

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية الرياضية

# القدرة الحركية وعلاقتها بدقة التهديف للاعبات خماسي كرة القدم

إعداد

م.د لقاء غالب نزياب

٢٠١١ م

١٤٣٢ هـ

## مستخلص البحث باللغة العربية

عند قيام أي فرد بأداء حركي جيد يتطلب منه استخدام أكثر من جزء من جسمه مع تغير المكان والمحافظة على نفس الأداء بدقة عالية ويحتاج الفرد إلى قدرة استجابة للمثيرات جراء تغير أوضاع الجسم واستخدام أجزاءه لتحقيق الانسيابية وحسن الأداء وكذلك لتحقيق دقة حركية عالية وقابلية كبيرة على التوافق الحركي باقتصادية جيدة عند الأداء أما هدف البحث فهو التعرف على العلاقة بين القدرة الحركية ودقة التهديد بخماسي كرة القدم للنساء أما فرض البحث فقد كان أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين القدرة الحركية ودقة التهديد بخماسي كرة القدم للنساء، أما الباب الثاني فقد تضمن على الدراسات النظرية الدراسات المشابهة والمرتبطة ، في حين تضمن الباب الثالث على منهج البحث وإجراءاته الميدانية إذ أن تم استخدام المنهج الصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية ، في حين تضمنت عينة البحث على طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية الرياضية وعددهن (٥) طالبات فضلاً عن الوسائل والأجهزة المستخدمة والوسائل الإحصائية المستخدمة لإيجاد النتائج أما الباب الرابع فقد تضمن على عرض وتحليل ومناقشة النتائج عن طريق الجداول البيانية ، أما الباب الخامس فقد تضمن على الاستنتاجات والتوصيات المستخلصة من النتائج .

## الباب الأول

### ١- التعريف بالبحث :-

#### ١-١ مقدمة البحث وأهميته:

إن للتربية الرياضية مكانة متقدمة في حياة الشعوب والأمم إذ تلعب دوراً مهماً وأساسياً في حياة الفرد اليومية فهي ترمي إلى التوفيق بين قواه الجسمية والعقلية والخلقية والنفسية ، فمارسه النشاط الرياضي والتمرينات البدنية تجعل الفرد يمتلك نشاطاً حركياً قائماً بذاته ويجعل الجسم صحياً قادراً على العمل والإنتاج ويجعل العقل سليماً ونشيطاً قادراً على التفكير والاستيعاب .

إن أبرز الأهداف الأساسية والمهمة لدرس التربية الرياضية هو تنمية وتطوير المهارات الحركية لدى الطلبة ولتحقيق ذلك يجب استخدام أفضل الوسائل والأساليب العلمية وصولاً إلى الهدف المطلوب لإنجاح العملية التعليمية .

ومن هنا ظهرت أهمية البحث فعند قيام أي فرد بأداء حركي جيد يتطلب منه استخدام أكثر من جزء من جسمه مع تغير المكان والمحافظة على نفس الأداء بدقة عالية ويحتاج الفرد إلى قدرة استجابة للمثيرات جراء تغير أوضاع الجسم واستخدام أجزاءه لتحقيق الانسيابية وحسن الأداء وكذلك لتحقيق دقة حركية عالية وقابلية كبيرة على التوافق الحركي باقتصادية جيدة عند الأداء .

#### ٢-١ مشكلة البحث :-

على الرغم من الاهتمام البالغ الذي شهدته كرة القدم في الآونة الأخيرة والتطور الهائل في المناهج التعليمية ووسائل التدريب الحديثة بكرة القدم إلا إن الاهتمام بكرة القدم النسوية لا يزال خارج هذا الاهتمام خصوصاً بأن مناهج ومستلزمات تدريب النساء بكرة القدم يختلف إلى حد كبير عن الرجال إلا إن صفة

التدريب بكرة القدم يتغلب عليها الطابع التعليمي وخصوصاً في مجال الأحمال التدريبية وغيرها ... ومن خلال عمل الباحثة في هذا المجال كتدريسية في كلية التربية الرياضية لمادة خماسي كرة القدم فقد لاحظت إن هناك العديد في المشاكل التي تستوجب دراستها التوقف عندها لإيجاد الحلول لها . فالمشكلة تتلخص في معرفة ودراسة مستوى القدرة الحركية وعلاقتها بدقة التهديف بخماسي كرة القدم للنساء .

