

تأثير تمارين توافقية باستخدام وسائل مساعدة لتطوير السرعة الحركية لمهارة الدحرجة بكرة القدم للشباب

أ.م.د. ضياء ناجي عبود □ □ صفاء غازي راضي □

□

م ٢٠١٦

هـ ١٤٣٧

مستخلص البحث باللغة العربية.

تعد مهارة الدحرجة بكرة القدم هي المفتاح الذي من خلاله يمكن تنفيذ الواجبات الخطيطة اثناء المباراة، وبدون اتقانها بالسرعة الحركية المطلوبة تصبح مهمة تنفيذ هذه الخطط صعبة جدا وذلك لارتباط المهارات الاساسية بالقدرات البدنية وخصوصا السرعة الحركية. ومن هنا برزت فكرة البحث في اجراء دراسة علمية تجريبية بإعطاء تمارين توافقية خاصة (تمارين الفطنة والذكاء) باستخدام وسائل مساعدة وبكرات مختلفة الاشكال والاحجام وبالذراعين واليدين بالتناوب لتطوير السرعة الحركية للمهارة الدحرجة، اجري البحث على لاعبي نادي الصليخ الرياضي فئة الشباب باعتبارهم عينة للبحث وقد تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية الى مجموعتين تجريبية وضابطة لكل مجموعة (١٠ لاعبين)، وتم تنفيذ تجربة البحث الرئيسية يوم الاحد ٢٠١٦/٢/١٤ ولغاية يوم الخميس ٢٠١٦/٤/٧، بواقع ثلاث وحدات تدريبية اسبوعيا ولمدة ثمانية اسابيع وبمجموع (٢٤) وحدة، تم اعطاء التمارين التوافقية بالقسم الرئيسي من الوحدة التدريبية وبزمن (٣٠ - ٤٠) دقيقة، اذ تم التركيز على التغيير في التمارين المستخدمة بأسلوب توافقي وبكرات مختلفة الاشكال والاحجام وباستخدام الذراعين والرجلين بالتناوب لتطوير السرعة الحركية لمهارة الدحرجة، اجريت بعدها الاختبارات البعدية بتاريخ الاحد ٢٠١٦/٤/١٠ واخذت النتائج وعولجت البيانات احصائيا وعرضت ونوقشت بأسلوب علمي يستند الى مصادر علمية رصينة لتعزيزها.

Abstract.

The Effect Of Coordination Exercises Using Assisting Aids On The Development of Motor Speed For Dribbling Skill In Youth Soccer

The dribbling football skill is considered to be the main key by which can carry out the tactical duties during a match. Without mastering the required motor speed, the task of implementing these plans becomes very difficult due to the correlation between the basic skills and the physical abilities especially that of motor speed. Hence the idea of the research in conducting an experimental scientific study giving special coordinative exercises (of

acumen and intelligence) using training aids with balls of different shapes and sizes and with alternate hands and legs to develop the motor speed of dribbling skill .The study has been applied to Al-Sulaikh Sports Club players of youth as the subjects of the study. They have been divided into two groups; experimental and control each of (10) players. The study started on Sunday, 14/2/2016 until Thursday, 7/4/2016 with three training units weekly; for 8 weeks and in totally (24) units. The training unit was mainly occupied by the coordinative exercises and for (30-40) minutes. The exercises were coordinately changed using balls of different shapes and sizes and with alternate arms and legs to develop motor speed of dribbling skill .Posttests then took place on Sunday, 10/4/2016; results and data were collected, statistically treated, displayed, and scientifically discussed.

١ - المبحث الأول: التعريف بالبحث.

