

الملخص

اشتملت الرسالة على خمسة أبواب

أحتوى الباب الأول على المقدمة وأهمية البحث

وتم التطرق في هذا الباب الى ماهية لعبة كرة القدم العامة والخماسي وأهميتها وأنتشارها السريع بالرغم من حداثتها إضافة الى أهمية الصفات البدنية الخاصة والعامة عامة وأنواع القوة العضلية الخاصة وتوظيفها لصالح الأداء المهاري وأثرها في تطوير بعض أنواع السرعة واستعمال طرق تدريبية متنوعة لمعرفة تأثيرها هذا التنوع في تطوير أنواع القوة العضلية الخاصة وما يرتبط بها من قدرات بدنية ومهارية .

أما مشكلة البحث حيث لا حظ الباحث أن هناك وحدات تدريبية مكررة من حيث التمارين والوسائل وعدم الاعتماد على التنوع والتغيير في الوسائل التدريبية ومستلزمات التدريب وبما يلزم الفترة التدريبية والملاعبين وخصوصية اللعبة (كرم القدم الخماسي) وما يتطلب أدائها من قدرات بدنية خاصة ومهارات أساسية خاصة بها تختلف عن ممارسة لعبة كرة القدم في الملاعب الخارجية.

أما أهداف البحث فكانت

- 1- التعرف على مدى تأثير تدريبات الأثقال والبلايومترك المستخدمة على بعض أنواع القوة الخاصة والسرعة والمهارات الأساسية بخماسي كرة القدم .
- 2- التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية ومستوى التطور لكل مجموعة تجريبية في أنواع القوة الخاصة والسرعة والمهارات قيد الدراسة .
- 3- التعرف على الفروق البعدية بين المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية في أنواع القوة الخاصة والسرعة والمهارات قيد الدراسة .

أما فروض البحث فهي

- 1- وجود تأثير ايجابي لتدريبات الأثقال والبلايومترك على القوة الخاصة والسرعة والمهارات الأساسية لكرة القدم الخماسي .
- 2- وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية في اختبارات القوة الخاصة والسرعة والمهارات الأساسية ومستوى التطور لكل مجموعة تجريبية .

أما مجالات البحث فتضمنت

- 1- المجال البشري / لاعبو نادي نفط الجنوب ولاعبوا نادي البصرة الموسم 2008 / 2009
- 2- المجال المكاني / قاعة مركز شباب الأصمعي
- 3- المجال الزماني / للفترة من 1/8/2008 لغاية 10/6/2009

أما الباب الثاني احتوى على الدراسات النظرية والمثابة

فقد شمل مواضيع متعلقة بالدراسة من حيث التطرق الى الصفات البدنية العامة والشرح التفصيلي الى أهم القدرات البدنية الخاصة المختارة للدراسة ، وكذلك التطرق الى أهم المهارات الأساسية مع ذكر طرق التدريب الرياضي فضلاً عن شرح تفصيلي لطريقة التدريب الدائري لأسلوبين التدريبين هما البلايومترك والأثقال ومن ثم أستعرض دراسة سابقة مشابهة للبحث .

أما الباب الثالث أحتوى على منهج البحث واجراءته الميدانية

فقد أستخدم الباحث المنهج التجريبي وتناول وصف اختيار العينات والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث وكذلك تحديد متغيرات البحث البدنية والمهارية فضلاً عن الاختبارات الخاصة بها المختارة للدراسة وفق اراء وخبراء مختصين إضافة الى تجارب البحث الأستطلاعية والتجربة الرئيسية للبحث والاختبارات القبلية والبعدية .

وأما الباب الرابع أحتوى على عرض وتحليل ومناقشة النتائج

و ذلك عن طريق تحليل البيانات الإحصائية ومناقشتها أسترشاداً بالمصادر العلمية للتوصل الى تحقيق أهداف البحث .

أما الباب الخامس فقد تضمن الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات

1- حدوث تطور ملحوظ في اغلب الصفات البدنية الخاصة للمجموعتين التجريبيتين قيد الدراسة ما عدا صفة القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة للمجموعة التجريبية الأولى.

2- استخدام تمارين الأثقال ساهم في تطوير صفات بدنية خاصة أكثر من تمارين البلايومترك .

التوصيات

1- استخدام طرائق ووسائل تدريبية متنوعة من أجل رفع المستوى البدني والمهاري في كرة القدم الخماسي .

2- ضرورة قيام المدرب بأجراء اختبارات بدنية ومهارية بين فترة وأخرى لمعرفة مدى التقدم والتاخر في مستوى اللاعبين البدني والمهاري بكرة القدم الخماسي .

3- التركيز والتأكيد على تنوع التمارين الخاصة بالصفات البدنية والمهارية والتي تتشابه مع متطلبات المنافسة وربطها في خطط اللعب وخاصة في مرحلة الأعداد الخاص .