

تأثير تمارين القفز في تطوير السرعة الانتقالية

وسرعة الدرجة بكرة القدم

أ.م.د. رعد حسين حمزة م. اسماعيل سليم عبد

كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

م ٢٠١٢

١٤٣٢هـ

ملخص البحث

تكمن أهمية البحث في إعداد تمارين خاصة بالقفز الغرض منها تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية في لعبة كرة القدم . وتحددت مشكلة البحث في وجود بطء في سرعة انتقال اللاعبين أثناء اللعب سواء بالكرة أو بدونها ، وقد تم استخدام المنهج التجريبي على عينه تكونت من (18) لاعباً من اللاعبين الشباب بأعمار (١٧-١٩) سنة ، قسموا عشوائياً إلى مجموعتين متكافئتين تجريبية وضابطة وتم تطبيق تمارين القفز على أفراد المجموعة التجريبية لمدة (6) أسابيع بواقع وحدتين في الأسبوع ، واستنتج الباحثان إن لتمرين القفز فاعلية في تطوير السرعة الانتقالية وسرعة الدرجة للاعبين بكرة القدم وأوصيا بالاهتمام بتمارين القفز ضمن الوحدات التدريبية .

Jumping exercises influence in the development of transitional speed and the speed of rolling football.

Assis. Prof. Dr.: Raad Hussein Hamza

Instructor.: Ismail Salim Abd

The importance of research in the preparation of special exercises designed to jump on development of some physical attributes and skill in the game of soccer. The research problem in the presence of the slow speed of transmission of the players during game play, whether the ball or without, have been using the experimental method on a sample consisted of (18) players, from youth soccer players of the ages (17-19) years, and then divided into two group unequal experimental and control have been application exercises jumping on the experimental group for a period of (6) weeks, and two units a week, and the researchers concluded that the exercises to jump in the development of effective transition speed and the speed of rolling football and recommended attention jumping exercises within the training units.

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

تعد لعبة كرة القدم واحدة من الألعاب الجماعية ذات المتعة والإثارة ، وهي لعبة ذات طابع هجومي ودفاعي ، هجومي في محاولة تسجيل هدف في مرمى الفريق المنافس ودفاعي في محاولة منع الفريق المنافس من تسجيل هدف .

وان لعبة كرة القدم الحديثة تتميز بسرعة الأداء وسرعة الانتقال تجاه منطقة الفريق المنافس والعودة للدفاع ، مما يتطلب الاهتمام بالصفات البدنية والمهارية الخاصة باللعبة فضلاً عن الصفات الخطئية والنفسية .

ومن الصفات البدنية والمهارية هي السرعة الانتقالية وسرعة الدرجة بكرة القدم وان تطويرهما له تأثير على أداء اللاعبين بدنياً ومهارياً من خلال الانتقال نحو منطقة

الفريق المنافس بسرعة سواء بالكرة أو بدونها و حسب مواقف اللعب ، ومن التمارين التي قد تسهم في تطوير السرعة الانتقالية وسرعة الدرجة بكرة القدم هي تمارين القفز المختلفة سواء بقدم واحدة أو بقدمين إذ "ان تمرينات القفز المتنوعة تلعب دوراً كبيراً وفعالاً في تطوير مستوى القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين للاعبين"^(١). من هنا جاءت أهمية البحث في إعداد تمارين خاصة بالقفز عسى أن تسهم في تطوير السرعة الانتقالية وسرعة الدرجة للاعبين الشباب بأعمار (١٧-١٩) سنة بكرة القدم وتحقيق فائدة في سرعة الانتقال أثناء اللعب بأقل زمن ممكن.

٢-١ مشكلة البحث

إن السرعة الانتقالية وسرعة الدرجة من الصفات البدنية والمهارية للعبة كرة القدم ولهما ارتباط وثيق فيما بينهما ولا يمكن للاعب أو الفريق ان يصل المستوى الجيد إذا كان هناك ضعفا في احد هذه الصفات وكلما تطورت صفة بدنية فتحت مجالا اخر لتطوير صفة مهارية. ومن خلال متابعة الباحثان للمباريات المحلية وكونهما تدريسيان لمادة كرة القدم في كلية التربية الرياضية فقد لاحظا وجود بطء في سرعة انتقال اللاعبين نحو منطقة الفريق المنافس سواء بالكرة أو بدونها ، لذا ارتأى الباحثان دراسة هذه المشكلة من خلال إعداد تمارين خاصة بالقفز عسى أن تسهم في تطوير السرعة الانتقالية وسرعة الدرجة للاعبين بكرة القدم .