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

بالرغم من كون لعبة كرة القدم لعبة جماعية الا ان الاداء الفردي للمهارات الاساسية بكرة القدم يعد الجانب الحاسم في اغلب اوقات المباراة، لذلك يعد التدريب الفردي امر لا غنى عنه فهو واحد من اهم الجوانب التي تشكل البرامج التدريبية لكرة القدم، ان أداء أي مهارة يتطلب قدرات بدنية لإنجازها، ولا تخلو اي مهارة من مكون بدني او اكثر، وتحتل السرعة الحركية للمهارات اهمية كبيرة في مختلف الفعاليات وخصوصا كرة القدم، تبعا لتغير المواقف وكثرتها في ارجاء الملعب بالإضافة الى استخدام المهارات المتنوعة لتنفيذ واجبات واستراتيجيات اللعب سواء كانت هذه المهارات بالكرة او بدونها (١٠ : ١٦). من هنا تأتي اهمية البحث في اهمية السرعة الحركية في لعبة كرة القدم ودورها في الاداء المهاري لهذه اللعبة، كون امتلاكها يجعل اللاعب قادرا على مواجهة كل المتغيرات والمواقف التي يتعرض لها اللاعب اثناء المباراة، ومن خلال استخدام اساليب جديدة معتمدا على الاسس العلمية، عليه تم وضع تمارين توافقية خاصة (تمارين الفطنة والذكاء) لتطوير السرعة الحركية لمهارة الدرجة بكرة القدم، ان التمارين التوافقية باستخدام وسائل مساعدة وبكرات مختلفة الاشكال والاحجام وباستخدام الذراعين والرجلين بالتناوب هو احد الاساليب الحديثة لتطوير المهارات الاساسية.

٢-١ مشكلة البحث:

ان أسلوب اللعب الحديث بكرة القدم يتطلب اداء مهاري سريع الحركة، إذ تتطلب حيازة الكرة ودحرجتها سرعة حركية مقترنة بتركيز وبمهارة عالية الدقة، وقد لاحظ الباحث ان هناك ضعفا في السرعة الحركية لمهارة الدرجة بكرة القدم اثناء المباراة الامر الذي يشكل عائقا اثناء اللعب والنجاح للوصول بسرعة لساحة المنافس وبالتالي سرعة الوصول الى مرمى المنافس لتسجيل الاهداف، وهذا الضعف يعزوه الباحث الى اسباب كثيرة ومن اهمها هو الاهمال في استحداث اساليب تدريبية حديثة مهارية متميزة في تنفيذ الاداء المهاري بدقة وبسرعة حركية جيدة، وعليه تم دراسة هذه المشكلة ووضع حلول علمية من خلال ايجاد اسلوب مبتكر في تدريب الجانب المهاري مبتكر من تمارين (الفطنة

والذكاء) باستخدام وسائل مساعدة عبارة عن كرات مختلفة الاشكال والاحجام بأسلوب توافقي سريع بالذراعين والرجلين، لتطوير السرعة الحركية لمهارة الدرجة بكرة القدم.

٣-١ هدفا البحث:

- إعداد تمارين توافقية مبتكرة من (تمارين الفطنة والذكاء) باستخدام وسائل مساعدة لتطوير السرعة الحركية لمهارة الدرجة بكرة القدم.
- معرفة تأثير التمارين التوافقية باستخدام وسائل مساعدة لتطوير السرعة الحركية لمهارة الدرجة.

٤-١ فرضا البحث:

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لاختبارات السرعة الحركية لمهارة الدرجة بكرة القدم بين المجموعتين التجريبية والضابطة.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات موضوع البحث.

٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: لاعبي نادي الصليخ الرياضي لفئة الشباب للموسم ٢٠١٥ - ٢٠١٦.
- ٢-٥-١ المجال الزمني: المدة من ٢/١١ / ٢٠١٦ لغاية ٤/١٠ / ٢٠١٦.
- ٣-٥-١ المجال المكاني: ملعب نادي الصليخ الرياضي.

٢- المبحث الثاني: الدراسات النظرية.

