواظبة افراد المجموعة التجريبية على التمرينات الخاصة وفق اسلوب القوة الارتدادية التي طبقها والتي كانت تذهب باتجاه العمل القصوي والمشابهة لحالات اللعب , اذ كان التركيز على ان تكون التدريبات ذات شدد عالية بطريقة التدريب التكراري الذي ساهم بشكل رئيسي على رفع كفاءة اللاعبين وهذا ما عمل عليه الباحث في اثناء تقنين التمرينات الخاصة وفق اسلوب القوة الارتدادية , وهذا ما شار اليه (46,2001,Edmund) الى أن التدريب , باستعمال أوزان خفيفة الذي يتسم بقدرة عالية يؤثر على أجزاء مختلفة من منحنيات القوة والسرعة بينما يزيد التدريب التقليدي بالأوزان الثقيلة القوة القصوى للاعبين , كما أن التدريب الذي يتم بالسرعة العالية يؤدي إلى سرعة الأداء المهاري إلى حد كبير أكثر من التدريب التقليدي بالأوزان الثقيلة.

كما اظهرت النتائج في الجدول (4) لاختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين على وجود فرق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية , ويرجع الباحث سبب ذلك إلى التمرينات الخاصة وفق اسلوب القوة الارتدادية التي طبقها افراد المجموعة التجريبية اذ ساعد استخدام تلك التدريبات على تطوير القوة المميزة بالسرعة من خلال قصر مدة الانقباض العضلي وبالتالي زيادة القوة العضلية الناتجة مما يؤدي إلى أن معدل سرعة الانقباض تكون أعلى , كذلك فإنه كلما زاد التوافق بين العضلات المشاركة في الأداء الحركي من جهة وبين العضلات المقابلة لها من جهة أخرى زاد من إنتاج القوة العضلية وزادت سرعة تحفيز الألياف العضلية لأداء انقباض عضلي سريع , كما يذكر (إبراهيم,1988,174) أن الأساليب الأساسية لتطوير القوة المميزة بالسرعة هي :-

- ◀ زيادة معدلات المقاومات المستخدمة مع تخفيف طفيف لسرعة الأداء.
- ◀ زيادة معدل السرعات المستخدمة مع تخفيف طفيف للمقاومات.
- ◀ الربط بين الأسلوبين السابقين.

كما اظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (4) لاختبار السرعة الحركية للرجلين على وجود فرق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة

والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية , ويرى الباحث ان التمارينات الخاصة وفق اسلوب القوة الارتدادية التي اعدت وفقاً لأسس علمية صحيحة ذات الطابع المتغير التي كانت مشابهة لحالات اللعب اذ انها تشابه الى حد كبير الظروف التنافسية الفعلية للعبة باستخدام الاسلوب البلايومترك اذ انه يزيد من سرعة الاداء الحركي اي بمعنى ان القوة المكتسبة من هذا النوع من التدريب تؤدي الى اداء حركي افضل في النشاط الرياضي الممارس وذلك بزيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل اسرع واكثر تفجراً , كما ان التمارينات التي عملت بها افراد المجموعة التجريبية وبشكل مقنن عمل على اضافة عبئ تدريبي وبشكل متدرج ادى بالتالي الى تطوير القدرة العضلية للمجاميع العضلية العاملة وبالتالي فان حركات الرجلين اصبحت اسرع وخصوصاً في لحظة بدء الحركة اذ ان التدريب بأسلوب البلايومترك وبأعباء اكبر يعمل على تنمية القوة العامة لحظة بدء الحركة والقوة الانفجارية لحظة ارتداد هذه القوة ونتيجة التغير المفاجئ(حسن,141,1988), اذ تعتمد السرعة الحركية للرجلين على حركات ذات رد فعل لحظي وأن التمارينات المعدة كانت تسهم بشكل كبير في عملية الربط بين سرعة الحركة ومهارة الركلة الحرة وهو من متطلبات نجاح اداء هذه المهارة بسرعة ودقة متناهية , كذلك مبدأ التنوع والتغير الذي استخدمه الباحث بالإضافة الى التكرارات المستمرة مع مراعاة مكونات الحمل التدريبي ( الشده , الحجم , الراحة ) بشكل علمي اسهم بشكل فعال في تطوير هذه القدرة والتي تعتمد على الحركات السريعة والمفاجئ , وهذا ما أكده (magll,230,1998) حين قال ان تنوع خبرات التمارينات وتنظيمها والتنوع في الحركة سوف يزيد من الخبرة للاعبين ويزيد من مقدرة اللاعب على اداء المهارة بشكل افضل.

