

## أثر برنامج تدريبي باستخدام تمرينات الدقة في تطوير مهارتي التمرير والتصويب بالقدم للاعبي منتخب جامعة اليرموك لكرة القدم.

د. راتب محمد الداود \*

د. حذيفة عبد المهدي بصول \*\*

### الملخص

هدف هذه الدراسة التعرف إلى تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات الدقة على تطوير مهارتي التمرير والتصويب بالقدم لدى لاعبي منتخب جامعة اليرموك لكرة القدم، وتم استخدام المنهج التجريبي " نظام المجموعات المتكافئة "، و تكونت عينة الدراسة من (30) لاعباً من لاعبي منتخب جامعة اليرموك غير المشاركين في دوري المحترفين الأردني، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وتقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بالتساوي بواقع (15) لكل مجموعة حيث خضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي وخضعت المجموعة الضابطة للتدريب الاعتيادي. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية لأثر استخدام تمرينات الدقة لتطوير مهارتي التمرير و التصويب بالقدم لصالح الاختبار البعدي وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة التي استخدمت التدريب الاعتيادي، كما أظهرت أفضلية للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في متغيرات الدراسة. الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبي، تمرينات الدقة، مهارتي التمرير والتصويب.

\* أستاذ مشارك - قسم التربية البدنية - كلية التربية الرياضية - جامعة اليرموك - الأردن.

\*\* طالب ماجستير - قسم التربية البدنية - كلية التربية الرياضية - جامعة اليرموك - الأردن.

# **The Effect Of Training Program Using Accuracy Exercises To Enhance Passing and Shooting Skills Among Yarmouk University Soccer Players,**

**Dr.Rateb Mohammed Aldaoud**

associate prof. Faculty of Sport  
Education  
Yarmouk University  
Department of physucal Education  
Irbid -Jordan

**Huthefa Abd Almegedi Albasoul**

A master student  
Faculty of Sport  
Education  
Yarmouk University

## **Abstract**

This study aimed to identity the effect of training program using accuracy exercises to enhance passing and shooting skills among Yarmouk University soccer players. The experimental method of "equal group system" was used. The study sample consisted of 30 soccer players from Yarmouk University not participating in the Jordanian League. The sample was selected through the intentional method and divided in to two groups: experimental and control by (15) players for each; the experimental group underwent the training program and the control group underwent the regular training.

The results of the study showed statistically significant differences for the effect of using accuracy exercises to enhance passing and shooting skills in favor of the posttest while there were no statistically significant differences between the pretest and the posttest for the control group which used the regular training. It also showed that the results of the experimental group unplug it from the results of the control group in the study variables.

**Keywords:** The training program, accuracy exercises, passing and shooting skills.

## 1- مقدمة الدراسة:

جذبت لعبة كرة القدم اهتمام الملايين من شعوب العالم واستأثرت قلوب الناس من مختلف المستويات، وأصبحت دول العالم تتنافس فيما بينها بلعبة كرة القدم، وذلك من خلال الاهتمام بالشباب وتطوير قدراتهم ومهاراتهم، ولتحقيق ذلك لا بد من توفير قيادة هادفة مزوده بالمادة العلمية والعملية، ومن الضروري الاجتهاد وبذل الجهد على عمل دراسات متنوعة تضمن تطوير جوانب لعبة كرة القدم المهارية، الفنية، الخططية، النفسية، الاجتماعية، الاقتصادية، والتنموية. وكرة القدم من الألعاب الرياضية القديمة جداً التي نالت الاهتمام الكبير منذ آلاف السنين، وذكر المؤرخون أن قدماء الرومان نقلوا هذه اللعبة إلى الانجليز واعتبرهم الكثيرون بأنهم صانعو اللعبة، وواضعو القوانين الأولية لمظاهر لعبة كرة القدم بشكل عام، حيث بدأ التطور تدريجياً حتى وصلت إلى ما هي عليه الآن، حيث كانوا يمارسوا هذه اللعبة لغايات إعداد الجيوش وتقوية أجسامهم لخدمة الوطن وقد ذكر المؤرخون العرب وغيرهم أن قدماء المصريين وشعوب ما بين النهرين (العراق) مارسوا هذه اللعبة، ويعود الفضل في بداية اكتشاف لعبة كرة القدم إلى الحضارة الصينية (غازي، 2011).

إن التطور الواضح في رياضة كرة القدم تطلب حتمياً تطوير المهارات الأساسية، من أجل الارتقاء بالمستوى الفردي والجماعي، وذلك لمواكبة الفرق والمنتخبات المتقدمة سواء العربية أو الأجنبية، وذلك باستخدام البحث العلمي المنهج الذي يسعى للنهوض بلعبة كرة القدم، و تثبيت المفاهيم والأسس بصورة سهلة ومبسطة لوضعها أمام العاملين في لعبة كرة القدم ليتخذها كجانب علمي وعملي تطبيقي ودليلاً يستعين به المدرب في إعداد الفرق الرياضية في حياته التدريبية والعمل بكل ما هو جديد في زيادة قدرات المدربين من خلال مزج نظريات التدريب وأسس التدريب بما يتناسب مع الخبرات الناجحة، ويجب مراعاة التسلسل في المعلومات لما تتضمنه المهارة من أجل الارتقاء باللاعب واللعبة والمستوى العام للفرق الرياضية. (البساطي، 1995)

إن استخدام التدريب الحديث لمختلف الألعاب الجماعية يعتبر عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية وعملية هدفها الوصول باللاعبين إلى أرقى المستويات الأدائية المتكاملة والمتطورة وينعكس

ذلك بوضوح على الأساليب التدريبية المختلفة خلال عملية إعداد اللاعبين وتطوير المهارات الرياضية المختلفة لديهم.