١-٢ الفطنة والذكاء في الرياضة (acumen and intelligence in sports):

لقد اصبحت الرياضة اشبه بالصناعة المتنامية، من خلال معرفة ما يحتاجه الرياضيين يمكن للمتخصصين من انشاء وتصميم مجموعة واسعة من معدات واجهزة وتمرينات تطور وتحسن الاداء الرياضي، ولكي تكون ناجحة جدا في هذا المجال تحتاج الى معرفة كبيرة في الانشطة الرياضية جنبا الى جنب مع الفطنة اثناء التدريب الخاص باللعبة، مع فهم كيفية عمل الجسم البشري لأهميته في تصميم الاجهزة والمعدات والتمرينات الرياضية التي تتناسب مع اللعبة (١٢: ٢٨٨)، ان تمارين الفطنة والذكاء تقوم بتدريب اللاعبين عن طريق (تدريب الجسم والدماغ الحواس والمشاعر) ليكون الرياضي جاهزا لتحقيق اداء متميز او كما يطلقون عليه (انشاء الفائزين) (٢: ب ص)، وتساعد تمارين الفطنة والذكاء في التدريب البدني الرياضي في تطوير مهارات الرياضي وتنشيتها وان تمنحهم العقلية المطلوبة والتغذية المعرفية اذا جاءت لحظة الحسم لانتزاع الفوز.

٢-٢ التوافق والتمرينات التوافقية:

التوافق هو من الصفات الحركية التي يشترط فيها توافق الجهازين العضلي والعصبي في أداء الحركات وقدرة الجهازين على أداء أكثر من حركة واحدة وفي وقت واحد بانسيابية كبيرة وأداء جيد ومنظم، وتبرز أهمية التوافق عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استعمال أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد خاصة إذا كانت هذه الأعضاء تعمل في أكثر من اتجاه في نفس الوقت، فالتوافق هو قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات في قالب واحد يتسم بالانسيابية وحسن الأداء" (٨: ٣٨٩)، ويشير (٧: ٧٠) الى انه" كلما ارتفعت درجة الاداء المهاري ارتفع مستوى التوافق بين العضلات وتحسن التوزيع الزمني والديناميكي للأداء".

٢-٣ السرعة الحركية (speed of movement):

ان للسرعة الحركية دور مميز في تحسين الانجاز الرياضي والارتقاء باللعبة وظهور الحركة بتنظيم رائع وانسيابية كبيرة ومن هذه الالعب التي تظهر بها السرعة الحركية في اغلب حركاتها هي لعبة كرة القدم، ومن تعريفات السرعة الحركية والتي اعطاها وصفا خاصا بلعبة كرة القدم كلا من (٩: ٩٦)" ان السرعة الحركية مع الكرة تعتبر واحدة من العوامل الأساسية في كرة القدم الحديثة وان هذه السرعة لا تتوقف على السرعة الحركية للاعب في خط مستقيم أو بدون كرة ولكنها تتوقف كذلك على قدرة السرعة لتقييم ظروف اللعب ووضع الحلول المناسبة لها".

٢-٤ تطوير السرعة الحركية للمهارات الاساسية بكرة القدم:

ان تطوير السرعة الحركية للمهارات الاساسية بكرة القدم له الاثر الاكبر في حسم نتيجة المباراة، لان لعبة كرة القدم هي لعبة مهارات فردية بالرغم من كونها لعبة جماعية، وقد اعتبر (٦: ٦٣) ان اللاعبين المهاجمين يحتاجون الى مستوى جيد من المهارات الاساسية والقدرات الحركية اكثر من اللاعبين المدافعين، لذلك يتطلب اعطاء كمية اهمية كبيرة لتدريب لاعبو الهجوم على المستوى الفردي والجماعي والفرقي، وان اللاعبين المهاجمين يجب ان يجيدوا الدرجة بالكرة والاحتفاظ بالكرة تحت الضغط والتمرير السريع والصحيح للزميل، ان كرة القدم الحديثة تعتمد على ثلاث حالات مهمة وهذا ما اكد عليه (٤: ٣٨) وان كل حالة تتطلب سرعة في اتخاذ القرار والتصرف الصحيح والتحول من حالة الى اخرى بسرعة، وهذه الحالات هي كالاتي (حالة استحواذ الفريق على الكرة وحالة استحواذ الخصم على الكرة وحالة التغير في الاستحواذ).