٣-١ هدفا البحث

١. إعداد تمارين خاصة بالقفز.

(١) زكي محمد درويش ؛ تدريب البلايومترك تطويره - مفهومه - استخدامه . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1998، ص54

٢. التعرف على تأثير تمارين القفز في تطوير السرعة الانتقالية وسرعة الدحرجة للاعبين بكرة القدم لدى مجموعتي البحث .

٤-١ فرضية البحث

١. إن لتمرين القفز تأثير ايجابي في تطوير السرعة الانتقالية وسرعة الدحرجة للاعبين بكرة القدم .

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: (18) لاعباً من شباب نادي الكرخ الرياضي بكرة القدم بأعمار (١٧-١٩) سنة

١-٥-٢ المجال الزمني : للمدة من 16 / 3 / 2011 لغاية 10 / 5 / 2011

١-٥-٣ المجال المكاني : ملعب كرة القدم في نادي الكرخ الرياضي.

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية

١-٢ تمارين القفز

تعد تمارين القفز من المتطلبات البدنية المهمة التي يحتاجها لاعب كرة القدم ، والهدف منها تطوير القوة العضلية للرجلين التي تدمج السرعة والقوة في حركتها والتي تؤدي إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة ، وتمارين القفز "هي نوع من أنواع الانقباض العضلي المتحرك الذي يسهم في التدريب الرياضي بهدف تطوير القوة المميزة بالسرعة" (١)

وان تمارين القفز أسلوب تدريبي مهم يستخدم في العملية التدريبية وينسجم مع متطلبات اللعب الحديث بكرة القدم. ومن التمارين التي تستخدم في تدريبات السرعة هي تمارين القفز المختلفة سواء بقدم واحدة أو بقدمين .

٢-٢ السرعة الانتقالية

تعد السرعة الانتقالية نوع من أنواع السرعة فضلا عن السرعة الحركية وسرعة الاستجابة ، والسرعة الانتقالية هي " قدرة اللاعب على الانتقال من مكان لآخر بالكرة أو بدونها بأقصى سرعة ممكنة" (٢)

وهي من الصفات البدنية المهمة للاعب كرة القدم التي يحتاجها في الانتقال نحو منطقة الفريق المنافس أثناء الهجوم وفي الدفاع عندما تكون الكرة لدى الفريق المنافس

(١) مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث ، تطبيق ، قيادة ، تخطيط . ط2 (القاهرة : دار الفكر العربي ، 2001) ص175

(٢) قاسم لزام ؛ نظرية الاستعداد وتدريب المناطق المحددة بكرة القدم . ط1 (بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2009) ص41

وتتطلب لعبة كرة القدم الحديثة تمتع اللاعبين بمستوى عالي من اللياقة البدنية لتنفيذ المتطلبات المهارية والخطية بشكلها السليم من أجل القيام بالأداء بكفاءة وإتقان ودون ظهور التعب^(١)

٣-٢ مهارة الدرجة

تعد مهارة الدرجة من الصفات المهارية المهمة التي يحتاجها لاعب كرة القدم وهي " استخدام أجزاء القدم بهدف التحكم في الكرة خلال درجتها على الأرض والتقدم بها في الملعب ، ويجب على اللاعب خلال الدرجة بالكرة أن يوازن بين سرعة انطلاقه بالكرة ودرجة تحكمه فيها"^(٢)

وتستخدم مهارة الدرجة كوسيلة للوصول إلى الفعالية التي تليها أما بأجتياز المنافس والتخلص منه أو بأختراق المدافعين لغرض القيام بالمناولة أو التهديف أو سحب المنافس وتركه بعيداً" عن منطقة اللعب ثم مناولة الكرة إلى المكان المناسب .