عند وضع برامج التدريب يجب استخدام التدريبات النوعية الخاصة والمشابهة لحاجات الأداء الحركي العام لعبة كرة القدم بتوجيه التدريبات نحو المجموعات الفعلية في الاتجاه الفني لجميع النواحي المهارية والتركيز على الحاجات النوعية المعنية بالتدريب. (أبو زيد، 2005)

ويعتبر عنصر الدقة في كرة القدم صفة مركبة (مهارة - بدنية) تستخدم لتنفيذ واجب معين للوصول لتحقيق الهدف، وتعتمد الدقة على المكان الذي تنفذ فيه ومدة الأداء (مكان وزمان الحركة)، وتساهم بشكل كبير في تحقيق الإنجاز خصوصاً في الألعاب الجماعية التي تتطلب دقة في الأداء الحركي والمهاري، لهذا يجب على المدرب أن يركز في تدريباته على التمارين التي تساهم في تطوير عنصر الدقة لأنه كلما زادت دقة الأداء عند اللاعبين استطاعوا من خلالها تحسين مستواهم الحركي والمهاري بسرعة، وللدقة أهمية كبيرة في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري والخططي من خلال تحديد نتائج المنافسات خصوصاً في المواقف التي يتطلب فيها الأداء الحركي والمهاري للتعاون والتنسيق وتغيير المراكز والمواقف وظروف حياة الكرة أثناء اللعب. (حسن، 2011)

تعتبر مهارة تمرير الكرة من أهم مهارات كرة القدم نظراً لأنها الأكثر استخداماً طوال زمن المباراة، والفريق الذي يجيد أفراده التمرير بنجاح غالباً ما يتصف باللعب الجماعي ولعل التمريرات غير الدقيقة تؤدي إلى أداء ضعيف في لعبة كرة القدم، كما أن التمرير الدقيق بين اللاعبين يعمل على زيادة الثقة بينهم (إبراهيم، 2002). وأشار كماش (1999) إلى أن مهارة التمرير من أكثر المهارات استخداماً من قبل اللاعبين وهذه المهارة الأكثر أهمية في كرة القدم، والفريق الذي يتمتع أفراده بإرسال التمريرات المتقنة يتمكن من تنفيذ الواجبات المكلف بها، والفريق الذي لا يتمتع أفراده بإرسال تمريرات متقنة فإن ذلك سوف يؤثر على أدائه وبالتالي على نتيجة المباراة، وتسمى كرة القدم لعبة التمرير المتقن على الرغم من اختلاف المدارس الكروية في تسمية الخطط والتشكيلات. (كمش، 1999).

في الألعاب الرياضية التي تلعب على مساحات صغيرة تعتبر القدرة على التمرير من الأمور الهامة و لكنها ليست جوهرية أو أساسية والأمر يختلف في لعبة كرة القدم، فالملاعب كبيرة وواسع من حيث

المساحة طولاً وعرضاً فهذا يتيح الفرصة للتمرير الجيد لأنها هي الطريقة الوحيدة لوصول الكرة من لاعب إلى آخر بدون أن يقطعها أو يعيق وصولها لاعبو الدفاع.(السكري وبريق،2004).

التصويب هو السلاح القوي الذي يملكه الفريق للوصول لمرمى المنافس ولقد أصبح التدريب على التصويب من أهم أهداف التدريب اليومي للاعبين إذ قد يتوقف نجاح المباراة على لحظة واحدة حاسمة يصوب فيها اللاعب الكرة على مرمى المنافس ليسجل هدفاً.( مختار،1989). يؤكد السيد (2008) أن أهم الصفات التي يجب توافرها لدى اللاعبين هي الدقة في التصويب وهي المهارة الفائقة في تصويب الكرة إلى نقطة وصول الكرة الذي يحدده اللاعب ويصل به إلى إحراز الهدف وتكون الكرة بعيدة عن متناول حارس المرمى، فالدقة تبدأ بالتصويب بحيث تصل الكرة إلى مرمى المنافس بعيدا عن متناول حارس المرمى وتزداد مهارة اللاعب حينما يبلغ في التصويب ابعاد نقطة ممكنه عن حارس المرمى. أشار الأفندي(1995) إلى أن التصويب بأنواعه المختلفة من أهم المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم وأنها تؤدي الدور الفعال المؤثر في مباريات كرة القدم، حيث إن إتقان اللاعب لمهارة التصويب وفقاً لما تحتاجه ظروف المباراة يعتبر عاملاً أساسياً في تحقيق الفوز.

عرف بيومي (2001) التصويب بأنه "الوسيلة التي يظهر بها المهاجم مهاراته عن طريق استخدام قدميه أو رأسه لتحقيق وتطبيق الأساليب الخططية لزمّن التفوق في إحراز أهداف مباريات كرة القدم".

كما يرى إبراهيم (2002) أن التصويب أخذ دوراً هاماً في تحقيق النتائج الجيدة في مباريات كرة القدم إذ إن استخدامها لتحقيق الأهداف يعمل على تغير إيجابي في بعض نتائج سير المباريات ومن المعروف أن التصويب من الثبات أو من الحركة يؤدي دوراً هاماً في التحكم في سير كثير من مباريات كرة القدم، ويؤكد الأفندي (1995) أن أكثر اللاعبين استخداماً لمهارة التصويب هم لاعبو الوسط والمهاجمون لقرىهم من مرمى الخصم وهذا بحاجة إلى قيام المدربين بتدريبات خاصة لتحسين مهارة دقة التصويب لديهم.

أشار بيومي (2001) أن التدريبات على مهارة دقة التصويب والتركيز عليها أثناء تنشئة اللاعب تعمل على تحسين قدرة اللاعب في إصابة الهدف بشكل أدق. ونظراً لأهمية تمارينات الدقة للارتقاء بمستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم، فقد ارتأى الباحث القيام بدراسة للتعرف على أثر برنامج تدريبي باستخدام تمارينات الدقة في تطوير مهارتي التمرير والتصويب بالقدم للاعبي منتخب جامعة اليرموك في كرة القدم.