### ٣-١ أهداف البحث

١ - التعرف على العلاقة بين القدرة الحركية ودقة التهديف بخماسي كرة القدم للنساء .

### ٤-١ فرض البحث

هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين القدرة الحركية ودقة التهديف بخماسي كرة القدم للنساء.

### ٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري

طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية جامعة ديالى وعددهن خمس لاعبات .

٢-٥-١ المجال الزمني

للمدة من ١٥ / ٣ / ٢٠١١ ولغاية ١ / ٥ / ٢٠١١ .

٣-٥-١ المجال المكاني

ملعب كرة القدم في كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى ، قاعة الجمناستك في كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى .

## الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :-

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ القدرة الحركية (١)

تعد القدرة الحركية من أكثر الاصطلاحات اتساعاً من حيث المكونات الأولية التي يتضمنها ، إذ يرى الكثيرون إن القدرة الحركية أكثر اتساعاً من اللياقة البدنية والحركية . كما ويشير إلى إن مفهوم القدرة الحركية العامة في المجال الرياضي يعادل في اتساعه ومفهومه الذكاء العام في علم النفس .

وتعد القدرة الحركية من الاصطلاحات القديمة نسبياً في هذا المجال . فقد ظهرت مع بداية الاهتمام بالمستويات الرياضية والكفاءة البدنية في الألعاب والأنشطة المختلفة كما اهتم الدارسون في محاولة التعرف على مكونات القدرة الحركية وكيفية قياساتها والاستفادة منها في زيادة التحصيل والقدرة على أداء المهارات الحركية .

وتشير القدرة الحركية إلى مدى كفاءة الفرد في أداء المهارات الحركية الأساسية كالجري والوثب والتسلق والرمي ... وغيرها حيث يؤكد هذا المفهوم (سكوت وفرنش) عندما أشارا إلى إن القدرة الحركية تشير إلى التحصيل في المهارات الأساسية الحركية الأساسية كالجري والرمي والوثب وغيرها . بينما يشير آخرون إلى إن القدرة الحركية تتضمن الحالة الوظيفية للأجهزة العضوية ، والقياسات الجسمية كالطول والوزن وتركيب العظام والسمنة والمكونات الحركية اللازمة للأداء البدني كالقوة والسرعة والجلد والرشاقة والمرونة وغيرها .

---

(١) علي سلوم جواد الحكيم ، الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي (الطيف للطباعة ٢٠٠٤)

## ٢-١-٢ المهارات الأساسية بخماسي كرة القدم :-

تعد المهارات الأساسية إحدى مكونات لعبة خماسي كرة القدم وهي العامل المهم لتنفيذ خطط اللعب وحسم المباراة ويذكر (قصي إبراهيم ١٩٩٤ ) بأن " المهارات الأساسية بكرة القدم هي عماد الأداء فيها وبدون إجادته بدرجة عالية تصبح مهمة تنفيذ الخطط صعبة ، فهي الوسيلة الوحيدة لتعامل اللاعب مع الكرة " .

إذ إن هناك علاقة ارتباطية إيجابية بين إجادة المهارات الأساسية وارتفاع مستوى الأداء الخططي وان إتقان أداء المهارات الأساسية يجعل اللاعب يصل إلى تنفيذها بصورة آلية دون تفكير في جزئيات المهارة .

ويمكن تعريف المهارة في أي لعبة من الألعاب على أنها " تلك الحركات الضرورية الهامة واللازمة لانجاز أداء رياضي " . (١) .

وتتطلب لعبة كرة القدم الخماسي أن يمتلك اللاعب مهارات عالية بمستوى راق جداً إذ يشير ( سامي الصفار وآخرون ١٩٨٧ ) إلى إن "رقي المهارات الأساسية عند اللاعب تجعله قادراً على العمل بها بأقل جهد ممكن " . (٢)

---

(١) قصي إبراهيم ، الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤) ص ٣٨ .

