

تأثير تمارينات بأسلوب السوبرسيت في تطوير بعض أنواع القوة ودقة التهديد بوجه القدم من الداخل للاعب كرة القدم تحت (20) سنة

م.د محمد هاشم سادة

¹ وزارة التربية مديرية تربية بغداد الرصافة الثانية، العراق

*الايمل: bbr18384@gmail.com

تاريخ نشر: 2025/6/25

تاريخ استلام: 2025/02/18

الملخص

يهدف البحث الى إعداد تمارينات بـأسلوب السوبرسيت لتطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة، ودقة التهديد بوجه القدم من الداخل بكرة القدم للاعبين تحت (20) سنة، والتعرف على تأثير التمارينات بأسلوب السوبرسيت لتطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة، ودقة التهديد بوجه القدم من الداخل لإفراد عينة البحث. (ولتحقيق الهدف استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو الإختبار القبلي والبعدي للملائمته) مع مشكلة البحث، وتكون مجتمع البحث أندية بغداد للاعبين تحت (20 سنة) لأندية الشباب العراقية، والبالغ عددهم (16) نادي، وبإجمالي عدد لاعبين يبلغ (430) لاعباً وهو يمثل نسبة (100%) من عدد اللاعبين، أما عينة البحث فتمثلت ببلاعي نادي الحدود الرياضي للفئة الشباب والبالغ عددهم (26) لاعبا ونسبة (6,05%)، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة، وتم استبعاد حراس المرمى وعددهم (4) وكذلك استبعاد (4) لاعبين بسبب الأصابة وعدم الألتزام بالوحدات التدريبية، (وقام الباحث بأجراء الاختبار القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث، واجريت المعالجات الإحصائية المناسبة، وقد استنتج الباحث الى أدت تمارينات البليومتر بـأسلوب السوبرسيت إلى رفع مستوى القدرات العضلية لعينة البحث وبالتالي انعكس هذا بالتطور الحاصل للقدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين، وإنَّ تمارينات البليومتر بـأسلوب السوبرسيت قد أسهمت في رفع مستوى المنافسة بين أفراد العينة مما أدى بالوصول إلى نتائج إيجابية.

الكلمات المفتاحية:

اسلوب السوبرسيت، دقة التهديد.كرة القدم



The effect of superset-style exercises in developing some types of strength and scoring accuracy with the inside of the foot for football players under (20) years old

Asst. Dr. Muhammad Hashem Sada

¹ Ministry of Education, Directorate of Education, Baghdad, Rusafa, Iraq.

*Corresponding author: bbr18384@gmail.com

Received: 18-02-2025

Publication: 25-06-2025

Abstract

The research aims to prepare exercises in the Superset style to develop explosive ability, strength characterized by speed, and accuracy of scoring with the inside foot in football for players under (20) years old, as well as identifying the effect of exercises in the Superset style to develop explosive ability, strength distinguished by speed, and scoring accuracy with the inside of the foot for individuals. Search sample.

To achieve the goal, the researcher used the experimental method with a pre- and post-test for its suitability to the research problem. The research community consists of Baghdad clubs for players under 20 years of age for Iraqi youth clubs, numbering (16) clubs, with a total number of players of (430), which represents a percentage of (100% of the number of players, As for the research sample, it was represented by the Al-Sinaa Sports Club players for the youth category, who numbered (26) players, with a percentage of (6.05%). The research sample was chosen randomly through a lottery, and the goalkeepers (4) were excluded, as well as (4) players were excluded due to injury. Failure to adhere to the training modules, The researcher conducted a pre- and post-test for the members of the research sample, and the appropriate statistical treatments were carried out. The researcher concluded that the plyometric exercises in the Superset style led to raising the level of the muscular abilities of the research sample, and thus this was reflected in the development of the explosive ability and the strength distinguished by speed of the legs, and that the plyometric exercises in the Superset style had contributed. In raising the level of competition among sample members, which led to positive results.

The researcher recommends the need for coaches to pay attention to using the Superset method in order to develop the physical qualities of players in other team or individual games and for different categories, as well as choosing plyometric exercises similar to skill performance in the game to benefit from them in developing special skills in the game, and the need for those concerned with the game to pay attention to holding training courses. About using the Superset method for coaches working in the game and for different age groups.

Keywords:

Superset style, scoring accuracy. football.