٢-٥ مهارة الدرجة بكرة القدم:

ان الدرجة بالكرة أثناء المباراة يجب ان تخدم مصلحة الفريق ففي بعض الحالات يجب ان يبتعد اللاعب عن الدرجة بالكرة لأنها قد تكون سلبية، وفي حالات أخرى يجب ان يقوم اللاعب بالدرجة لأنها الأفضل، واللاعب الجيد يجب ان يعرف تماماً متى يجري بالكرة ومتى يعطي تمريره ومتى يصوب وعلية فان مهارة الدرجة من المهارات الفردية التي يستعملها اللاعب للتقدم نحو المرمى. وتعني الدرجة بنظر (٣: ٦٤) هي "قدرة اللاعب على التحرك

والانتقال بالكرة من مكان إلى آخر في مناطق ضيقة بوجود خصم أو أكثر، ويتم التحرك أما بشكل مستقيم أو عرضي أو قطري وعلى شكل خطوات قصيرة وموزونة مع المحافظة على الكرة.

٣- المبحث الثالث: منهج البحث واجراءاته الميدانية.

١-٣ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين الضابطة التجريبية لملائمته لمشكلة البحث.

٢-٣ مجتمع البحث وعينته:

تمثلت مجتمع وعينة البحث بفريق شباب نادي الصليخ الرياضي فئة الشباب والبالغ عددهم (٢٠) لاعب، وتم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين (تجريبية وضابطة) بواقع (١٠ لاعبين) لكل مجموعة، وبالطريقة العشوائية البسيطة وهي طريقة القرعة، وقد قام الباحث بمعالجة نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بالوسائل الاحصائية المناسبة، ومن أجل تجنب المؤثرات التي قد تؤثر في نتائج البحث على الرغم من ان العينة تمثل مزيجا واحدا، وتم معالجتها باستعمال الوسائل الاحصائية (الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء وقيمة (T) الجدولية).

٣-٣ الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

١-٣-٣ وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والاجنبية.
- الملاحظة والتجريب.
- التجربة الاستطلاعية.
- المقابلات الشخصية لذوي الاختصاص والمدربين وفريق العمل المساعد.

٢-٣-٣ الاجهزة والادوات المستخدمة:

- ساعة توقيت يدوية إلكترونية عدد (٣).
- شواخص عدد (١٢).
- مصاطب عدد (١).
- كرات مختلفة الاحجام والاشكال:- ١٥ كرة قدم، ١٢ كرة صغيرة، ١٠ كرة تنس، ٢ كرة ركيبي.
- صافرة عدد (٣)
- سلم تدريب عدد ٣.
- حلقات تدريبية بقطر ٤٠ سم عدد (٦).

- موانع صغيرة بلاستيكية بارتفاعين (٣٠ - ٤٠ سم) عدد (٥).

٤-٣ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية لكشف المعوقات التي قد تواجه الباحث أثناء القيام بالتجربة الرئيسية واعداد مسبق لمتطلبات التجربة من حيث الوقت، الكلفة، الكوادر المساعدة، صلاحية الأجهزة والأدوات وغيرها، يومي السبت والاحد بتاريخ (٦ - ٢٠١٦/٢/٧ م)، وقد أجريت التجربة على عينة مكونة من (٦) لاعبين من لاعبي شباب نادي الصناعة الرياضي، وقد اجريت التجربة الاستطلاعية على ملعب نادي الصناعة الرياضي.

٥-٣ الاختبارات القبلية:

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية على جميع افراد العينتين التجريبية والضابطة وذلك يوم الاحد المصادف ٢٠١٦/٢/١١ في تمام الساعة الثانية ظهرا بتوقيت بغداد، وذلك ل يتم تطبيقها ايضا في الاختبارات البعدية تحت نفس الظروف تقريبا وعلى نفس افراد العينتين، وقد شملت الاختبارات على اختبار سرعة التهديف واختبار سرعة المناولة واختبار سرعة الدحرجة.