(٢) سامي الصفار وآخرون، ج ١ كرة القدم : (الموصل دار الكتب للطباعة ، ١٩٨٧) ص ٢٥

ويؤكد ( محمد صبحي حسنين وحمدي عبد المنعم ١٩٨٨ ) بأن " المهارات الأساسية هي الحركات التي يتحتم على اللاعب أدائها في جميع المواقع بغرض الحصول على أفضل النتائج مع الاقتصاد في المجهود " . (١)

ويذكر (حنفي مختار ١٩٨٠) بأن " المهارات الأساسية في كرة القدم هي حركات بالكرة أو بدونها وكما يؤكد على ضرورة أن يكون أداء اللاعب للمهارات سريعاً ودقيقاً " . (٢).

ومن خلال المفاهيم والتعريفات السابقة للمهارات يتضح للباحث بأن المهارة هي جميع الحركات المتقنة بالكرة أو بدونها والتي تؤدي بشكل سريع وهاذف واقتصادي ضمن قانون اللعبة .

إذ إن المهارات الأساسية بكرة القدم هي ( الدرجة ، المناولة ، التهديف ، السيطرة على الكرة ، المراوغة والخداع ، الإخماد ، مهاجمة الكرة (قطع الكرة) ، المكاتفة ، مهارات حارس المرمى ) (٣)

---

١ - محمد صبحي حسنين وحمدي عبد المنعم ، الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس ، ط ١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٨) ص ١٥٣ .

٢- حنفي محمود المختار ، الأسس العلمية في تدريس كرة القدم ، القاهرة دار التربوي ، ( ١٩٨٠ ) ص ٩٣

٣- نبراس كامل هدايت ، تأثير استخدام أنواع مختلفة من التغذية الراجعة في تعلم بعض المهارات الأساسية بخماسي كرة القدم : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ٢٠٠٤ ) ص ٣٨ .

## ٢-١-٣ الهدف :-

يعد التهديد من أهم المهارات الأساسية والأكثر إثارة في لعبة خماسي كرة القدم ، وهو الذي يحقق غاية اللعبة وبدونه فإن اللعبة لا معنى لها ، وهو ختام العمليات الهجومية التي يقوم بتنفيذها الفريق ككل أو اللاعب بمفرده .

ويذكر ( جارلس هيوز ١٩٩٠ ) بأن " كل شيء يفعله اللاعب أو الفريق يعد إسهاما باتجاه فرص التهديد " (١) .

ويرى ( سامي الصفار ١٩٨٤ ) بأن " على التهديد تتوقف نتيجة المباراة والتهديد هو الخطوة الأخيرة في سلسلة فعاليات انتهت بضربة التهديد " (٢) .

ويتطلب التهديد أن يمتلك اللاعب لياقة بدنية ومهارات فنية عالية وثقة بالنفس وقدرة على تحمل المسؤولية إذ يتطلب أداء التهديد أيضا أن يجيد اللاعب التهديد بكلتا القدمين وبالرأس بقوة وبدقة إذ يجب أن يجمع اللاعب عند التسديد بين السرعة والدقة وبنفس الأهمية ، وإن الدقة والقوة عنصران مطلوبان في التصويب وعلى اللاعب أن يوازن بين نسبه كل منهما في التصويب طبقاً للموقف الذي يتواجد فيه .

إن لعبة خماسي كرة القدم هي لعبة سريعة وخالية من توقف اللاعبين تقريبا ولصغر مساحة اللعب نجد إن اللاعبين يصلون إلى مرمى خصومهم بشكل سريع وكثير لذلك يجب أن تكون نهاية الهجمات بشكل صحيح لأنها تؤدي إلى الفوز بالمباراه ، ولصغر مساحة الهدف يجب أن يتعلم اللاعبون بشكل جيد هذه المهارة ويتدربوا عليها بشكل كافي .