1- التعريف بالبحث:**1-1 مقدمة البحث وأهميته:**

(تسعى الدول التقدم في مختلف المجالات العلمية ومنها المجال الرياضي الذي أخذ يتطور بشكل كبير نتيجة لاستخدام الطرائق والأساليب الحديثة والمطورة في سبيل تحقيق أفضل المستويات الرياضية). وقد نالت لعبة كرة القدم عناية خاصة من قِبل الخبراء والمختصين العاملين في مجالها، فالمستويات العالمية تتطلب تحديد شكل عملية التخطيط للتدريب وأساليبه وبرامجه سواء بالنسبة للفرق المحلية أو على صعيد المنتخبات الوطنية، ففتقنين التدريب وأحماله وكفايته وأنواعه وأهدافه أصبح من القضايا المهمة التي يسعى إليها المعنيون باللعبة.

إذ تُعدُّ تدريبات أسلوب السوبرسيت من الأساليب التدريبية التي أثبتت فعاليتها لتطوير الجهازين العصبي والعضلي لأداء التغيرات المعاكسة بزيادة السرعة والقوة وإنَّ فعاليات كرة القدم والكرة الطائرة وكرة السلة وكرة اليد وعدائي الأركاض السريعة والفعاليات الأخرى التي تحتاج إلى القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة، (وتختلف وسائل تدريب القوة وطرائقه تبعًا لنوع النظام التدريبي ومستوى قابليات اللاعبين ولكون القوة هي من المتطلبات الأساسية للأداء في لعبة كرة القدم والتي يرجع الفضل لها في أداء المهارات الخاصة باللعبة بفاعلية لتحقيق الأهداف من تلك المهارات).

فالأداء المهاري في لعبة كرة القدم وخصوصًا المهارات الهجومية بامتزاجها بالقدرات البدنية ممفتاح نجاح الفريق في تحقيق الفوز، وإنَّ أداء هذه المهارات يرتبط ارتباطًا كبيرًا بتطوير تلك القدرات، وإنَّ صفة القوة تُعدُّ العامل الأبرز في إتقانها، فكرة القدم تتخلف كلعبة فرقية عن الكثير من الألعاب الفرعية الأخرى من حيث سسرعة إيقاعها وتتابع الاداءات الحركية المتبادلة بين عمليات الدفاع والهجوم المستمر وطوال زمن شوطي المباراة وهذا يتطلب ضرورة رفع مستوى أداء لاعبي كرة القدم للمهارات الهجومية، "إذ من الضروري وخلال تنفيذهم للمهارات الهجومية المختلفة في أي فترة من فترات الهجوم في أثناء المباراة إتمام الاستعداد لأداء واجباتهم الدفاعية والقيام بها بمجرد انتهاء الهجمة سواء كانت مؤثرة (تسجيل هدف) أو غير مؤثرة"، إذ تختلف وسائل تدريب القوة وطرائقها تبعًا لنوع النظام التدريبي المستخدم والمدة الزمنية اللازمة المتوافرة وغيرها، ولكون القوة هي من المتطلبات الأساسية للأداء في لعبة كرة القدم والتي يرجع الفضل لها في أداء المهارات الخاصة باللعبة بفاعلية لتحقيق الأهداف من تلك المهارات وخصوصًا تلك المهارات التي تتطلب شدة قصوى أو قريية من القصوى في أدائها.

لذا تتكمن أهمية البحث في إمكانية استخدام تدريبات أسلوب السوبرسيت الذي يتميز بشدته العالية في تطوير بعض أنواع القوة وما يعكسه هذا التطور على ودقة التهديد بوجه القدم من الداخل بكرة القدم،



إذ إنَّ اتفاق آراء الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب على أنَّ القدرات البدنية هي المكون الأساس الذي تبنى عليه ببقية المكونات اللازمة للوصول للاعب إلى المستويات الرياضية العالية بكرة القدم، إذ تستخدم هذه القدرات بكفاية عالية على طول مدة اللعب يسمح للاعب ببتنفيذ ما مطلوب منه في أثناء المباراة وعلى اعتبار أنَّ التدريب على القدرات البدنية من العوامل الفعالة لتحسين مستوى الأداء وأنَّ المهارات الهجومية لا تتحقق إلاَّ في وجود القدرات البدنية، فكلما تحسنت هذه القدرات في لعبة كرة القدم كلما ارتفع مستوى الأداء.