٦-٣ اجراءات البحث الميدانية الخاصة بالتجربة:

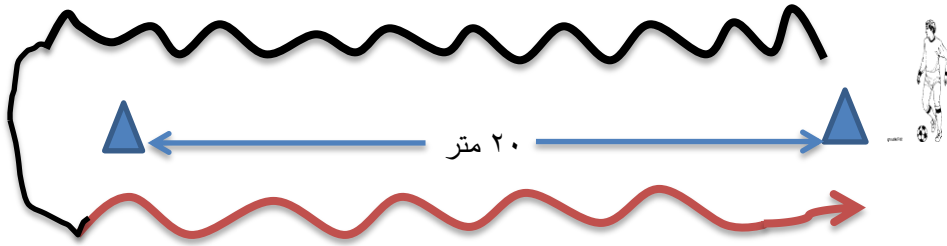
تم اجراء التمرينات الخاصة بالتجربة الرئيسية معتمدا على الاسس التالية: تم تطبيق التمرينات التوافقية الخاصة (تمرينات الفطنة والذكاء) على العينة التجريبية ابتداء من (٢٠١٦/٢/١٤) وبالشكل التالي:

- مدة المنهج (٨) اسابيع اي شهرين.
- عدد الوحدات (٣) وحدة تدريبية اسبوعيا (الاحد، الثلاثاء، الخميس).
- طبقت التمرينات الخاصة في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ويزمن يتراوح بين (٣٠ - ٤٠) دقيقة وبعد الاحماء مباشرة.
- وقت التمرين الساعة الثانية ظهرا.
- تم تطبيق التمرينات في الجزء المهاري من القسم الرئيسي للوحدة التدريبية وبإشراف مباشر من الباحث.
- المجموعة الضابطة طبقت التمرينات الاعتيادية المعدة من قبل الملاك التدريبي لشباب نادي الصليخ الرياضي بالنسبة للقسم الرئيسي وبإشراف الباحث.
- عدد التمرينات الخاصة (١٠ تمرينات توافقية) للمجموعة التجريبية.
- تم استخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة وذلك كونها من الطرق المهمة في تدريب السرعة والمهارات الخاصة باللعبة وكذلك لتمييزها بالتعرج وعلى معادلة كارفونين لاحتساب الشدة.

٧-٣ الاختبار المستخدم: اختبار الدرجة بالكرة لمسافة (٢٠ متر) والرجوع: (١٣ : ٤١)

- اسم الاختبار: الدرجة بالكرة لمسافة (٢٠ متر) والرجوع.
- هدف الاختبار: قياس السرعة الحركية للدرجة بالكرة.

- الادوات المستخدمة: كرة قدم قانونية، ساعة توقيت، شواخص عدد ٢، صافرة، شريط قياس.
- طريقة الاداء: يقف المختبر ومعه كرة خلف الشاخص الاول وعند سماع الصافرة يقوم المختبر بالدرجة بسرعة قصوى لمسافة (٢٠) متر حتى يصل الى الشاخص الثاني حيث يقوم بالدوران حوله والرجوع الى نقطة البداية، وكما موضح بالشكل رقم (٣).
- التسجيل: يسجل للمختبر الوقت الذي قطع فيه مسافة الاختبار حيث تعطى له محاولتان تحسب الافضل.



٨-٣ الاختبارات البعدية:

تم اجراء الاختبار البعدية الخاصة بالمهارات المقترنة بالسرعة الحركية لمهارة الدرجة بكرة القدم، وتحت ظروف الاختبار القبلي نفسها كما حرص الباحث على اهمية الظروف المتشابهة للاختبارين القبلي والبعدى، وذلك يوم الاحد المصادف ١٠/٤/٢٠١٦.

٩-٣ الوسائل الاحصائية:

بعد جمع البيانات والمعلومات والتأكد منها ومراجعتها قام الباحث بإجراء التحليلات الاحصائية عليها واستخراج الوسط الحسابي والوسيط وقيمة (T- test) للعينات المتناظرة ونسبة التطور، وقد اجريت كل المعالجات الاحصائية لاستخراج النتائج ولمعرفة معنوية النتائج ودلالاتها من عدمها.

٤ - المبحث الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة النتائج لاختبار السرعة الحركية للدرجة للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي:

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة، قام الباحث باستخدام اختبار (T - test) للعينات المتناظرة، وكما مبين بالجدول رقم (١).