---

١ - جارلس هيوز ، كرة القدم ( الخطط والمهارات ) ، ترجمة (موفق مجيد المولى) : الموصل ، مطابع

التعليم العالي ، ١٩٩٠ ص ١٠

٢- سامي الصفار ، : المصدر السابق ص ١٢٦ .



## ٢-١-٤ الدقة :-

إن فعالية كرة القدم مثل باقي الفعاليات الرياضية الجماعية التي تكون فيها الدقة عاملاً مهماً في جميع جوانبها ابتداءً من الإخماد والدرجة والمناولة والخداع والتهديف باتجاه المرمى ..

هناك عدة تعاريف للدقة ، فقد عرفها سامي الصفار وآخرون بأنها (١)

" هي التي تؤدي الحركة بصورة صحيحة وخالية من الأخطاء "

أما سعد محسن (٢) فيعرفها بأنها " تعني الكفاءة في إصابة الهدف سواء بجزء من الجسم يوجه نحو جسم المنافس كما في الملاكمة والكراتية أو يرمى شيء كالكرة نحو مرمى المنافس كما في كرة اليد وكرة القدم أو نحو ساحة مكشوفة كما في كرة الطائرة أو التنس ) .

أما (حلمي حسين) (٣) فيعرفها بأنها " مقدرة الفرد في السيطرة على حركاته الإرادية لتوجيه شيء ما نحو شيء آخر ) .

---

١ - سامي الصفار وآخرون ، أسس التدريب بكرة القدم : (بغداد ، مطابع التعليم العالي ١٩٩٠) ص ١١٨ .

٢- سعد محسن ، تأثير أساليب تدريبية لتنمية القدرة الانفجارية للرجلين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد : أطروحة دكتوراه ( بغداد- كلية التربية الرياضية ١٩٩٦ ص ١٤ )

٣- حلمي حسين ، اللياقة البدنية : ( قطر دار المتنبى للنشر والتوزيع ١٩٨٥ ) ص ١٣٩

## ٢-١-٤-١ العوامل المؤثرة في الدقة:-

١ - العامل النفسي : للعامل النفسي تأثير فعال ومهم على الدقة من خلال :-

- قدرة اللاعب على اختيار الوقت واللحظة المناسبة للتهديف .

- قابليته النفسية ، جيده ولديه شعور بالنجاح .

- ذو أعصاب باردة عند التهديف .

- قدرة اللاعب على التركيز عند التهديف .

- لديه ثقة عالية بالنفس .

٢- العامل البدني : ويشمل النقاط الآتية :-

- قوة اللاعب التي تساعد على التهديف بقوه مما يؤثر نفسياً على المدافعين ولاسيما حارس المرمى .

- رشاقة ومرونة اللاعب التي تجعله يستطيع أن يأخذ الوضع الصحيح عند التهديف أو عند الربط بين الخداع والتهديف .

- القوة السريعة في حالة التهديف ( مطلوب من اللاعب أن يستمتع بلياقة بدنية عالية لاسيما عنصري السرعة والقوة) .

---

١ - ثامر محسن ووثاق ناجي ، كرة القدم وعناصرها الأساسية : ( بغداد ، المكتبة الوطنية في بغداد ١٩٧٢ ) ص ١٥٠

٢- عبد القادر زينل ، كرة القدم للناشئين : (عمان مطبعة عبود ١٩٩٤) ص ٦٦

٣- العامل الفني (١) : وتشمل في إجابة اللاعب لمهارة التهديف بأي جزء من أجزاء القدم من أي مكان في الملعب سواء من الثبات أو الحركة . وتعتمد الدقة في التهديف على القابلية الجسمية للاعب وعمل الحواس ومن اجل تطوير الدقة في التهديف يجب تصعيب التدريب وذلك بزيادة صعوبة التوافق الحركي للتهديف عن طريق :-

- زيادة وزن الكرة أو تقليلها .
- تنفيذ التهديف من وضعيات وأماكن مختلفة .
- تنفيذ التهديف بخطط متنوعة .
- تصغير ملعب كرة القدم .
- التهديف من أرضيات مختلفة ( كأرضية رخوة ، صلبة ، طينية ) .
- التهديف من مناطق مختلفة البعد والاتجاه .
- أداء التهديف بجميع أنواعه وبسرعة مختلفة .
- التهديف على الشواخص المعلقة في الهدف أو على لوحات الأركان المثبتة في الهدف .
- التهديف بوجود خصم .