2-1 مشكلة البحث:

(تتطلب كرة القدم اهتمامًا بالصفات البدنية والمهارية ولأهمية الصفات البدنية وبأنواعها كافة في معظم الفعاليات الرياضية ولاسيما لعبة كرة القدم لما تمتاز بها من احتكاك وجهه بدني كبير لطول زمن اللعب ولسعة ملعبها مما يتطلب الاهتمام بالصفات البدنية ومنها صفة القوة التي تساعد اللاعب في زيادة عدد التهديف نحو المرمى ومن حالات الثبات والحركة ومن القفز وكذلك عند الدفاع وفي أثناء الاحتكاك مع المنافس.

ونظرًا لما تمتاز به هذه اللعبة من مجهودات عضلية واحتكاك وجهه بدني طول فترة اللعب، ولسعة ملعبها مما يتطلب الاهتمام بالصفات والقدرات البدنية ومن أهمها صفة القوة وأشكالها كالقدرة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة، إذ إنَّ أغلب مهارات ومواقف اللعب في هذه اللعبة تتطلب وجود هاتان القدرتان لحسم المواقف، فالانطلاق السريع والمناولات الطويلة والقفز والتهديف كلها تحتاج إلى القدرتين المذكورتين، إذ تُعدُّ القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة العامل الحاسم في أغلب مواقف اللعب، لذا ارتأى الباحث استخدام تمرينات بأسلوب السوبرسيت لتطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ودقة التهديف بوجه القدم من الداخل للإسهام في تطوير لعبة كرة القدم في العراق.

3-1 اهداف البحث:

- ❖ إعداد تمرينات بأسلوب السوبرسيت لتطوير القدره الانفجارية والقوه المميزة بالسرعة، ودقة التهديف بوجه القدم من الداخل للاعبين ككرة القدم تحت (20) سنة.
- ❖ التعرف على تأثير التمرينات بأسلوب السوبرسيت لتطوير القدره الانفجارية والقوه المميزة بالسرعة، ودقة التهديف بوجه القدم من الداخل لإفراد عينة البحث.



4-1 فرض البحث:

❖ هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ودقة التهديف بوجه القدم من الداخل للاعبين كرة القدم تحت (20) سنة.

5-1 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: لاعبي نادي الحدود بكرة القدم تحت (20) سنة .

2-4-1 المجال الزمني: من (2024/3/2) ولغاية (2024/5/4).

3-4-1 المجال المكاني: ملعب منتدى شباب البلديات لكرة القدم_ بغداد.

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث:

(استخدم الباحث المنهج التجريبي ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمته مع مشكلة البحث).

2-3 مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع البحث بأندية بغداد للاعبين تحت (20 سنة) لأندية الشباب العراقية, والبالغ عددهم (16) نادي، وبإجمالي عدد لاعبين يبلغ (430) لاعباً وهو يمثل نسبة (100%) من عدد اللاعبين، أما عينة البحث فتمثلت بلاعبي نادي الحدود الرياضي لفئة الشباب والبالغ عددهم (26) لاعبا وبنسبة (6,05%)، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة، وتم استبعاد حراس المرمى وعددهم (4) وكذلك استبعاد (4) لاعبين بسبب الأصابة وعدم الألتزام بالوحدات التدريبية.

3-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

1-3-3 ووسائل جمع المعلومات:

- المراجع والمصادر العربية والاجنبية.
- المقابلات الشخصية.
- استمارة الفحص.
- شبكة المعلومات العالمية (الانترنت).
- الاختبارات والقياس.
- التجربة الاستطلاعية.

2-3-3 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- كرات قدم قانونية عدد (10) .
- صافرة حكام عدد (3) .
- ساعة توقيت.



- صناديق بارتفاعات مختلفة (30، 50، 60) سم
- شواخص (30) سم عدد (10)
- مسطبة سويدية ارتفاع (30) سم عدد (2)
- بار حديدي زنة (20) كغم
- أقراص حديدية بأوزان مختلفة
- دمبلص عدد (4) بأوزان مختلفة
- سلالم عدد (2) .
- شريط قياس مصنوع من القماش نوع صيني .

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث:

أولاً/ اختبار القفز العريض من الثبات. (محمد صبحي حسنين ، 1999 ، 400).