جدول رقم (١)

يبين قيمة (T) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار سرعة الدرجة

الاختبار	وحدة قياس	قبلي س	بعدي س	ف	ف هـ	T المحسوب ة	القيمة الاحتمالية	نسبة التطور	الدلالة الإحصائية
سرعة الدرجة	زمن	١٠.٨٩	١٠.٥٨	٠.٣١	٠.٦١	١.٥٨	٠.١٤	٢,٨	غير دال

* كل قيمة احتمالية اقل من (٠.٠٥) تعني ان هناك دلالة احصائية

إذ تبين النتائج في الجدول (١) إن قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (اختبار سرعة الدرجة) للمجموعة الضابطة كان (١٠.٨٩) وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (١٠.٥٨)، وبلغ متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (٠.٣١) بانحراف معياري (٠.٦١) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (١.٥٨) وبلغت القيمة الاحتمالية (٠.١٤) وهي اكبر من وبمستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي، مع وجود نسبة من التطور بلغت (٢,٨) لكن هذه النسبة من التطور لم تظهر احصائيا لتعطي نتائج معنوية بدلالة احصائية. ويعزو الباحث سبب ذلك الى طبيعة المنهج المعد من قبل المدرب الذي لم يستطع من خلاله التركيز على الجوانب البدنية والمهارية الخاصة بلعبة كرة القدم بحيث تستطيع هذه التمارين المعدة من قبل المدرب والتي كانت على شكل تمارين في اغلبها بدون كرة والاعتماد على تمارين الجانب الخططي مع الكرة في فترة الاعداد الخاص.

٤-٢ عرض وتحليل ومناقشة النتائج لاختبار سرعة الدرجة للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي:

جدول رقم (٢)

يبين قيمة (T) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار سرعة الدرجة

الاختبار	وحدة قياس	قبلي س	بعدي س	ف	ف هـ	T المحسوب ة	القيمة الاحتمالية	نسبة التطور	الدلالة الإحصائية
سرعة الدرجة	زمن	١٠.٩٢	٩.٩٨	٠.٩٣	٠.٣٦	٨.٠٦	٠.٠٠	٨,٦	دال

* كل قيمة احتمالية اقل من (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٩) تعني ان هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية

إذ تبين النتائج في الجدول (٢) إن قيمة الوسط الحسابي القبلي لاختبار سرعة الدرجة للمجموعة التجريبية كان (١٠.٩٢) وبلغ في القياس البعدي (٩.٩٨)، وبلغ متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (٠.٩٣) بانحراف معياري (٠.٣٦) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (٨.٠٦) وبلغت القيمة الاحتمالية (٠.٠٠) وهي اصغر من وبمستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي. ويعزو الباحث سبب هذا التطور الحاصل لأفراد عينة المجموعة التجريبية ناتج عن تأثير التمرينات التوافقية الخاصة المعدة من قبل الباحث وما احتوته وسائل مساعدة من كرات مختلفة الأشكال والاحجام وباستخدام الذراعين والرجلين بالتناوب مع مراعاة المرحلة العمرية والمستوى التدريبي للاعبين والتركيز على تنفيذ التمرينات بشكل مستمر ووفق أسلوب علمي وتخطيط سليم لان التدريب الرياضي، الذي اعتبره (١٩ : ١) "يعد الوسيلة المثلى التي يتبعها المدربون في بناء اللاعبين وتعويدهم على مواجهة الضغوطات المحتملة اثناء اللعب وعن طريق التدريب يكتسب اللاعبون الخبرة التي تمكنهم من حل المشكلات التي تواجههم.

وبما ان التمارين التوافقية المستخدمة بالكرات مختلفة الاشكال والاحجام ذات طابع مهاري وتمتاز بالفطنة والنكاء والتوافق العضلي العصبي الا انها اثرت وبشكل كبير على الاداء البدني بسرعة حركية جيدة لعينة افراد المجموعة التجريبية اذ ان خصوصية التدريب ينتج عنه الارتقاء بالجوانب الخاصة بالمهارة، والعكس صحيح ايضا حيث انه من الممكن أن يكون الاداء المهاري المتقن وبصورة متكاملة يعمل على تطوير الاداء البدني من خلال التغيير في نسق التمارين باستخدام الكرات مختلفة الاشكال والاحجام وبالذراعين والرجلين بالتناوب وبأسلوب توافقي وبالاعتماد على الفطنة والنكاء في تنفيذ الجوانب المهارية ما انعكس وبشكل ايجابي على الاداء البدني للاعبين حيث وصفه (٥ : ١٧١) (ان الاداء المهاري يرتبط بالقدرة البدنية الحركية ارتباطا وثيقا اذ يعتمد اتقان الاداء المهاري على مدى تطوير متطلبات هذا الاداء من القدرات البدنية والحركية الخاصة).