## 2- أهمية الدراسة:

تتميز لعبة كرة القدم بأنها من الألعاب الجماعية التي تحتوي على العديد من المهارات الأساسية والمتنوعة سواء أكانت مهارات هجومية أم دفاعية، حيث تعتمد بالنهاية على ما يبذله اللاعب أثناء المباراة من قدرات بدنية ومهارية، والتي تحتاج إلى العديد من الوسائل الحديثة التي تسهم في تطوير هذه القدرات. ولمهارتي التمرير والتصويب بالقدم أهمية ودور فعال أثناء مجريات المباراة وذلك لما لها من دور في حسم النتيجة النهائية للعديد من المباريات، حيث إن دقة التمرير بين اللاعبين لها أثر واضح في بناء الهجمات وإيصال الكرة بسرعة إلى مرمى المنافس وتتضح أهمية مهارة التصويب في حسم نتائج مباريات كرة القدم حيث إن نتيجة المباراة تعتمد على عدد الأهداف المسجلة للفريق، ومن هنا جاءت أهمية الدراسة لأنها:

### 2-1- تتعامل مع شريحة مهمة في المجتمع الرياضي وهم لاعبو منتخب جامعة

اليرموك لكرة القدم والذين يمثلون العديد من الأندية الأردنية المختلفة.

### 2-2- تعتبر من الدراسات القليلة جداً التي استخدمت تدريبات نوعية خاصة

للارتقاء بمستوى الدقة في مهارتي التمرير والتصويب بالقدم لدى لاعبي كرة القدم.

### 2-3- تعمل على زيادة الجانب المعرفي وتشقيف المدرسين والمدربين المختصين

بالفرق الرياضية بالتدريبات النوعية الخاصة لعنصر الدقة في كرة القدم.

2-4- يأمل الباحثان أن تكون هذه الدراسة مرجعا يستفاد منه من قبل المختصين في مجال كرة القدم.

### 3- مشكلة الدراسة :

يعد الارتقاء والنهوض بمستوى كرة القدم الأردنية الهدف الأساسي الذي يسعى إلى تحقيقه جميع أركان اللعبة من (اللاعبين بمختلف المراحل العمرية، الإداريين، المدربين، الباحثين) ولن يتحقق هذا الارتقاء للوصول إلى الإنجاز الرياضي إلا إذا توافرت عوامل النجاح (البدينية، المهارية، الخططية، النفسية، الاجتماعية، العقلية).

ويرى الباحثان كونهما متابعين لجميع البطولات التي يشرفان على تنظيمها الاتحاد الأردني لكرة القدم وقاما بالعمل كمحاضرين غير متفرغين بتدريس مسابقات كرة القدم في جامعة اليرموك وحضور العديد من الدورات التدريبية المحلية و الأسبوعية و الدولية في كرة القدم والتقاءه بالعديد من اللاعبين والمدربين في مجال كرة القدم أن هناك ضعفاً في مستوى التصويب على المرمى وفي تمرير الكرة بين اللاعبين الذي يعتبر أحد أهم عوامل النجاح في المباريات، ما أدى إلى تواضع مستوى الأداء لدى فرق كرة القدم المختلفة، ومن هذا المنطلق ارتأى الباحثان ضرورة القيام بهذه الدراسة للتعرف على أثر برنامج تدريبي باستخدام تمرينات الدقة لتطوير مهارتي التمرير والتصويب بالقدم للاعبي منتخب جامعة اليرموك لكرة القدم.

### 4- أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى:

4-1- تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات الدقة على تطوير مهارة التمرير بالقدم لدى لاعبي منتخب جامعة اليرموك لكرة القدم.

4-2- تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات الدقة على تطوير مهارة التصويب بالقدم لدى لاعبي منتخب جامعة اليرموك لكرة القدم.

3-4- تأثير التدريب الاعتيادي على تطوير مهارتي التمرير والتصويب بالقدم لدى لاعبي منتخب جامعة اليرموك لكرة القدم.

#### 5- فرضيات الدراسة:

1-5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين القياسين

(القبلي والبعدي) لتطوير مهارتي التمرير والتصويب بالقدم لدى لاعبي منتخب جامعة اليرموك لكرة القدم لدى المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.

2-5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين القياسين

(القبلي والبعدي) لتطوير مهارتي التمرير والتصويب بالقدم لدى لاعبي منتخب جامعة اليرموك لكرة القدم لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

3-5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين أداء أفراد

المجموعتين (التجريبية، الضابطة) على مهارتي (التمرير، التصويب) في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

#### 6- محددات الدراسة:

- المحدد المكاني: ملاعب وصلات جامعة اليرموك.
- المحدد الزمني: الفترة من 2013/4/4م ولغاية 2013/6/2م.
- المحدد البشري: جميع لاعبي منتخب جامعة اليرموك لكرة القدم باستثناء لاعبي أندية المحترفين.

#### 7- مصطلحات الدراسة:

**الدقة:** عملية تنسيق الأداء من خلال المكان والزمان والجهد المستخدم تبعاً لطول فترة الشد والارتخاء العضلي بحيث يتناسب مع الواجب الحركي، وأنها تشمل جميع الحركات الرياضية (حسن، 2011)

**المهارة:** هي إمكانية الفرد أداء حركة معينة بأقصى درجة من الإتقان وتحقيق نتيجة جيدة فيها مع الاقتصاد في الطاقة المبذولة وفي أقل زمن. (محمود، 2008)

**التمرير:** هو حلقة الاتصال بين اللاعبين للوصول إلى المرمى ويتطلب من اللاعبين المعرفة لخصائص زملائهم من حيث سرعتهم و لياقتهم البدنية ،حتى ترسل الكرة وفقاً لإمكانيات الزميل المستقبل (اليومي، 2001)



والتمرير هو نقل الكرة من لاعب إلى آخر بنفس الفريق لبناء الهجمات والسيطرة على مجريات المباراة. **التصويب:** هو نتاج تكتيكي فردي أو جماعي لمحاولة ركل الكرة على مرمى المنافس لإحراز هدف بطريقة قانونية من أجل تحديد نتيجة المباراة بين الفريقين المتنافسين بمباراة كرة القدم ( إسماعيل، 1990 ). والتصويب هو ركل الكرة لمحاولة تسجيل هدف في مرمى المنافس مع الأخذ بعين الاعتبار النواحي القانونية للعبة.