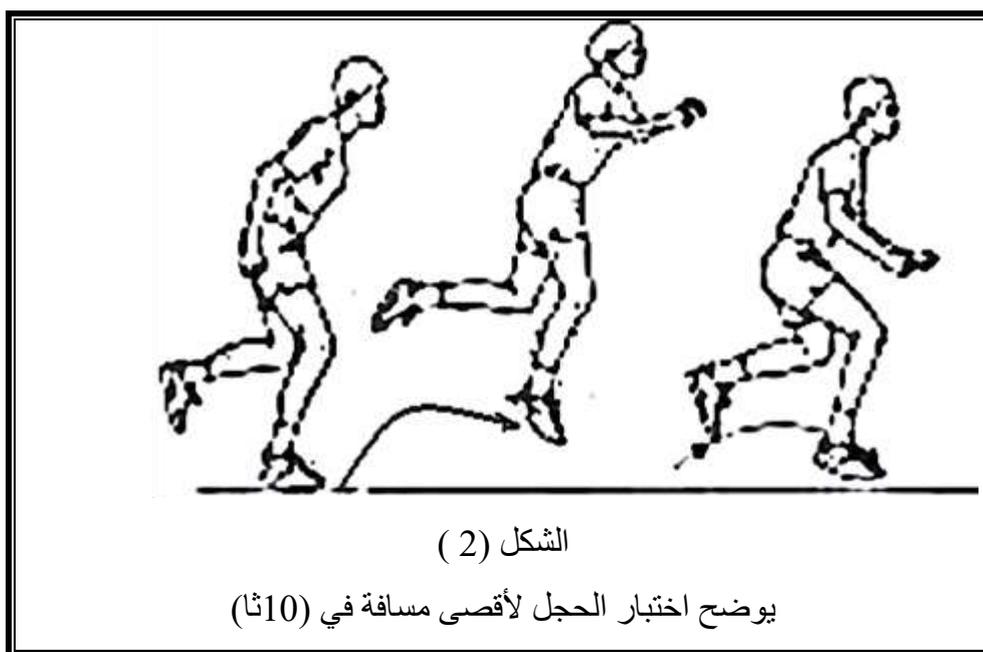
- ❖ اسم الاختبار: اختبار القفز العريض من الثبات.
- ❖ الغرض من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية للرجلين.
- ❖ الأدوات المستخدمة: (شريط قياس، طباشير، ارض مستوية حتى لا تعرض المختبر للانزلاق، خخط مرسوم على الأرض) (خط البداية).
- ❖ وصف الأداء: (يوقف اللاعب خلف خط البداية وقدماه متباعدتان قليلاً، تنتمرجح الذراعان إلى الأمام والأسفل وباتجاه الخلف مع تثني الركبتين إلى المنتصف وميل الجذع أماماً يليصل إلى ما يبشبه وضع البدء في السباحة، ومن هذا الوضع تنتمرجح الذراعان أماماً بقوة مع ممد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة بمحاولة القفز إلى الأمام لابعد ممسافة ممكنة وكما موضح في الشكل (1).
- ❖ التسجيل: تتقاس ممسافة الوثب من خخط البداية (الحافة الداخلية) الى آخر اثر يتركه اللاعب القريب من خخط البداية أو غير ملامسة اللاعب للأرض وللمختبرر محاولتان تسجيل أفضلهما





ثانياً/ اختبار الحجل لأقصى مسافة في (10ثا) (قاسم حسن حسين وبسطويسي أحمد ، 1979 ، 154).

- ❖ **اسم الاختبار:** اختبار الحجل لأقصى مسافة في (10ثا).
- ❖ **الهدف من الإختبار:** ققياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- ❖ **الأدوات المستخدمة:** مساحة ارض مستوية، شريط قياس، ساعه توقيت، صافرة، طباشير.
- ❖ **وصف الأداء:** ييقف اللاعب على خط البداية وعند سماع صافرة البداية بينطلق اللاعب بالحجل بأقصى سرعة من تردد الحجل من اللحظة البداية وحتى وصول التوقيت إلى (10ثا) وتحتسب المسافة التي قطعها المختبر خلال زمن الاختبار كما مبين في الشكل (2).
- ❖ **التسجيل:** يتم القياس لكل رجل على حدة ويحسب المعدل عن الدرجتين من كل رجل.



ثالثاً/ إختبار دقة التهديد بوجه القدم من الداخل بوجود الجدار (الأحمد، عبد الملك سليمان ، 2004 ،
(84).