## ٢-٢ الدراسات المشابهة

١-٢-٢ دراسة حارث غفوري جاسم . ٢٠٠٨ م

**العنوان :** ( تأثير تمرينات خاصة في تطوير دقة تنفيذ الركلة الحرة بكرة القدم )

**أهداف الدراسة :-**

- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير دقة تنفيذ الركلة الحرة بكرة القدم

**عينة الدراسة :-**

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية بعينة من لاعبو المركز التدريبي لمنتخبات الفئات العمرية بكرة القدم إذ شملت عينة البحث (١٠) لاعبين من أصل (٣٠) لاعبا يمثلون لاعبي المركز التدريبي لمنتخبات الفئات العمرية بعمر (١٥) سنة وكانت النسبة المئوية للعينة هي (٣٣%) .

**واستنتج الباحث :-**

١ - التدريب المتواصل والتكرار المستمر واستعمال مبدأ التغذية الراجعة يساعد في تطوير دقة التهديف بخماسي كرة القدم .

٢- نتيجة لتطبيق التمرينات الخاصة نجد تطور في مهارة دقة التهديف لدى عينة الباحث وهذا يدل على إن التمرينات الخاصة قد أعدت بشكل صحيح يخدم هذا التطور .

٣- استخدام الوسائل التدريبية المساعدة في التمرينات والتدرج في الصعوبة كل هذه العوامل تساعد في تطوير الأداء الخططي والمهاري لدى عينة البحث من خلال نسب التطور التي ظهرت .

---

---

١ - حارث غفوري جاسم ، تأثير تمرينات خاصة في تطوير دقة تنفيذ الركلة الحرة بكرة القدم . دراسة ماجستير . كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى - ٢٠٠٨ م .

٢-٢-٢ دراسة قصي حاتم خلف عباس الساعدي ( ٢٠٠٨ ) م :-

العنوان :- ( تأثير تمارين مشابهة للعب في اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارات الأساسية بخماسي كرة القدم ) (١).

أهداف البحث :-

- ١ – التعرف على تأثير التمارين المشابهة للعب في اكتساب بعض الصفات الحركية .
- ٢- التعرف على تأثير التمارين المشابهة للعب في اكتساب بعض المهارات الأساسية بخماسي كرة القدم

عينة البحث :-

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهي طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية –جامعة ديالى ، أما عينة البحث فقد أختيرت بالطريقة العشوائية عن طريق الأعداد الزوجية إذ بلغ عددهن (٢٠) طالبة من بين (٥١) طالبة وقد تم استبعاد (١١) طالبة لقيام الباحث بالتجربة الاستطلاعية وقد بلغت النسبة المئوية للعينة (٣٩،٢٢%) من مجتمع الأصل .

واستنتج الباحث :-

١ – إن للتمرينات المشابهة للعب تأثيراً ايجابياً في اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارات الأساسية لطالبات المرحلة الثالثة – كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى بخماسي كرة القدم .

٢ – ملائمة التمارين المستخدمة لأعمار الطالبات أسهم في تطبيقها بشكل صحيح ومناسب والذي ساعد كثيراً في عملية اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارات الأساسية بخماسي كرة القدم .

---

١ – قصي حاتم خلف ، تأثير تمارين مشابهة للعب في اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارية الأساسية بخماسي كرة القدم – رسالة ماجستير - كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى – ٢٠٠٨ م

## الباب الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :-

### ١-٣ منهج البحث :-

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته وأهداف الدراسة .

### ٢-٣ مجتمع البحث وعينته :-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية إذ اشتملت على (٥) لاعبات من طالبات المرحلة الثالثة المشاركات في منتخب جامعة ديالى وكلية التربية الرياضية في خماسي كرة القدم .