## 8- الدراسات السابقة:

- قام جاسم وآخرون (2013) بدراسة هدفت إلى تعرف تأثير بعض الوسائل التدريبية من خلال إعداد تدريبات باستخدام بعض الوسائل المساعدة لتطوير دقة مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الصليخ الرياضي بكرة القدم، وقسمت العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وخضعت المجموعة التجريبية إلى التدريبات المعدة من قبل الباحثين، وتوصل الباحثون إلى وجود تأثير إيجابي للوسائل التدريبية في تطوير دقة مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم.
- دراسة ذيابات (2012) وهدفت هذه الدراسة التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين دقة التصويب للاعبين كرة القدم لأندية المحترفين في مدينة اربد، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على (30) لاعبا من أندية العربي والحسين و تم اختيارهم عشوائيا مثلوا خطي الوسط و الهجوم وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطيه بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، كما أظهرت تميز لاعبي النادي العربي على لاعبي نادي الحسين و بجميع الأماكن المحددة للتهديف.
- قام الداود (2011) بدراسة هدفها التعرف إلى أثر البرنامج التدريبي لتطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية لدى لاعبي نادي الحسين الرياضي، تكونت عينة الدراسة من (32) لاعباً تم اختيارها بالطريقة العمدية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر البرنامج التدريبي في تطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية بين

القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، كما دلت النتائج على وجود فروق دالة إحصائية في جميع الاختبارات لعناصر اللياقة البدنية والمهارية في القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

- **دراسة الحايك وآخرون (2009)** وهدف هذه الدراسة التعرف إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح لمهارة دقة التصويب في كرة السلة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على ( 40 ) لاعباً من الناشئين تحت (17) وتم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وكانت أهم نتائج الدراسة ضرورة زيادة الوقت المخصص للتدريب على مهارة دقة التصويب في ظروف مختلفة منها الصعبة والسهلة.

- **كما قام الجوهري (2009)** بدراسة هدفها التعرف إلى تنمية القدرات التوافقية في تطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم. استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من لاعبي كرة القدم لمنتخب جامعة الزقازيق الناشئين بعمر (15) سنة واشتملت عينة الدراسة (48) ناشئاً مقسمين على مجموعتين تجريبية وضابطة بعدد (24) ناشئاً لكل مجموعة توصلت نتائج الدراسة إلى تأثير البرنامج المعد على تنمية القدرات التوافقية المختلفة وساهم في تطوير مستوى الأداء بالمهارات الأساسية قيد البحث.

- **وقام عون (2008)** بدراسة هدفت إلى تعرف مدى تأثير تدريب بعض المهارات النفسية والبدنية على الأداء المهاري للاعبي كرة القدم التي تتراوح أعمارهم بين (15-18) سنة. تكونت عينة الدراسة من (30) لاعباً. قسمت إلى مجموعتين متساويتين، وقد طبق الباحث البرنامج المقترح لتدريب المهارات النفسية على المجموعة التجريبية، وطبق برنامج الإعداد البدني والمهاري على المجموعة الضابطة. وقد خرج الباحث بنتائج أهمها أن برنامج التدريب المستخدم أثر تأثيراً إيجابياً في رفع مستوى الأداء المهاري لكرة القدم لدى المجموعة التجريبية، كما وجدت فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس البعدي في المهارات الأساسية ولصالح المجموعة التجريبية.

- كما أجرى رمضان (2005) دراسة هدفها التعرف إلى تأثير استخدام التدريبات البليومترية المهارية على تنمية القدرة العضلية وبعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارية في كرة القدم. واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته للدراسة وتكونت عينة الدراسة من 24 لاعباً تم اختبارهم بالطريقة العمدية وتم تقسيمها إلى مجموعتين (ضابطة، تجريبية) وأظهرت نتائج الدراسة تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع القياسات البعدية وتقدماً ملحوظاً.

- قام كامبرون وآدمز (Cameron&Adams,2003) بدراسة هدفها التعرف إلى المدى الذي تصل إليه الرجل الضاربة أثناء الوقوف على الرجل الأخرى ووضع آلية من خمس أوضاع للتصويب، حيث بين الباحث أن ركل الكرة بدقة، وبسرعة معينة على مسافة مرغوبة، يعتمد على سرعة القدم الراكلة، وجود الاتصال بين القدم الراكلة، وجود الاتصال بين القدم والكرة، تكونت عينة الدراسة من (20) لاعب كرة استرالي وأظهرت النتائج أنه كان للمصوب بالقدم اليسرى ميزة أكبر من المصوب بالقدم اليمنى، حيث أظهرت النتائج تميز مستخدمي القدم اليسرى عن مستخدمي القدم اليمنى.

#### التعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من الدراسات السابقة مدى مساهمتها في تقديم كثير من المعرفة والمعلومات التي أفادت الباحثان من حيث خطة البحث ومنهجه وإجراءاته ومن خلال ما تضمنته من معلومات نظرية وأدوات ونتائج علمية مما ساعد الباحثين في تناول هذه الدراسات ومقارنة نتائجها وما توصلت إليه فقد توصلت الدراسات السابقة إلى مدى مناسبة استخدام المنهج التجريبي لطبيعة هذه الأنواع من البحوث العلمية كما أوضحت الدراسات السابقة وجود علاقة طردية بين الدقة والأداء المهاري فكلما ارتفع مستوى الدقة ارتفع مستوى الأداء المهاري وأوصت بعض الدراسات بالاهتمام بتطوير الدقة لما لها ارتباط كبير بتطوير الأداء المهاري.

وعليه فقد استفاد الباحثان من الدراسات السابقة ما يلي:

- تحديد المنهج العلمي المناسب.

- الوسائل والأدوات المستخدمة في الدراسة.

- الخطوات الواجب اتباعها في الدراسة.
- الأسلوب الإحصائي المستخدم في هذه الدراسات وتحديد ما يناسب الدراسة.
- طرق عرض الجداول الإحصائية و تفسيرها.

#### وقد تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بـ:

- بناء برنامج تدريبي خاص بلعبة كرة القدم باستخدام تمارين الدقة.
- تطبيقها على منتخب جامعة اليرموك لكرة القدم حيث لم يجد الباحث دراسة أجريت على طلاب منتخب جامعة اليرموك لكرة القدم.