- ❖ اسم الاختبار: دقة التهديد البعيد بوجه القدم من الداخل.
- ❖ الغرض من الإختبار : (قياس دقة التهديد البعيد بوجه القدم من الداخل ومن مناطق مختلفة وبوجود جدار).
- ❖ الأدوات المستخدمة : ملعب كرة قدم، هدف كرة قدم مقسم الى عدة اقسام وحددت على مناطق الصعوبة كل مربع بطول(80سم) وعرض(145سم) ،6 كرات قدم، شريط قياس، حبال لتقسيم الهدف، مغنيسيوم لتحديد مسافة التهديد البعيد (٢٠ م)، جدار.
- ❖ وصف الأداء : يتم تثبيت الكرة في المكان المخصص للتهديد ويقوم المختبر بتسديد الكرة بوجه القدم من الداخل على المكان الاكثر صعوبة من الهدف للحصول على أكبر عدد من النقاط، يقف المسجل في مكان يسمح له رؤية جميع الكرات المتجهة الى الهدف، مكان وضع الجدار وهي المسافة القانونية ١٠ ياردات عن الكرة وفي المناطق الثلاث، يقوم المسجل وبمساعدة شخص اخر بملاحظة وتسجيل جميع التهديدات الناجحة والتي تمر في المناطق المحددة من الهدف كما في الشكل (3).

❖ ملاحظة/ يقوم أحد المساعدين بجمع الكرات وإعادتها الى مكان وقوف المختبر.

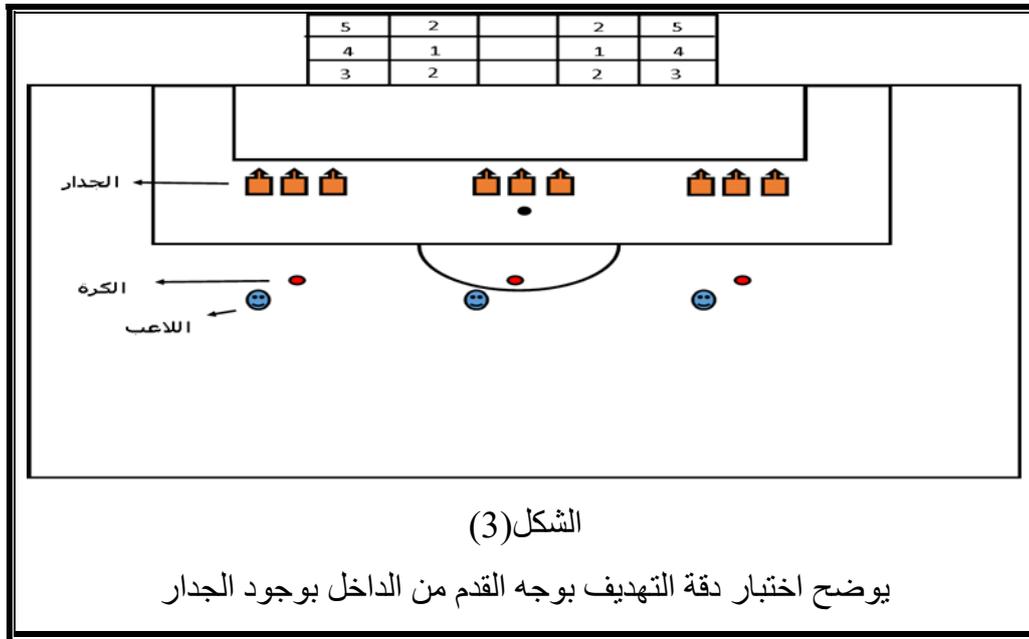
- ✓ يمكن اعطاء محاولتين تجريبية للاعب لا تحتسب نتائجها.
- ✓ يمنح كل لاعب (6) محاولات للتهديد البعيد من جهة اليمين.
- ✓ يمنح كل لاعب (6) محاولات للتهديد البعيد من جهة الوسط.
- ✓ يمنح كل لاعب (6) محاولات للتهديد البعيد من جهة اليسار.

❖ طريقة حساب الدرجة:

- ❖ الكرات التي تنسقط خارج الهدف تحتسب صفر.
- ❖ الكرات التي تنصطم بالجدار وتصل او لاتصل الهدف تحتسب صفر.
- ❖ الكرات الناجحة الساقطة في مربع رقم (٥) من الهدف تمنح (٥) درجات.
- ❖ الكرات الناجحة الساقطة في مربع رقم (٤) من الهدف تمنح (٤) درجات.
- ❖ الكرات الناجحة الساقطة في مربع رقم (٣) من الهدف تمنح (٣) درجات.
- ❖ الكرات الناجحة الساقطة في مربع رقم (٢) من الهدف تمنح (٢) درجة.
- ❖ الكرات الناجحة الساقطة في مربع رقم (١) من الهدف تمنح (١) درجة.
- ❖ الكرات الناجحة الساقطة في مربع رقم (-) من الهدف تمنح (صفر).