الباب الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة المراد بحثها والمنهج التجريبي هو "تغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة للواقع أو الظاهرة التي تكون موضوعاً للدراسة"^(٣) .

(١) قاسم لزام (وآخران) ؛ أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم. (بغداد ، 2005) ص227

(٢) محمد عبده الوحش ومفتي إبراهيم؛ أساسيات كرة القدم . (القاهرة ،دار عالم المعرفة ،2000) ص35

(٣) ذوقان عبيدات (وآخرون) ؛ البحث العلمي مفهومه وأداته وأساليبه . ط 1 (عمان ،دار الفكر العربي ،2004) ص240

٢-٣ مجتمع البحث وعينته

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة ، وقد وقع الاختيار على فريق شباب نادي الكرخ الرياضي بكرة القدم من اصل (١٦) فريق مثلوا مجتمع البحث وهم فرق الشباب لأندية بغداد بأعمار (١٧-١٩) سنة للموسم الرياضي ٢٠١٠ - ٢٠١١ وقد تألفت عينة البحث من (١٨) لاعباً قسموا عشوائياً بصورة متكافئة إلى مجموعتين (تجريبية و ضابطة) في كل مجموعة (٩) لاعبين ، وذلك بعد إجراء الاختبارات القبليّة للتأكد من تكافؤ المجموعتين كما مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

تكافؤ المجموعتين في متغيرات السرعة الانتقالية وسرعة الدرجة في الاختبارات القبليّة

المتغيرات	المعالجات الإحصائية الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة*	دلالة الفروق
		س	ع±	س	ع±		
السرعة الانتقالية	ركض (30)م من البداية العالية	4.73	0.28	4.72	0.26	0,08	غير معنوي
سرعة الدرجة	الدرجة بالكرة بين(5) شواخص ذهاباً واياباً	11.84	0.86	11.96	0.70	0.32	غير معنوي

* القيمة الجدولية (٢.١٢) عند درجة حرية (16) ومستوى دلالة (0.05)

يتضح من الجدول (1) إن الفروق غير معنوية بين المجموعتين إذ كانت قيمتا (ت) المحسوبة أصغر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على تكافؤ المجموعتين .

٣-٣ أدوات البحث

١-٣-٣ وسائل جمع البيانات

- المصادر العربية
- الاختبارات والقياسات
- استمارة تسجيل بيانات الاختبارات .

٢-٣-٣ الأجهزة والأدوات المستعملة

- حاسبة الكترونية صغيرة نوع (CEDAR)
- ساعة إيقاف تقيس الزمن لأقرب 1 / 100 من الثانية
- كرات قدم عدد (10)
- شريط قياس طوله (50) م
- شواخص عدد (10)
- موانع عدد (12) بارتفاع (30) سم
- مسطبتان

٤-٣ تحديد متغيرات البحث

تم تحديد متغير السرعة الانتقالية كصفة بدنية ومتغير سرعة الدرجة بكرة القدم كصفة مهارية .

٥-٣ الاختبارات المرشحة

من خلال اطلاع الباحثان على البحوث والمصادر العلمية فقد تم ترشيح اختبار ركض (30) م من البداية العالية لقياس السرعة الانتقالية واختبار الدرجة بالكرة بين (5) شواخص ذهاباً واياباً لقياس سرعة الدرجة بكرة القدم .

وفيما يأتي مواصفات مفردات الاختبارين :

الاختبار الأول : اختبار ركض (30) م من البداية العالية^(١)

هدف الاختبار : قياس السرعة الانتقالية

الأدوات المستعملة : ساعة توقيت الكترونية ، صافرة ، بورك .

تحديد منطقة إجراء الاختبار بخطين احدهما للبداية وآخر يبعد (30) م للنهاية

(١) محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية . ج 1، ط 3 (القااهرة ، دار الفكر العربي ،

طريقة التسجيل : يحسب الوقت المبذول خلال (30) م ويحتسب الزمن لأقرب (100/1) من الثانية

الاختبار الثاني : اختبار الدرجة بالكرة بين (5) شواخص ذهاباً وإياباً^(١)

هدف الاختبار : قياس القدرة على سرعة الدرجة بتغيير الاتجاه

الأدوات المستعملة : مكان لأداء الاختبار يحدد فيه خط البداية على بعد (2 م) من

الشواخص الأول

و أربعة شواخص متتالية المسافة بين كل شواخص و آخر (1/5 م) بحيث تكون مسافة

الاختبار (8م) وعدد الشواخص (5).