#### 9- إجراءات الدراسة

##### 9-1- منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها.

##### 9-2- مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي منتخب جامعة اليرموك لكرة القدم وكان عددهم (47) لاعباً.

##### 9-3- عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب جامعة اليرموك لكرة القدم خلال العام 2013 وكانت الشروط على النحو التالي:

- أن يكون مسجلاً بسجلات النشاط الرياضي و ضمن أسماء لاعبي كرة القدم وقت إجراء الدراسة.
  - أن لا يكون اللاعب مشاركاً مع أندية المحترفين.
- وقد بلغ العدد الكلي لأفراد العينة (30) لاعباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين ضابطة وتجريبية بواقع خمسة عشر لاعب لكل مجموعة.

#### 9-4- تكافؤ المجموعات

لاستخراج التكافؤ بين مجموعتي الدراسة (الضابطة، التجريبية) تم تطبيق اختبار (Independent Samples t-test) على المتغيرات الشخصية لأفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير المجموعة، وعلى أداء أفراد

أثر برنامج تدريبي باستخدام تمرينات الدقة في تطوير مهارتي التمرير والتصويب بالقدم..... د. الداود - بصول

عينة الدراسة لمهارتي (التمرير، التصويب) في القياس القبلي تبعاً لمتغير المجموعة، جداول (1-2) توضح ذلك.

### جدول (1)

تطبيق اختبار (Independent Samples t-test) على المتغيرات الشخصية

تبعاً لمتغير المجموعة

المتغير	وحدة القياس	ن	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	t	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
الطول	سم	15	ضابطة	173.00	4.47	1.54	28	0.13
			تجريبية	169.13	8.63			
الوزن	كغم	15	ضابطة	73.00	4.47	0.24	28	0.81
			تجريبية	72.27	10.72			
العمر	سنة	15	ضابطة	19.40	1.12	-	28	0.88
			تجريبية	19.47	1.19			

يظهر من الجدول رقم (1) أن قيم (t) للمتغيرات الشخصية تبعاً لمتغير المجموعة، كانت غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ )، وهذا يدل على تكافؤ المتغيرات الشخصية لمجموعتين الدراسة.

### 9-4-1- التكافؤ لمتغيرات الأداء المهاري:

### جدول (2)

تطبيق اختبار (Independent Samples t-test) على أداء أفراد عينة

الدراسة لمهارتي (التمرير، التصويب) في القياس القبلي تبعاً لمتغير المجموعة

المهارة	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	t	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
التمرير	ضابطة	10.60	3.83	0.09	28	0.92

			3.70	10.46	تجريبية	
0.51	28	-0.67	2.45	6.47	ضابطة	التصويب
			3.00	7.13	تجريبية	

يظهر من الجدول رقم (2) أن قيم (t) لأداء أفراد العينة في مهارتي (التمرير، التصويب) في القياس القبلي تبعاً لمتغير المجموعة، كانت غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ )، وهذا يدل على تكافؤ مجموعتين الدراسة في القياس القبلي.

### 5-9- خطوات إجراء الدراسة:

قام الباحثان بما يلي:

- من أجل تحديد مجتمع الدراسة قام الباحثان بحصر العدد الكلي للاعبين منتخب جامعة اليرموك وذلك عن طريق السجلات الخاصة باللاعبين من دائرة النشاط الرياضي.
- اختيار العينة بالطريقة العمدية حيث اشتملت على (30) لاعب ممن انطبقت عليهم الشروط وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين متكافئتين ضابطة وتجريبية بواقع خمسة عشر لاعب لكل مجموعة. المجموعة الأولى: (العينة التجريبية) وخضعت للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمارين الدقة. المجموعة الثانية: (العينة الضابطة) وخضعت للبرنامج التدريبي الاعتيادي بدون استخدام التمارين الخاصة بالدقة.
- متابعة العينة من أجل أغراض تطبيق التدريب والتعرف على ظروفهم من أجل تحديد المواعيد المناسبة للتطبيق.
- تفقد ملاعب جامعة اليرموك من أجل التأكد من صلاحيتها وإمكانية تطبيق البرنامج بها.
- توفير الأدوات من أجل تطبيق الدراسة.
- استعان الباحثان بعدد من المساعدين من أجل إجراء القياسات القبليّة والبعديّة لهذه الدراسة.
- الدراسة الاستطلاعية:
- قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة من (10) لاعبين من خارج عينة الدراسة في الفترة الواقعة ما بين 2013/3/21-2013/3/28 هدفت إلى:

- التأكد من مدى فهم فريق العمل لطبيعة الاختبارات وكيفية أدائها.
- الصعوبات التي تواجه الاختبار وإمكانية تلافيها.
- مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة لعينة البحث.
- مدى ملائمة التجهيزات والأدوات اللازمة لأداء الاختبارات.
- معرفة الوقت المستغرق لأداء الاختبارات.

## 9-6- صدق الاختبارات:

قام الباحثان باستخدام صدق الاختبار وذلك بعرض الاختبارات والبرنامج التدريبي المستخدم في الدراسة على مجموعة من الخبراء من حملة درجة الدكتوراه في التربية الرياضية بالإضافة إلى عدد من المدربين المعروفين على المستوى العالمي و المحلي لمعرفة آرائهم حول الاختبارات ومدى ملائمتها للبيانات والمعلومات المراد قياسها وقام الباحثان بأخذ ملاحظات الخبراء وإجراء بعض التعديلات المقترحة.

## 9-7- ثبات الاختبار:

بهدف التحقق من ثبات اختبائي الدراسة قام الباحثان باستخدام طريقة (تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test-Re-test)، إذ تم تطبيق الاختبارين على العينة الاستطلاعية البالغ عددها (10) لاعبي وإعادة تطبيقها بعد أسبوع من التطبيق الأول على نفس العينة وهم من خارج العينة الأصلية للدراسة، ثم تم استخراج معامل الارتباط بين التطبيقين، جدول (4) يوضح ذلك.