- ❖ الكرات التي تصطدم بالحبال الخاصة بتقسيم الهدف تعاد وتمنح محاولة بدلا عنها.
- ❖ الدرجة النهائية للإختبار هي مجموع الدرجات التي يحصل عليها المختبر من المحاولات الستة في كل منطقة من المناطق الثلاث اذ ان تكون الدرجة الكلية للإختبار (٩٠) درجة. تشمل (٣٠) درجة لجهة اليمين و(٣٠) درجة لجهة الوسط و(٣٠) درجة لجهة اليسار.



3-4-3 التجربة الاستطلاعية:

(قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية على عدد من اللاعبين من نادي الكرخ والبالغ عددهم (5) لاعبين في يوم السبت) الموافق 2024/3/2 في الساعة الثالثة عصراً، وكان الغرض من هذه التجربة ما يأتي:

- التأكد من سلامة وصلاحية الأدوات المستخدمة في تنفيذ الإختبارات.
- معرفة الوقت الذي يستغرقه كل إختبار.
- معرفة مدى فهم فريق العمل للتفاصيل الإختبارات وكيفية تنفيذها فضلاً عن كيفية تسجيل نتائج الإختبارات.
- التأكد من مدى ملاءمة الإختبارات لمستوى العينة ومدى فهمهم وإستجابتهم لها.
- معرفة ما تواجهه الباحث وفريق العمل من معوقات وسلبيات في أثناء تنفيذ الإختبارات.
- العمل على تجاوز الأخطاء وتلافيها قبل تنفيذ التجربة الرئيسية.

4-4-3 الأختبارات القبلية:



قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي على عينة البحث في يوم (الأربعاء) المصادف 2024/3/6 ، وعلى ملعب نادي منتدى شباب البلديات بكرة القدم فضلاً عن تهيئة جميع المتطلبات والمستلزمات الخاصة بالاختبارات.

3-4-5 التجربة الرئيسية :

من أجل تحقيق أهداف البحث ووضع الباحث مجموعة من تمارينات البليومتر ك وبأسلوب السوبرسيت التي تهدف إلى تطوير قدره الانفجارية والقوه المميزة بالسرعة الرجلين ودقة التهديف بوجه القدم من الداخل ضمن المنهج التدريبي الذي يطبق على عينة البحث معتمداً في ذلك على آراء الخبراء والمختصين فضلاً عن المصادر العلمية.

تم تطبيق المنهج التدريبي لمدة (8) أسابيع وبمعدل وحدتين تدريبيتين في الأسبوع الواحد للمدة من 2024/3/10 ولغاية 2024/5/1 إذ بلغ عدد الوحدات التدريبيه (16) ووحدة تدريبيه وبوقت قدره (90) دقيقة للوحدة التدريبيه الواحدة، وقد قام الباحث باستغلال الجزء البدني من القسم الرئيس للوحدة التدريبيه بواقع (35) دقيقة، إذ تم تدريب أفراد العينة على تمارينات البليومتر ك وبأسلوب السوبرسيت في نهاية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبيه، إذ يتفق كل من (أبو العلا أحمد، وأحمد نصر الدين، 1993، 142) و(ياسر دبور، 1997، 258) على أداء تمارينات البليومتر ك في نهاية الوحدة التدريبيه نظراً إلى شدتها العاليه والتي تتطلب إخراج أقصى قوة من قبل أفراد العينة.

واعتمد الباحث القواعد الآتية في إخراج الوحدات التدريبيه:

- ❖ تم التدريب بطريقة التدريب التكراري والفتري.
- ❖ تم وضع الوحدات التدريبيه بشكل وحدات التدريب ذات الاتجاه المتعدد وهي أن تشمل الوحده الواحده على تنميه عدة صفات بدنيه في نفس الوقت وفي إطار نفس الوحده.
- ❖ قام الباحث الأخذ بمبدأ التناوب بالعمل العضلي.
- ❖ قام الباحث بتطبيق التمارينات يومي الأحد والأربعاء من كل أسبوع.
- ❖ إنَّ عملية (الإحماء) هي أولوية أساسية لتمرارين البليومتر ك، إذ يجب الاهتمام من خلالها بتمرارين التمطية والهرولة مع الركض بالقفز والتي تشبه التمارين البليومتر ك المستخدمة، كما أنَّ عملية (التهنئة) يجب أن تلحق كل وحدة تدريبيه.
- ❖ اعتمد الباحث فترات الراحة بين التمارينات التي تتكون ككافية لاستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية للاعب.