### ٣-٣ الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث :-

استخدمت الباحثة الوسائل التي يمكن أن يحصل من خلالها على البيانات والمعلومات المطلوبة لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه ، والأمور التي استعان بها الباحث هي :-

• المراجع والمصادر العربية والأجنبية .

• الاختبارات والمقاييس .

• استمارات تفرغ البيانات .

الأدوات المستخدمة :-

• ملعب كرة قدم خماسي ( قاعدة كلية التربية الرياضية )

• كرات قدم عدد (١٠)

- أعلام
- صافره
- حبال
- ساعة توقيت
- قاعة الجمناستك في ( كلية التربية الرياضية ) / جامعة ديالى .
- جهاز العقله .
- كرة طبية عدد (١)
- شريط قياس طوله (٣٠) م
- ساعة إيقاف الكترونية

### ٤-٣ الاختبارات المستخدمة في البحث :-

لقد قامت الباحثة بأجراء اختبارين هما اختبار القدرة الحركية لما كلوي، واختبار دقة التهديف وكلا الاختبارين هما من الاختبارات المقننة والمستخدمه من قبل الباحثين في بحوث مختلفة في التربية الرياضية .

### ٣-٤-١ اختبار القدرة الحركية لمجموعة البنات لما كلوي (١):-

**الغرض من الاختبار:** قياس القدرة الحركية لمجموعة البنات ، ويتضمن الاختبار على مجموعة من الاختبارات التي تمثل بطارية إختبار لقياس القدرة الحركية لمجموعة البنات وهذه الاختبارات هي .

١ - الشد على العقلة .

٢- (٣) اختبارات في العاب القوى وهي :-

أ - ركض لمسافة ( ٥٠ - ١٠٠ ) ياردة .

ب -رمي كرة طيبة بوزن ( ٢ كغم ) لأبعد مسافة ممكنة .

ت -الوثب الطويل ( من الثبات أو الجري ) .

وتم استخراج القدرة الحركية للبنات وفق المعادلة التالية :-

القدرة الحركية للبنات = { ٠,٢٤ × مجموع اختبارات العاب القوى + ٩,٦ × عدد مرات الشد على العقلة } .



### ٣-٥ اختبار دقة التهديد :-

- الاختبار / التهديد نحو هدف مقسم إلى مربعات (١)
- الأدوات المستخدمة :- كرات قدم عدد (٥) ، حبال مختلفة الأطوال لتقسيم المرمى إلى مربعات ، صافرة .
- إجراءات الاختبار:- يقسم المرمى إلى (٩) مناطق بواسطة الحبل وكما في الشكل .
- وتوضع الكرة الثانية في منتصف خط الجزاء وعلى بعد (٩) م عن المرمى المقسم
- وصف الاختبار :-
- تقف الطالبة بمواجهة المرمى وأمامها الكرة وتبدأ عند سماع الصافرة بتصويب الكرة نحو المناطق المحددة .
- \*- تعطى لكل طالبة (٥) محاولات
- \*- التسجيل
- \*- تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبة من تصويب الكرات الخمس .
- \*- في حالة ارتطام الكرة بالقائم أو العارضة أو مست الحبل ولم تدخل المنطقة المحددة تحسب درجة واحدة .

5	2	1	2	5
4	3		3	4
طالبه X				

### 3-6 الوسائل الإحصائية : \*

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية ( spss ) في جهاز الحاسوب الالكتروني لغرض إتمام المعالجات الإحصائية .

## ( الباب الرابع )

### ٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

يتضمن هذا الباب عرضاً مفصلاً لنتائج اختباري القدرة الحركية ودقة التهديف لإفراد عينة البحث .