## جدول (3)

معاملات ثبات (معامل الارتباط بين التطبيقين) لاختبائي الدراسة (ن=10)

المهارة	معامل الثبات
التمرير	*0.85
التصويب	*0.92

\*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ).

يظهر من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين التطبيقين لاختباري الدراسة كانت دالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha \geq 0.05)$ ، وهذا يدل على ثبات الاختبارين للتطبيق.

#### 9-8- إجراء الاختبارات القبليّة:

قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبليّة لعينة الدراسة (التجريبية والضابطة) على ملعب جامعة اليرموك بتاريخ 2013/4/4.

#### 9-8-1- تطبيق البرنامج:

اشتملت هذه المرحلة على مرحلة تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات الدقة حيث تم تطبيق البرنامج لمدة ثمانية أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعية و بواقع (90 دقيقة) للوحدة الواحدة استمرت من 2013/4/7 إلى 2013/5/30 واشتمل البرنامج على (24 وحدة) تدريبية لمجموعة البحث التجريبية.

#### 9-8-2- البرنامج التدريبي للمجموعة الضابطة:

تابع الباحثان تطبيق البرنامج التدريبي للمجموعة الضابطة حيث كانت المجموعة الضابطة تقوم بتطبيق البرنامج التدريبي الاعتيادي، ويشارك برنامج المجموعة الضابطة مع برنامج المجموعة التجريبية في زمن الوحدة، عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع، فترة تطبيق البرنامج وتم مراعاة تطبيق الخطة التدريبية التي قام بإعدادها الباحثان، وتم تطبيق البرنامج على المجموعة الضابطة من قبل الباحثين بدون استخدام تدريبات الدقة التي استخدمت مع المجموعة التجريبية.

#### 9-9- إجراء الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من فترة تطبيق البرنامج، قام الباحثان بتطبيق نفس الاختبارات التي قاما بتطبيقها في القياس القبلي، وذلك بمساعدة نفس المساعدين في القياس القبلي ونفس مكان الاختبار القبلي ملعب جامعة اليرموك للحصول على أدق النتائج بتاريخ 2013/6/2.

#### 9-10- متغيرات الدراسة:

- المتغيرات المستقلة: البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمرينات الدقة.



- المتغيرات التابعة : مستوى أفراد عينة الدراسة في اختباري مهارتي التمرير والتصويب بالقدم.

#### 9-11-المعالجة الإحصائية:

للوصول إلى أهداف الدراسة تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

9-11-1- المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم التفلطح والالتواء: للتعرف على المتغيرات

الشخصية لعينة الدراسة.

9-11-2- اختبار (Independent Samples t-test): للتعرف على الفروق بين

المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في القياس البعدي.

9-11-3- اختبار (Paired Samples t-test): للتعرف على الفروق بين القياسين

(القبلي، البعدي) للمجموعة الواحدة.

#### 10- عرض ومناقشة النتائج

يتضمن هذا الفصل عرض نتائج الدراسة التي تهدف إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي

باستخدام تمرينات الدقة لتطوير مهارتي التمرير والتصويب بالقدم للاعبين منتخب جامعة اليرموك لكرة

القدم، وتم عرض نتائج الدراسة وفقاً لما تم طرحه من فرضيات، وهي على النحو الآتي:

الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين القياسين

(القبلي والبعدي) لتطوير مهارتي التمرير والتصويب بالقدم لدى لاعبي منتخب جامعة اليرموك لكرة

القدم لدى المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم تطبيق اختبار (Paired Samples t-test) على أداء

أفراد عينة الدراسة في المجموعة الضابطة لمهارتي التمرير والتصويب بالقدم في القياسين (القبلي، البعدي)،

جدول (4) يوضح ذلك.

#### جدول (4)

تطبيق اختبار (Paired Samples t-test) على أداء أفراد عينة الدراسة في

المجموعة الضابطة لمهاتري التمرير والتصويب بالقدم في القياسين (القبلي، البعدي)

المهارة	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	t	الدلالة الإحصائية
التمرير	القبلي	10.60	3.83	0.75	1.46-	0.16
	البعدي	11.67	4.10			
التصويب	القبلي	6.47	2.45	0.68	1.14-	0.27
	البعدي	7.00	1.96			

يظهر من الجدول رقم (4) أن قيم (t) لأداء أفراد المجموعة الضابطة لمهارات التمرير والتصويب بالقدم في القياسين (القبلي، البعدي) غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ )، ولكن هناك فروق في المتوسطات الحسابية ولكنها غير دالة إحصائياً بين القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة. مما سبق ترفض الفرضية الأولى للدراسة.

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن أفراد المجموعة الضابطة خضعوا للبرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحثين بدون استخدام تمرينات الدقة، وبشكل منتظم ومستمر ودون الاعتماد على الطرق والوسائل العلمية الجيدة لتنمية عنصر الدقة؛ مما كان له أثر في عدم تطوير دقة أداءهم لمهاتري (التمرير، التصويب) بين القياسين القبلي والبعدي. وهذا يتفق مع دراسة البليسي (2000) التي توصلت إلى عدم تطور المجموعة الضابطة في متغيرات عناصر اللياقة البدنية و بعض المهارات الحركية، والجوهري (2009) التي أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائية في تنمية القدرات التوافقية المختلفة بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة.

الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين القياسين (القبلي والبعدي) لتطوير مهاتري التمرير والتصويب بالقدم لدى لاعبي منتخب جامعة اليرموك لكرة القدم لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

أثر برنامج تدريبي باستخدام تمرينات الدقة في تطوير مهارتي التمرير والتصويب بالقدم..... د. الداود - بصول

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم تطبيق اختبار (Paired Samples t-test) على أداء أفراد عينة الدراسة في المجموعة التجريبية لمهارتي التمرير والتصويب بالقدم في القياسين (القبلي، البعدي)، جدول (5) يوضح ذلك.