3-4-6 الاختبارات البعدية :

قام الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء الاختبارات البعدية، في يوم السبت الموافق (2024/5/4) وعلى ملعب منتدى شباب البلديات بكرة القدم وقد تم الاختبار بإشراف الباحث و فريق العمل المساعد.

3-6 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثان النظم الاحصائية الآتية:

❖ الحقيبة الإحصائية الجاهزة (IBM.SPSS.Ver20) للحصول على الآتي:

✓ الوسط الحسابي.

✓ الانحراف المعياري.

✓ معامل الالتواء.

✓ اختبار (ت) للعينات المترابطة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج اختبارات البحث وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية قيمة (ت) للاختبار القبلي والبعدى لافراد عينة البحث

الاختبار	القبلي		البعدى		قيمة T	Sig	الدلالة
	س	ع	س	ع			
القوة الانفجارية للرجلين	2.07	0.16	2.31	0.19	9.6	0.00	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	21.33	1.07	25.4	1.62	11.31	0.00	معنوي
اختبار التهديف	5.250	0.886	8.000	0.756	8.775	0.000	معنوي
الدقة امام المرمى	14.75	3.095	21.75	4.03	3.742	0.033	معنوي
الدقة يمين المرمى	8	2.708	18	3.55	4.629	0.019	معنوي
الدقة يسار المرمى	6.250	3.593	19.75	3.095	5.329	0.013	معنوي

* معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (17)

من خلال الجدول (1) يتبين ان هنالك فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى، اذ اعتمد الباحث على تتمرينات البليومترك ببأسلوب السوبرسيت على مراعاة حمل التدريب بشكل صحيح من حيث توزيع مكوناته (الشدة، والحجم، والكثافة) مما أسهم في تحقيق النتائج المطلوبة



في تطوير القدرات البدنية قيد البحث، ويتفق مع هذا الرأي أيضاً (حسين العلي وعامر فاخر، 2006، 10)، إذ يرى "أنَّ حمل التدريب هو الركيزة الأساسية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي من خلال مكوناته والتي تشكل كل ما يقع على كاهل الرياضي وما تحدثه من تغيرات تنعكس على أجهزته الداخلية أثناء الجرع التدريبية".

كما أنَّ للتمرينات البليومترية المستخدمة بأسلوب السوبرسيت أثراً في تطور القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين، وذلك لاهتمامها بتطوير العضلات العاملة على الوثب والقفز مثل تمرينات الوثب العميق وتمرينات الصناديق والتمرينات الارتدادية، وإنَّ مثل هذه التمرينات تعتمد على إطالة العضلة وثم تقصيرها، وبهذا الصدد يوضح (كروسلي، 1984، 26) "أنَّه إذا لم يكن هناك تأخير بين عملية التقلص اللامركزي (الإطالة) والتقلص المركزي (التقصير) فإنَّ كمية العمل المنجز تحت هذه الحالة تكون مترجمة بطاقة مرنة محررة في العضلة أثناء التمدد".

ويؤيد ذلك (هارة، 1990، 172) عندما يتحدث عن طريقة تدريب القفز من مكان مرتفع، إذ يرى "أنَّ النوعية العالية للتمرين والتي تزيد من مفعول التدريب هي الربط المباشر للقفز عاليًا بعد الهبوط، وإنَّ مرحلة الهبوط في مثل هذه القفزات يكون مفعولها كقسم تحفيزي للقفز عاليًا تجبر على التقلص القوي الشديد".

وبما أنَّ لعبة كرة القدم تحتاج إلى القوة العضلية؛ لأنَّها ضمن ألعاب الاحتكاك ومواجهة المنافس ومقاومته ومهاراتها تحتاج إلى القوة العضلية للرجلين، ولكي تكسب القوة المناسبة يلزم توفير القوة العضلية، لذا احتوت التمرينات تمارين القوة لفائدتها الكبيرة في التدريب وهذا ما يؤكد (المندولاي وآخرون، 284) بقوله "إنَّ التمرينات مع الكرات الطيبة تؤثر بشكل كبير قبل كل شيء على الجهاز الحركي (الهيكل العظمي والأربطة والعضلات لذا فإنها ذات فائدة تأثير عام وخاص في قدرات وكفاية الفرد الجماعية".