كما اظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (4) لاختبار الدقة للركلة الحرة المباشرة على وجود فرق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية , ويرى الباحث ان التمارينات الخاصة وفق اسلوب القوة الارتدادية التي اعدت وفقاً لإمكانيات افراد المجموعة التجريبية من حيث زمن الاداء والتكرارات والانتظام في اداء مسارات المهارة , فضلاً عن المزج من حيث الاداء الحركي والمهاري , اذ انها عملت على تطوير القدرات البدنية وانعكس هذا

التطور على عنصر الدقة لأفراد المجموعة التجريبية , اذ ان الاداء الحركي للمهارة يعتمد على القدرات البدنية.

#### 4-1 الاستنتاجات:

1. ساهمت التمرينات الخاصة وفق اسلوب القوة الارتدادية في تطوير القدرات البدنية والدقة في اصابة الهدف.
2. تحسن القدرات البدنية اعطى افضلية للسيطرة والتحكم والاتزان بتوجيه الكرة (مكان ركل الكرة المناسب) لإصابة الهدف.
3. نوعية التمرينات الخاصة وفق اسلوب القوة الارتدادية المستخدمة مع طريقة التدريب المناسبة ساهمت بتطوير القدرات البدنية ودقة مهارة الركلة الحرة بكرة القدم بشكل أفضل.

#### 2-5 التوصيات:

1. الاهتمام باستخدام التمرينات الخاصة وفق اسلوب القوة الارتدادية وفق اسس تدريبية علمية لرفع كفاءة لاعبي كرة القدم البدنية.
2. اعتماد التمرينات الخاصة وفق اسلوب القوة الارتدادية في الدراسة ضمن مكونات الحمل التدريبي (الشدة، الحجم، الراحة) عند تدريب القدرات البدنية لمساهمتها في تطوير الاداء المهارى للاعبين.
3. ضرورة التأكيد على تطوير القدرات البدنية لعضلات الرجلين لأهميتها في تحقيق الشروط الصحيحة لأداء مهارة الركلة الحرة المباشرة.
4. ضرورة الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في البحوث المشابهة عند التدريب والتعليم.
5. اجراء بحوث ودراسات مشابهة لمهارات أخرى في لعبة كرة القدم.

#### المصادر

- 1- زكي محمد حسن (1988): بناء المهارات الفنية والخططية في كرة الطائرة، دار المعارف، الإسكندرية.
- 2- سهيل جاسم المسلماوي (2006): تأثيرُ منهجِ تدريبي (بالتثقيـل) في تطويرِ سُرعةِ حركاتِ الرجلينِ المقترنة بالرشاقة ودقةِ أداءِ المهاراتِ الهجوميةِ والدفاعيةِ بالكرةِ

الطائرة للشباب (17-18) اطروحة دكتوراه، جامعة بابل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

3-علاء جبار عيود (2008): تصميم وتقنين اختبار دقة التهديف للركلة الحرة المباشرة بكرة القدم، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، العدد 9، مجلد 1، العراق.

4-محمد صبحي حسنين (2003): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة.

5-محمد صبحي حسنين، حمدي عبد المنعم (1996): الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.

6- مفتي ابراهيم حماده (1988): التدريب الرياضي الحديث، تخطيط، تطبيق، قيادة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.

7- Edmund R Burke : ballistic training for explosive results, Human kinetics publishers, 2001. Magll. A R. 1998.