#### جدول (5)

تطبيق اختبار (Paired Samples t-test) على أداء أفراد عينة الدراسة في المجموعة التجريبية لمهارتي التمرير والتصويب بالقدم في القياسين (القبلي، البعدي)

المهارة	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	t	الدلالة الإحصائية
التمرير	القبلي	10.47	3.70	-0.22	3.36-	0.00
	البعدي	14.13	1.36			
التصويب	القبلي	7.13	3.00	0.53	2.46-	0.02
	البعدي	8.93	2.87			

يظهر من الجدول رقم (5) أن قيم (t) لأداء أفراد المجموعة التجريبية لمهارات التمرير والتصويب بالقدم في القياسين (القبلي، البعدي) دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ )، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية، ولصالح القياس البعدي حيث بلغت المتوسطات الحسابية للقياس البعدي في المهارات (التمرير، التصويب) (14.13، 8.93) على التوالي. مما سبق تقبل الفرضية الثانية للدراسة.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن أفراد المجموعة التجريبية قد خضعوا لبرنامج متقن خاص بتمرينات الدقة وبشكل منتظم ومستمر؛ إذ إن مدة البرنامج التدريبي كانت (8) أسابيع وهي تعتبر مدة كافية لتطوير مهارتي التمرير والتصويب، كما يعزو الباحثان هذه النتيجة إلى عدد الوحدات التدريبية المستخدمة في البرنامج التدريبي التي كانت بمعدل (3) وحدات في الأسبوع الواحد وزمن كل منها (90) دقيقة ويعتبر هذه الزمن كافياً لتطبيق الوحدة بكافة أجزائها من جزء تمهيدي ورئيسي وختامي، ما يزيد من

قدرة اللاعب على أداء المهارة. كما يعزو الباحثان سبب التطور الحاصل لدى أفراد المجموعة التجريبية لمهارتي التصويب والتمرير بكرة القدم إلى التمرينات المقترحة في البرنامج التدريبي المطبق من قبل الباحثان يؤكد خريط (1988) أن التمرينات الخاصة ليست وسيلة بديلة من وسائل التدريب ، وإنما هي وسيلة هامة جداً لا يمكن الاستغناء عنها ولها دور فعال أثناء فترة الإعداد الخاص. كما أن الاختيار الجيد لنوعية التمرينات المطبقة في البرنامج المقترح أعطت تفاعلاً مع أجواء التدريب من خلال الروح العالية والتشويق أثناء فترة تطبيق البرنامج. كما أن التكرارات المستخدمة في إعادة التمرينات عوامل ساهمت في تطوير صفة الدقة وهذا ما يتفق مع ما ذكره سليمان (2004) إذ ينبغي على المدرب إعطاء أكبر كمية ممكنة من التكرارات عند أداء أي تمرين لتطوير الصفة المطلوبة. واتفقت هذه النتيجة مع دراسات كل من ذيابات (2012) التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في دقة التصويب، والحيك وآخرون (2009) التي استنتجت ضرورة زيادة الوقت المخصص للتدريب على مهارات دقة التصويب في كرة السلة، ودراسة داود (2011) التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر البرنامج التدريبي في تطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، ودراسة عون (2008) التي توصل إلى أن برنامج التدريب المستخدم أثر تأثيراً إيجابياً في رفع مستوى الأداء المهاري لكرة القدم لدى المجموعة التجريبية.

**الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين أداء أفراد المجموعتين (التجريبية، الضابطة) على مهارتي (التمرير، التصويب) في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.**

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم تطبيق اختبار (Independent Samples t-test) على أداء أفراد عينة الدراسة لمهارتي (التمرير، التصويب) في القياسين البعدين تبعاً لمتغير المجموعة، جدول (6) يوضح

## جدول (6)

تطبيق اختبار ( Independent Samples t-test ) على أداء أفراد عينة

الدراسة لمهارتي (التمرير، التصويب) في القياس البعدي تبعاً لمتغير المجموعة

المهارة	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	t	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
التمرير	ضابطة	11.66	4.09	-2.21	28	0.02
	تجريبية	14.13	1.35			
التصويب	ضابطة	7.00	1.96	-2.15	28	0.04
	تجريبية	8.93	2.87			

نلاحظ من الجدول رقم (6) أن قيمة (t) لأداء أفراد العينة في مهارة التمرير في القياس البعدي تبعاً لمتغير المجموعة بلغت (-2.21) وبدلالة إحصائية (0.02) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ )، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لأداء أفراد العينة في مهارة التمرير تعزى لمتغير المجموعة ولصالح المجموعة التجريبية بمتوسط حسابي (14.13)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (11.66)، وبالتالي هناك أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) لاستخدام برنامج تدريبي باستخدام تمرينات الدقة على تطوير مهارة التمرير بالقدم لدى لاعبي منتخب جامعة اليرموك لكرة القدم. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن البرنامج التدريبي المستخدم يحتوي على مجموعة من التمرينات التي تخص الدقة في التمرير ومراعاته للفروق الفردية بين أفراد عينة الدراسة واستخدام مبدأ التموج والتدرج في الحمل، ما أدى إلى تطور واضح في أداء أفراد العينة التجريبية بالمقارنة مع أفراد العينة الضابطة. كما يلاحظ من جدول رقم (6) أن قيمة (t) لأداء أفراد العينة في مهارة التصويب في القياس البعدي تبعاً لمتغير المجموعة بلغت (-2.15) وبدلالة إحصائية (0.04) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ )، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لأداء

أفراد العينة في مهارة التصويب تعزى لمتغير المجموعة ولصالح المجموعة التجريبية بمتوسط حسابي (8.93)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (7.00)، وبالتالي هناك أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) لاستخدام برنامج تدريبي باستخدام تمارين الدقة على تطوير مهارة التصويب بالقدم لدى لاعبي منتخب جامعة اليرموك لكرة القدم، ومما سبق تقبل الفرضية الثالثة للدراسة. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن محتوى البرنامج التدريبي بالتركيز على الجانب التكراري يعمل على خلق التوافق العضلي والعصبي في الصفات التي تميز هذه اللعبة للأداء المهاري الخاص بالتصويب ويساعد على رفع مستوى الدقة في تنفيذ أساليب التصويب وهذا يدل على فاعلية البرنامج في تطوير مهارة التصويب بالقدم لدى المجموعة التجريبية وهذا ما يؤكد محمد (2002) "إلى أن استخدام برامج مصممة جيداً ومنفذة بطريقة تؤدي إلى تطوير الأداء البدني والمهاري، ويعد أحد أسباب التفوق في المجال الرياضي".