### ٤-١ عرض نتائج اختبار القدرة الحركية لعينة البحث :-

#### جدول ( ١ )

جدول (١) يوضح متغيرات الطول والوزن ودرجات العينة في اختبارات البحث

ت	أفراد العينة	الطول	الوزن	العقلة	الوثب	ركض	رمي كرة
-١	A	١,٢٥ م	٥٢ كغم	٤ مرة	١,٤٢ م	٥,٢٣ ثا	٢,٨٠ م
-٢	B	١,٥٧ م	٥٩ كغم	٣ مرة	١,٣٢ م	٥,١١ ثا	٢,٢٥ م
-٣	C	١,٥٨ م	٥٢ كغم	٩ مرة	١,٦١ م	٦,٣ ثا	٢,٢٠ م
-٤	D	١,٥٨ م	٥٢ كغم	١٣ مرة	١,٣٠ م	٥,٥٥ ثا	٢,٤٥ م
-٥	T	١,٧١ م	٦٦ كغم	٢ مرة	١,١٦ م	٥,٤٩ ثا	٢,٨٠ م

### ٤-١-١ عرض وتحليل نتائج اختبار ماكلوي للبنات :-

جدول يبين نتائج اختبار القدرة الحركية حسب قانون ماكلوي للبنات باستخدام المعادلة النهائية للقدرة الحركية . وكما مبين في جدول الأتي:

## جدول (٢)

يبين نتائج القدرة الحركية لعينة البحث بعد استخدام المعادلة النهائية

E	D	C	B	A	القدرة الحركية
23,73	153,81	108,23	35,04	47,47	

٤-١-٢ عرض وتحليل ومناقشة لنتائج معامل الارتباط بين القدرة الحركية ودقة التهيف .

## جدول (٣)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ر) المحتسبة ودلالة الارتباط بين المتغيرات

المتغيرات	الوسط الحسابي (س-)	الانحراف المعياري (ع)	قيمة (ر) المحتسبة	الدلالة
القدرة الحركية	٧٣,٦٥	٥,٤٢	٠,٩٢	معنوي
دقة التهيف	٥,٤٠	١,١٤		معنوي

- تبين لنا من الجدول ( ٣ ) إن قيمة الوسط الحسابي للقدرة الحركية كان ( ٧٣,٦٥ ) والانحراف المعياري للقدرة الحركية كانت ( ٥,٤٢ ) في حين إن قيمة الوسط الحسابي لدقة التهيف كانت ( ٥,٤٠ ) والانحراف المعياري كان ( ١,١٤ ) من خلال إجراء المعادلات الإحصائية لمعامل الارتباط بين القدرة الحركية ودقة التهيف كانت ( ٠,٩٢ ) وبالمقارنة مع القيمة الجدوليه التي تساوي (٠,٧٧) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣) ومن

خلال هذه القيمة تبين إن هناك علاقة ارتباط معنوية قوية جداً بين القدرة الحركية ودقة التهديف .

- فتعزو الباحثة معنوية الفروق إلى التطور الحاصل في كرة القدم وكذلك إلى الاستمرار في التدريب على تمرينات تساعد على دقة التهديف من خلال التدريب اليومي والمتواصل وفضلا عن الترابط الموجود بين القدرة الحركية ودقة التهديف .

وكما يشير ( علي فهمي البيك ) " إن اللاعب يحاول الحصول على توازن أفضل من أجل المحافظة على قوة وانسيابية حركته أثناء ضرب الكرة بالدقة والسرعة المناسبة " (١) .

وكما بين أيضا ( قاسم حسن حسين ) " انه يجب التركيز في التدريب على التوافق والترابط الحركي ووضوحه في برامج التدريب وهذا يعني أن يمتاز اللاعب بدقة وسرعة عالية " (٢) .

ومن خلال الدعم للمصادر التي ذكرت أعلاه ترى الباحثة بان هذه العلاقة الارتباطية بين القدرة الحركية ودقة التهديف تتمركز في قدرة الفرد في السيطرة على حركاته الإرادية وتوجيهها حسب ما تتطلب مواقف اللاعب .

---

١ - علي فهمي البيك ، أسس إعداد لاعب كرة القدم : ( الإسكندرية ، مطبعة القومي ١٩٩٢ ) .

٢ - قاسم حسن حسين ، الفسولوجيا مبادئها وتطبيقاتها : ( الموصل مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر ١٩٩١ ) ص ٤٧ .