- ساعة توقيت الكترونية ، كرة قدم .

وصف الأداء : بعد سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بدرجة الكرة بسرعة واجتياز

الشواخص الخمسة والعودة ايضاً باجتياز الشواخص والوصول إلى خط البداية والنهاية

بأسرع وقت.

تعليمات الاختبار:

- يمكن للاعب أن يبدأ باجتياز الشواخص الأول من جهة اليمين أو اليسار

- إذا خرجت الكرة من سيطرة اللاعب لا تحتسب المحاولة.

- تعطى للاعب محاولتان و يحتسب له أفضل زمن يسجله

- إذا عبر اللاعب لأحد الشواخص لا تحتسب المحاولة.

طريقة التسجيل: يحتسب الزمن لأقرب (100/1) من الثانية

(١) إسماعيل سليم عبد ؛ تحديد أهم القدرات البدنية والمهارية لاختيار اللاعبين الشباب بكرة القدم (رسالة ماجستير ، كلية

التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002) ص 60 .

٦-٣ التجربة الاستطلاعية

تم إجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2011/3/16 على عينة مؤلفة من (6) لاعبين من خارج عينة البحث وكان الهدف من التجربة ما يأتي :

- 1_ معرفة مدى ملائمة الاختبارين لمستوى العينة
- 2_ مدى سلامة الأدوات المستعملة في الاختبارين وصلاحيتها
- 3_ معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارين.

٧-٣ إجراءات البحث

١-٧-٣ الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث بتاريخ 2011/3/22 وقد حاول الباحثان تثبيت الظروف الخاصة بالاختبارين من اجل تحقيق الظروف نفسها - قدر الإمكان - التي تجري فيها الاختبارات البعديّة .

٢-٧-٣ التجربة الرئيسيّة

اعد الباحثان مجموعة من تمارين القفز* مراعيّاً في ذلك قدراتهم البدنية والمهارية فضلاً عن تهيئة الأدوات المساعدة لتنفيذ التمارين .

وتم البدء بالتجربة الرئيسيّة بتاريخ 2011/3/23 والإنتهاء منها بتاريخ 2011/5/3 وتم مراعاة ما يأتي :

- استمرت التجربة الرئيسيّة مدة (6) أسابيع
- بلغ عدد الوحدات التدريبيّة في الأسبوع الواحد وحدتين تدريبيّتين
- وبذلك بلغ مجموع الوحدات التدريبيّة (12) وحدة تدريبيّة ، واستغرقت كل وحدة تدريبيّة زمناً من (20 - 30) دقيقة من زمن القسم الرئيس للوحدة التدريبيّة للفريق .

* أنظر الملحق (١) .

_ تعمل المجموعتان معاً قبل القسم الرئيس ثم تنفصلان خلال القسم الرئيس وبعد الانتهاء من تطبيق تمارين القفز على المجموعة التجريبية تعمل المجموعتان معاً في باقي أقسام الوحدة التدريبية .

- تعمل المجموعة الضابطة بأشراف مدرب الفريق .

- تم تحديد (12) ثا كأقصى زمن لأداء التمرين مراعيًا التدرج في التمارين من السهل إلى الصعب .

- عدد التكرارات من (2 - 5) تكرار .

- تحديد فترة راحة بين التكرارات من (1 - 3) دقيقة ، وبين تمرين وآخر من (2 - 5) دقيقة . - عدد التمارين في كل وحدة تدريبية (4) تمارين .

- تطبق تمارين القفز بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة .

٣-٧-٣ الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث بتاريخ 10\5\2011 وقد أتبع الباحثان نفس شروط إجراء الاختبارات القبلية .