وهذا يتفق مع دراسة جاسم (2013) التي توصلت إلى وجود تأثير إيجابي للوسائل التدريبية في تطوير دقة مهارتي التمرير والتصويب لكرة القدم، ودراسة البليسي (2000) التي توصلت إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في بعض المهارات الحركية بفضل التمارين المستخدمة في البرنامج، ودراسة داود (2011) التي أظهرت وجود فروق دالة إحصائية في جميع الاختبارات لعناصر اللياقة البدنية والمهارية في القياسات البعدية لمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. ودراسة عون (2008) والتي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتين البحث (التجريبية والضابطة) لقياس البعدي في المهارات الأساسية لصالح المجموعة التجريبية، ودراسة رمضان (2005) والتي توصلت إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع القياسات البعدية في تنمية القدرة العضلية وبعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارية في كرة القدم.

## 11- الاستنتاجات:

في ضوء أهداف الدراسة ومن خلال عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية :

11-1- تمارين الدقة تخدم مهارتي التمرير والتصويب لدى لاعبي كرة القدم.

11-2- الوقت المستخدم في تنفيذ البرامج التدريبية مناسب لتطور مهارتي التمرير والتصويب بالقدم.

## 12- التوصيات:

في ضوء استنتاجات الدراسة يوصي الباحثان بما يلي:

12-1- العمل على استخدام تمرينات الدقة، ولوقت كاف كجزء من التدريب في كرة القدم لما لها من

أثر إيجابي على تطوير وتحسين الأداء المهاري.

12-2- اعتماد التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي لتطوير دقة التمرير و التصويب بلعبة كرة

القدم.

12-3- وضع هذه الدراسة أمام العاملين في مجال تدريب كرة القدم للاستعانة بها لتطوير مهارتي

التمرير و التصويب.

## المراجع

### المراجع العربية:

- إبراهيم، مفتي. ( 2002 ). البحوث بكرة القدم، دار الفكر العربي، العدد3، القاهرة.
- أبو زيد، عماد الدين. (2005). التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
- إسماعيل، طه. ( 1990 ). برنامج تدريبي مقترح للجوانب الفنية والخططية للتصويب من خلال تحليل بعض المباريات في كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، مصر.
- الأفندي، محمد. (1995). كرة القدم مبادئها وأصول تدريبها، عالم الكتب، القاهرة، مصر.
- البساطي، أمر الله. (1995). التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر.
- البليسي، سلام عمر. (2000). أثر استخدام التدريب الدائري في بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
- بيومي، فرج. (2001). الأسس العلمية لإعداد وتنمية ناشئي كرة القدم، دار المعارف، القاهرة، مصر.
- جاسم، منير وأدريس، منى ونافع، مؤيد. (2013). تأثير بعض الوسائل التدريبية في تطوير دقة مهارتي المناولة والتهديف لدى لاعبي كرة القدم، مؤتمر الثقافة الرياضية بين الواقع والطموح، الفترة ما بين 3-4/4/2013، جامعة اليرموك، اريد، صفحه (1109).
- جوهري، ياسر. (2009). " تأثير القدرات التوافقية في تطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى ناشئين كرة القدم". مجلة كلية التربية الرياضية للبنين.9(1) جامعة بنها، مصر 47-65.



- الحايك، صادق ومجلي، ماجد والنهار، حازم. (2009). أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارة دقة التصويب لدى ناشئي كرة السلة في الأردن، مؤتمر الإبداع الرياضي الجامعة الأردنية، عمان.
- حسن، هاشم ياسر. (2011). تمرينات خاصة لتطوير دقة الأداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- خريط، ريسان، (1988). التدريب الرياضي، جامعة الموصل، دار الكتب والنشر
- الداود، راتب. (2011). أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارة للاعبين كرة القدم (14-16) سنة في نادي الحسين الرياضي، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مجلد 25(10)، ص 2647.
- ذيابات، "عماد الدين" محمد سالم. (2012). أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين دقة التصويب للاعبين كرة القدم لأندية المحترفين في مدينة اربد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، اربد.
- رمضان، رائد. (2005). تأثير استخدام التدريبات البليومترية على تنمية القدرة العقلية وبعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارة في كرة القدم، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مصر، 336-361.
- السكري، خيرية وبريقع، محمد. (2004). التدريب المتكامل في كرة القدم النسائية، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر.
- سليمان، متين، (2004). تأثير استخدام تمارين العروض الأرضية لتطوير التوافق وزمن الإستجابة الحركية لدى طالبات المرحلة المتوسطة. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى.

- السيد، زهران. (2008). المهارة الفنية في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية، مصر.
- عون، عدنان. (2008). تأثير تدريب بعض المهارات النفسية على الأداء المهاري للاعبي كرة القدم دراسة تجريبية على لاعبي كرة القدم اليمنية سن 15-18 سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الرياضة والتربية البدنية، جامعة الجزائر، الجزائر.
- غازي، صالح محمود. (2011). كرة القدم - المفاهيم - التدريب، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن.
- كماش، يوسف لازم. (1999). المهارات الأساسية بكرة القدم-تعليم تدريب، دار الخليج، عمان، الأردن.
- محمد، وليد يحيى. (2002). برنامج تدريبي مقترح لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة بلاعبي الريشة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
- محمود، موفق اسعد. (2008). التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، دار دجلة، عمان، الأردن.
- مختار، حنفي محمود. (1989). مدرب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

#### المراجع الأجنبية:

- Cameron, M.& Adams, R. (2003). Kicking Footednees and Movement .
- Discrimination by Elite Australian Rules Fotballers. **Jour.sci. Med. Sport.**6 (3):266-274.