أما بالنسبة لدقة مهارة التهديف من الداخل يتبين ان هنالك فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحث أنَّ التنوع والتكرار في التمرينات البدنية قيد البحث قد أسهم في تطور تلك المهارات؛ لأنَّ ذلك أسهم في إعطاء اللاعب التدرج والإتقان في اكتساب التوافق العضلي العصبي خلال عدد المحاولات التكرارية، ويؤكد (ياسر، 1997، 13) على أنَّه ((يجب أن تنظم عمليات التدريب بحيث تضمن للاعب اكتساب أفضل أداء للمهارات لتحقيق أفضل انجاز، ويتم عن طريق التدريبات التي تنظم تكرار المهارات أو الحركات بصورة محددة بغرض امتلاك المهارات الخاصة وتوصيلها للشعور الحركي)).



وأنَّ التمرينات البدنية قد أسهمت في زيادة القوة المميزة بالسرعة وبالتالي انعكس على الأداء المهاري بالإيجاب، وهو ما أكدّه (ريسان خريبط، 2000، 70) إذ يرى أنَّ "القوة المميزة بالسرعة ترتبط بدرجة إتقان الأداء المهاري فكلما ارتفعت درجة الأداء المهاري ارتفع مستوى التوافق بين الألياف وبين العضلات وتحسين التوزيع الزمني والديناميكي للأداء الحركي. وكذلك يعزو الباحث أنَّ للتمرينات المستخدمة في البحث أهمية كبيرة في تنمية المجاميع العضلة لجميع الجسم والتي أسهمت بدورها في الإعداد البدني والمهاري المطلوب للاعبين وهذا أيضًا يتفق مع ما يراه (وجيه ومحجوب، 2000، 176) (أنَّ التمارين أهمية كبرى في الإعداد البدني العام والخاص وللإعداد المهاري للمبتدئين أو للمستويات العليا بما يتميز به من خصائص لتهيئة الرياضيين بدنيًا ومهاريًا يتناسب مع ذلك النشاط).

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

- أدت تتمرينات البليومتر ك بآسلوب السوبرسيت إلى رفع مستوى القدرات العضلية لعينة البحث وبالتالي انعكس هذا بالتطور الحاصل للقدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- إنَّ التطور الحاصل ببعض أنواع القوة قد انعكس إيجابيًا في تطوير دقة التهديف من داخل القدم.
- إنَّ تتمرينات البليومتر ك بآسلوب السوبرسيت قد أسهمت في رفع مستوى المنافسة بين أفراد العينة مما أدى بالوصول إلى نتائج إيجابية.

2-5 التوصيات:

- الاهتمام من قبل المدربين باستخدام أسلوب السوبرسيت من أجل تطوير الصفات البدنية للاعبين بألعاب أخرى فرقية أو فردية وفئات مختلفة.
- اختيار تتمرينات البليومتر ك المشابهة للأداء المهاري في اللعبة للإفادة منها في تطوير المهارات الخاصة في اللعبة.
- ضرورة اهتمام المعنيين بالعبة بإقامة دورات تدريبية حول استخدام أسلوب السوبرسيت للمدربين العاملين بالعبة ولمختلف الفئات العمرية.

المصادر:

- (المندلأوي، ققاسم (وأخرون)؛ (الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية): (الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990).



- الأحمّد، عبد الملك سليمان؛ دراسة تحليلية مقارنة لبعض المتغيرات البايوكينماتيكية وعلاقتها بـبمهارّة دقة التهديف البعيد بوجه القدم من الداخل ومن مناطق مختلفة لدى لاعبي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية، 2004.
- خحسين علي العلي، عامر ففاخر شغاتي؛ ققواعد التدريب الرياضي (دوائر التدريب، تدريب المرتفعات، الاستشفاء): (بغداد، مكتبة الكرار للطباعة، 2006).
- ريسان خربيط، علي تركي؛ نظريات تدريب القوة: (بغداد، مطبعة الجامعة، 2002).
- قاسم حسن حسين وبسطويسي أحمد؛ التدريب العقلي الايزوتوني، ط1: (جامعة بغداد، مطبعة الوطن العربي، 1979).
- مُمحمّد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية والبدنية، ج1، ط4: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- هارة؛ أصول التدريب، ترجمة. عبد علي نصيف: (الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990).
- وجيه محجوب؛ التعلم وجدولة التدريب: (بغداد، مكتبة العادل للطباعة، 2000).
- ياسر دبور؛ كرة اليد الحديثة: (الإسكندرية، منشأة المعارف، 1997).
- Grasslyy, G. ; *Speciall strength: (A link with hurdling, modernn athlete & coach, vol22,).*