#### ملحق بعض التمارين المستخدمة

##### ❖ التمرين رقم (1):

- الهدف من التمرين: تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديف من الركلة الحرة المباشرة.
- ارقام الوحدات التدريبية التي تكرر خلالها التمرين (3 , 4 , 7 , 15).
- الملعب والادوات المستخدمة في التمرين: ملعب كرة قدم قانوني، كرات قدم قانونية عدد (10)، حواجز بارتفاع (40سم) عدد (4)، صافرة عدد (2)، جدار اصطناعي عدد (3)، شريط قياس ملون ، اصباغ، ساعة توقيت عدد (2) .
- طريقة الاداء: يقف اللاعب وعلى بعد (30) يارده عن المرمى من الجهة اليمنى يقوم اللاعب بعبور (6) حواجز بارتفاع (40سم) ثم يقوم اللاعب بالتوجه نحو الكرة التي تبعد عن المرمى (20) يارده ليسدد الكرة نحو الهدف المقسم الى (6مناطق)، ثم يكرر التمرين من الجهة اليسرى ومن امام المرمى.

##### ❖ التمرين رقم (2):

- الهدف من التمرين: تطوير التوازن الحركي والدقة الحركية وضبط خطوات الاقتراب ودقة التهديف من الركلة الحرة المباشرة.
- ارقام الوحدات التدريبية التي تكرر خلالها التمرين (2 , 9 , 11 , 21).

- الملعب والادوات المستخدمة في التمرين: ملعب كرة قدم قانوني، سلم ارضي بطول (4) م عدد (1)، كرات قدم قانونية عدد (10) صافرة عدد (2) , اصباغ , شريط قياس .  
طريقة الاداء: يقف اللاعب على بعد 30 يارد عن المرمى وامامة السلم الازضي، وعند سماع اشارة البدء يقوم اللاعب بالركض باتجاه السلم والتردد حول بكلتا القدمين بالتعاقب وعمل ثبات عند كل تردد، بعدها يقوم اللاعب بوضع رجل الارتكاز بجانب الكرة ثم يأخذ ثلاث خطوات للخلف , ثم يقوم بالركض باتجاه الكرة وبنفس الخطوات المأخوذة لكي يهدف على المرمى المقسم الى (6 مناطق) للدقة.

#### ❖ التمرين رقم (3)

- الهدف من التمرين: تطوير الرشاقة والتأكيد على ضبط المسافة بين اللاعب والكرة ودقة التهديد على المرمى من الركلة الحرة المباشرة.
- ارقام الوحدات التدريبية التي تكرر خلالها التمرين (7 , 12 , 17 , 24).
- الملعب والادوات المستخدمة في التمرين: ملعب كرة قدم قانوني، كرات قدم قانونية عدد (5)، صافرة عدد (2)، شواخص عدد (5)، اصباغ، شريط قياس.  
طريقة الاداء: تثبت الكرات امام المرمى على خط واحد وموازي لخط منطقة الجزاء بمسافة (25 ياردة) عن المرمى، والمسافة بين كرة واخرى (1 م)، وخلف كل كرة شاخص يبعد (2 م) عن الكرة، وعند سماع اشارة البدء يقوم بالركض والتوجه نحو الكرة الاولى القريبة عليه والتهديد على المرمى والرجوع من خلف الشاخص والدوران والتوجه الى الكرة الثانية وهكذا.

#### ❖ التمرين رقم (4):

- الهدف من التمرين: تطوير القوة المميزة بالسرعة والتهديد على المرمى من الركلة الحرة المباشرة.
- ارقام الوحدات التدريبية التي تكرر خلالها التمرين (1 , 3 , 8 , 16) .
- الملعب والادوات المستخدمة في التمرين: ملعب كرة قدم قانوني، كرات قدم قانونية عدد (5) صافرة عدد (2)، اقماع عدد (16) بارتفاع (30 سم)، جسور توصيل بين الاقماع عدد (8) بطول (1 م)، اصباغ، شريط قياس.  
طريقة الاداء: يقف اللاعب على بعد مسافة (30 م) عن المرمى في النقطة المركزية المواجهة للمرمى، تثبت على جانبه اليمين اقماع موصلة بجسور والمسافة بين قمع و اخر (50 سم) , وعند سماع اشارة البدء يقوم اللاعب بالجري وعمل ترددات جانبية وبعد الانتهاء ينطلق اللاعب للامام حيث توجد ايضاً اقماع موصلة بجسور وبنفس المسافة بين قمع و اخر (50سم) حيث يقوم اللاعب بعمل ترددات للأمام وعبور الجسور , ثم الانطلاق باتجاه الكرة المثبتة على الارض والتي تبعد مسافة (20 م) عن المرمى والتهديد على المرمى