## الباب الخامس

### ٥- الاستنتاجات والتوصيات

#### ٥ - ١ الاستنتاجات

١ - هناك علاقة ارتباط قوية بين القدرة الحركية ومهارة التهديف للاعبات خماسي كرة القدم وهذا ما يؤكد احتياج هذه المهارة لقدرات بدنية وحركية متعددة .

٢ - إمكانية استخدام قانون القدرة الحركية لماكلوي كتعبير حقيقي للأداء والقدرة الحركية للرياضيين عموما والبنات خصوصا .

#### ٥ - ٢ التوصيات

١ - اعتماد قانون ماكلوي لتحديد القدرة الحركية للإفراد .

٢ - إعداد مناهج تدريبية تهتم بتطوير القدرات الحركية بما يتلاءم وتحقيق أهداف التدريب .

٣ - إجراء دراسات وبحوث مشابهة لتعزيز نتائج البحث

## المصادر والمراجع

- ثامر محسن ووائل ناجي ، كرة القدم وعناصرها الأساسية : ( بغداد ، المكتبة الوطنية في بغداد ١٩٧٢ ) .
- جارلس هيوز ، كرة القدم ( الخطط والمهارات ) ، ترجمة (موفق مجيد المولى) : الموصل ، مطابع التعليم العالي ، (١٩٩٠) .
- حلمي حسين ، اللياقة البدنية : ( قطر دار المتنبي للنشر والتوزيع ١٩٨٥ ) .
- حنفي محمود مختار ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم : ( القاهرة – دار الفكر العربي ١٩٧٧ ) .
- حارث غفوري جاسم ، تأثير تمرينات خاصة في تطوير دقة تنفيذ الركلة الحرة بكرة القدم . دراسة ماجستير . كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى – ٢٠٠٨ م .
- قصي إبراهيم ، الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤) .
- قصي إبراهيم ، تمرينات الإحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم ، ج ٢ ط ١ ( القاهرة مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ ) .
- سامي الصفار وآخرون، كرة القدم ج ١ : (الموصل دار الكتب للطباعة، ١٩٨٧) .
- سامي الصفار ، الإعداد الفني في كرة القدم : ( بغداد ، جامعة بغداد ١٩٨٤ ) .
- سامي الصفار وآخرون ، أسس التدريب بكرة القدم : (بغداد ، مطابع التعليم العالي ١٩٩٠) .
- سعد محسن ، تأثير أساليب تدريبية لتنمية القدرة الانفجارية للرجلين في دقة التصويب والبعيد بالقفز عالياً في كرة اليد : أطروحة دكتوراه ( بغداد – جامعة ديالى – كلية التربية الرياضية ١٩٩٦ ) .
- عبد القادر زينل ، كرة القدم للناشئين : (عمان مطبعة عبود ١٩٩٤) .

- علي فهمي البيك ، أسس إعداد لاعبي كرة القدم : ( الإسكندرية ، مطبعة القومي ١٩٩٢ ) .
- علي سلوم جواد : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي : ج ١ ، ط ١ ، الطيف للطباعة ٢٠٠٤ م .
- قاسم حسن حسين ، الفسولوجيا مبادئها وتطبيقاتها : ( الموصل مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر ١٩٩١ ) .
- قصي حاتم خلف ، تأثير تمارين مشابهة للعب في اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارية الأساسية بخماسي كرة القدم – دراسة ماجستير في كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى – ٢٠٠٨ م
- نبراس كامل هدايت ، تأثير استخدام أنواع مختلفة من التغذية الراجعة في تعلم بعض المهارات الأساسية بخماسي كرة القدم : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ٢٠٠٤ ) .
- مروان عبد المجيد ، الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، عمان : دار الفكر ، ١٩٩٩ .
- محمد صبحي حسين : القياس والتقويم في التربية الرياضية والبدنية : ج ١ ، ط ١ ، دار الفكر العربي ١٩٩٥
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين ، القياس في التربية المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، ط ١ : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ ) .
- نوري إبراهيم الشوك ، دليل الأبحاث ( بغداد – ١٤٢٥ هـ - ٢٠٠٤ م ) .