٣-٨ الوسائل الإحصائية

أستخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية :

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- اختبار (ت) للعينات المتناظرة

- اختبار (ت) للعينات غير المتناظرة

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض نتائج الأختبارين القبلي والبعدي للسرعة الانتقالية وسرعة الدرجة للمجموعة

التجريبية وتحليلها ومناقشتها

الجدول (2)

المعالجات الأحصائية الخاصة بالأختبارين القبلي والبعدي للسرعة الانتقالية وسرعة الدرجة للمجموعة التجريبية

دلالة الفروق	قيمة (ت) المحسوبة	الفرق بين الاختبارين		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية الاختبارات
		ف _١	ف _٢		
معنوي	6.4	0.05	0.32	ثا	ركض (30م) من البداية العالية
معنوي	3.28	0.50	1.64	ثا	الدرجة بالكرة بين (5) شواخص ذهاباً وإياباً

*الدرجة الجدولية (٢.٣١) عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05)

دلت نتائج الأختبارين القبلي والبعدي للسرعة الانتقالية وسرعة الدرجة المبينة

في الجدول (2) على وجود فروق معنوية للمجموعة التجريبية ولصالح الأختبار البعدي إذ بلغ الوسط الحسابي للفروق بين الأختبارين القبلي والبعدي (0.32) ، (1.64) ثا على التوالي، بأنحراف معياري للفروق مقداره (0.05) ، (0.50) على التوالي ، وبأستخراج قيمتا (ت) المحسوبة التي بلغت (6.4) ، (3.28) على التوالي ، أتضح أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.31) عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05)

ويعزو الباحثان سبب الفروق المعنوية لدى المجموعة التجريبية الى تأثير تمارين القفز المتنوعة التي طبقت على أفراد هذه المجموعة والتي ساعدت على تقوية بعض المجاميع العضلية الضرورية التي يحتاجها لاعب كرة القدم منها القفز وضرب الكرة بالرأس لذا " تعطى تمرينات تطوير القوة الخاصة لتقوية المجاميع العضلية الضرورية التي

يحتاجها لاعب كرة القدم في ظروف اللعب الحقيقي وتشمل عضلات الرجلين لأهميتها في غالبية الحركات التي تحدث في أثناء سير اللعب كالفقز بأنواعه^(١) ، فضلاً عن تنفيذ تمارين القفز على أنظمة الطاقة اللاهوائية التي تتراوح أوقاتها بين (7) ثانية الى (12) ثانية وأوقات راحة تتناسب مع أوقات العمل " ان التحمل اللاهوائي هو قدرة العضلة أطول مدة ممكنة في إطار إنتاج الطاقة اللاهوائية التي تتراوح مدتها من (5) ثواني الى أقل من دقيقة أو دقيقتين " ^(٢)

٢-٤ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للسرعة الانتقالية وسرعة الدرجة للمجموعة

الضابطة وتحليلها ومناقشتها

الجدول (3)

المعالجات الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للسرعة الانتقالية وسرعة الدرجة للمجموعة الضابطة

دلالة الفروق	قيمة (ت) المحسوبة	الفرق بين الاختبارين		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية الاختبارات
		فـ	فـ		
غير معنوي	1.86	0.07	0.13	ثا	ركض (30م) من البداية العالية
معنوي	2.77	0.13	0.36	ثا	الدرجة بالكرة بين (5) شواخص ذهاباً وإياباً

* القيمة الجدولية (٢.٣١) عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05)

- دلت نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للسرعة الانتقالية وسرعة الدرجة المبينة في الجدول (3) على وجود ما يأتي:

(١) زهير قاسم وآخرون ؛ كرة القدم . ط2 (الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999) ص 57 .

(٢) ابو العلا احمد وأحمد نصر الدين ؛ فيسيولوجيا اللياقة البدنية . ط1 ، (القاهرة : دار الفكر العربي ، 1993) ص 166

_ وجود فرق غير معنوي للمجموعة الضابطة في اختبار السرعة الانتقالية ، اذ بلغ الوسط الحسابي للفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي (0.13) ثا ، بانحراف معياري للفرق مقداره (0.07)، وبأستخراج قيمة (ت) المحسوبة التي بلغت (1.86)، اتضح انها اصغر قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.31) عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05) .

ويعزو الباحثان سبب ذلك الى ان افراد المجموعة الضابطة لم يتدربوا على تمارين القفز بشكل مماثل كما تدرب افراد المجموعة التجريبية ، ان اختيار التمارين المناسبة تساعد في تطوير الصفات البدنية فضلاً عن تطوير المهارات الاساسية للاعبين

- وجود فرق معنوي للمجموعة الضابطة في اختبار سرعة الدرجة، اذ بلغ الوسط الحسابي للفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي (0.36) ثا ، بانحراف معياري للفرق مقداره (0.13) ، وبأستخراج قيمة (ت) المحسوبة التي بلغت (2.77) ، أتضح انها اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة،(2.31) عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05) ويعزو الباحثان سبب الفرق المعنوي كون المجموعة الضابطة ايضاً خضعت للتدريب الرياضي من قبل مدرب الفريق في المدة المقررة للتجربة الرئيسية ، فضلاً عن ان مهارة الدرجة هي من المهارات الاساسية التي تدرب عليها افراد المجموعة الضابطة .

٣-٤ عرض نتائج الاختبارات البعدية للسرعة الانتقالية وسرعة الدرجة بين المجموعتين
التجريبية و الضابطة وتحليلها ومناقشتها

الجدول (4)

المعالجة الاحصائية الخاصة بالاختبارات البعدية للسرعة الانتقالية وسرعة الدرجة بين المجموعتين
التجريبية و الضابطة

دلالة الفروق	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية الاختبارات
		ع±	س	ع±	س		
معنوي	3.14	0.35	4.85	0.21	4.41	ثا	ركض (30)م من البداية العالية
معنوي	3.26	0.49	11.60	1.19	10.2	ثا	الدرجة بالكرة بين(5) شواخص ذهاباً واياباً

*القيمة الجدولية (٢.١٢) عند درجة حرية (16) ومستوى دلالة (0.05)

دلت نتائج الاختبارات البعدية للسرعة الانتقالية وسرعة الدرجة في الجدول (4)
على وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة
التجريبية

اذ بلغت قيمتا (ت) المحسوبة (3.14) ، (3.26) على التوالي ، وهي اكبر من
قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.12) عند درجة حرية (16) ومستوى دلالة (0.05) مما
يدل على وجود فروق معنوية .

ويعزو الباحثان سبب الفروق المعنوية الى تأثير تمارين القفز التي طبقت على
افراد المجموعة التجريبية ، ان تقوية بعض المجاميع العضلية الخاصة بكرة القدم لها تأثير
ايجابي في تحسين مستوى الاداء بما ينسجم مع متطلبات لعبة كرة القدم الحديثة اذ " ان
القوة هي اساس كل تقدم في الاداء الرياضي للاعب " (١)

(١) حنفي مختار ،الأسس العلمية في تدريب كرة القدم . (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1978) ص 61 .

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

١. إن لتمرارين القفز فاعلية في تطوير السرعة الانتقالية وسرعة الدرجة للاعبين بكرة القدم، إذ أظهرت اثراً إيجابياً وتحسناً ملموساً في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية .

٢. لم يحصل تطور لدى المجموعة الضابطة في الاختبار أبعدي للسرعة الانتقالية.

٣. حصل تطور لدى المجموعة الضابطة في الاختبار أبعدي لسرعة الدرجة بكرة القدم

٢-٥ التوصيات

١. الاهتمام بتمرارين القفز ضمن الوحدات التدريبية لأهميتها في تطوير السرعة الانتقالية وسرعة الدرجة للاعبين بكرة القدم .

٢. إجراء دراسة مشابهة على فئات عمرية أخرى بكرة القدم .

المصادر

- ابو العلا احمد واحمد نصرالدين ؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية . ط1 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1993.

- إسماعيل سليم عبد ؛ تحديد اهم القدرات البدنية والمهارية لاختيار اللاعبين الشباب بكرة القدم (رسالة ماجستير ،

كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002)

- حنفي مختار؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1978.

- ذوقان عبيدات (وآخرون) ؛ البحث العلمي مفهومه وأداته وأساليبه . ط1، عمان : دار الفكر العربي ، 2004.
- زكي محمد درويش ؛ تدريب البلايومترك تطويره - مفهومه - استخدامه . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1998.
- زهير قاسم وآخرون ؛ كرة القدم . ط2 ، الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999.
- قاسم لزام (وآخرون)؛ أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم . بغداد ، 2005.
- قاسم لزام ؛ نظرية الاستعداد وتدريبات المناطق المحددة بكرة القدم . ط1، بغداد : دار الكتب والوثائق ، 2009 .
- محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية . ج1، ط3 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1995 .
- محمد عبده الوحش ومفتي إبراهيم ؛ أساسيات كرة القدم . القاهرة : دار عالم المعرفة ، 2000.
- مفتي إبراهيم ؛ التدريب الرياضي الحديث ، تطبيق ، قيادة ، تخطيط . ط2 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 2001

الملاحق

- ◀ تمرين رقم (1) قفز بالتعاقب من فوق (6) موانع
- ◀ تمرين رقم (2) قفز زوجي من فوق (6) موانع
- ◀ تمرين رقم (3) قفز برجل واحدة (يمين) من فوق (6) موانع
- ◀ تمرين رقم (4) قفز برجل واحدة (يسار) من فوق (6) موانع
- ◀ تمرين رقم (5) من وضع الجلوس القفز إلى الأعلى
- ◀ تمرين رقم (6) القفز من فوق الكرة إلى الأمام

- ◀ تمرين رقم (7) القفز من فوق الكرة إلى الأمام وإلى الخلف
- ◀ تمرين رقم (8) القفز بالتبادل على الكرة
- ◀ تمرين رقم (9) القفز لنطح الكرة بيد الزميل
- ◀ تمرين رقم (10) قفز للأمام ثم للأعلى
- ◀ تمرين رقم (11) دحرجة بالكرة والقفز من فوق الموانع الخمسة .
- ◀ تمرين رقم (12) القفز جانبا" بضم القدمين (يمين ويسار) من فوق الكرة
- ◀ تمرين رقم (13) القفز على المسطبة بالتبادل
- ◀ تمرين رقم (14) القفز الثلاثي (يمين - يسار - يمين) وبالعكس
- ◀ تمرين رقم (15) القفز الزوجي على المسطبة
- ◀ تمرين رقم (16) من وضع نصف دبني ثم القفز للأعلى ولمس عارضة المرمى
- ◀ تمرين رقم (17) القفز من فوق الزميل المنحني
- ◀ تمرين رقم (18) قفز زوجي أمامي وجانبي بشكل متعاقب من فوق موانع (5)
- ◀ تمرين رقم (19) القفز من فوق موانع (8) وعند الانتهاء من المانع الأخير يلعب مناولة جدارية على المسطبة ثم يوقف الكرة ويهرول خلف المجموعة
- ◀ تمرين رقم (20) القفز من فوق (3) موانع برجل اليمين ثم قفز زوجي من فوق مانع ثم قفز من فوق (3) موانع برجل اليمين ثم قفز زوجي من فوق مانع ثم قفز من فوق (3) موانع برجل اليمين ثم قفز زوجي من فوق المانع *
- ◀ تمرين رقم (21) رفع الركبتين عاليا بالتعاقب (زكزاك) بين شاخص (5) المسافة بين شاخص وآخر (1) م
- ◀ تمرين رقم (22) قفز للأعلى بوضع نطح الكرة إلى الجهات الأربعة .

* ارتفاع المانع في كل التمارين (30) سم ، والمسافة بين مانع وآخر (1م)

- ◀ تمرين رقم (23) هرولة داخل مربع (10 X 10 م) استلام الكرة من لاعبي الزوايا بعد القفز من فوق الموانع الأربعة .
- ◀ تمرين رقم (24) القفز برجل واحدة مع سحب الرجل الأخرى جانبي من فوق مانع والنزول بكلتا القدمين .
- ◀ تمرين رقم (25) قفز زوجي من فوق (5) موانع ثم قفز فردي من فوق المانع السادس ثم قفز زوجي من فوق (5) موانع ثم قفز فردي من فوق المانع (12) .
- ◀ تمرين رقم (26) الوقوف أسفل عارضة المرمى ويبدأ بالقفز الزوجي إلى الأعلى