٣-٤ عرض وتحليل ومناقشة النتائج لاختبار سرعة الدرجة للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي:

جدول رقم (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية لمجموعة البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
	س	ع ±	س	ع ±			
سرعة الدرجة	٩.٩٨	٠.٤٠	١٠.٥٨	٠.٧٥	٢.٢٣	٠,٠٣	دال

* كل قيمة احتمالية اقل من (٠.٠٥) تعني ان هناك دلالة احصائية

يلاحظ في الجدول (٣) إن الوسط الحسابي لاختبار سرعة الدرجة للمجموعة التجريبية بلغ (٩.٩٨) بانحراف معياري (٠.٤٠) وبلغ في المجموعة الضابطة (١٠.٥٨) بانحراف معياري (٠.٧٥)، وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة (٢.٢٣) امام القيمة الاحتمالية البالغة (٠.٠٣) وبمستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث هذا التطور الى التمرينات التوافقية (تمرينات الفطنة والذكاء) باستخدام وسائل مساعدة وبكرات مختلفة الاشكال والاحجام وبالذراعين والرجلين بالتناوب المستخدمة من قبل الباحث في اداء تمارين السرعة الحركية للدرجة بهذه الكرات ما ساعدت اللاعبين في اتخاذ الوضعية المناسبة في تنفيذ الدرجة بسرعة جيدة وبدقة ومهارة عالية من خلال تغير في نوع الكرة من حيث حجمها والدرجة بكرة اصغر حجما من كرة القدم القانونية، والتدريب باستخدام الذراعين والرجلين والذكاء والفطنة في السيطرة على الكرة اثناء الدرجة السريعة والانتباه والتركيز العالي على الكرات اثناء التمرين ساهم بشك كبير في تطوير السرعة الحركية لمهارة الدرجة حيث انه كما اشار (١١ : ٢٣) في التكتيك الحديث بكرة القدم الذي يؤكد على زيادة عدد المدافعين فإن الأمر يتطلب أن يتمتع اللاعب بإمكانية عالية لسرعة الدرجة بالكرة من أجل التخلص من المدافعين والاختراق نحو مرمى الخصم إذ أن الدرجة يجب أن تخدم خطط اللعب الهجومية"

٥ - المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

١-٥ الاستنتاجات:

من خلال نتائج البحث استنتج الباحث سبعة استنتاجات وهي:

١. ان التمارين التوافقية باستخدام ادوات مساعدة وبكرات مختلفة الاحجام والاشكال وبالذراعين والرجلين بالتناوب (تمرينات الفطنة والذكاء) لها تأثير ايجابي في تطوير السرعة الحركية لمهارة الدرجة بكرة القدم للمجموعة التجريبية.
٢. ان طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة قد ساهمت بشكل ايجابي وان لها تأثير مباشر في تطوير السرعة الحركية لمهارة الدرجة بكرة القدم.

٢-٥ التوصيات:

عطفا على نتائج البحث واستنتاجاته ولما للتمارين المبتكرة المستخدمة من تأثير ايجابي على المتغيرات موضوع البحث يوصي الباحث بما يلي:

١. الاعتماد والتأكيد على استخدام التمارين التوافقية باستخدام الادوات المساعدة وبالكرات المختلفة الاحجام والاشكال وباستخدام الذراعين والرجلين (تمرينات الفطنة والذكاء) التي صممها الباحث في المناهج التدريبية وخصوصا الفئات العمرية الصغيرة (اشبال، ناشئين، شباب) كونها مرحلة اكتساب المهارة وثباتها لديهم.

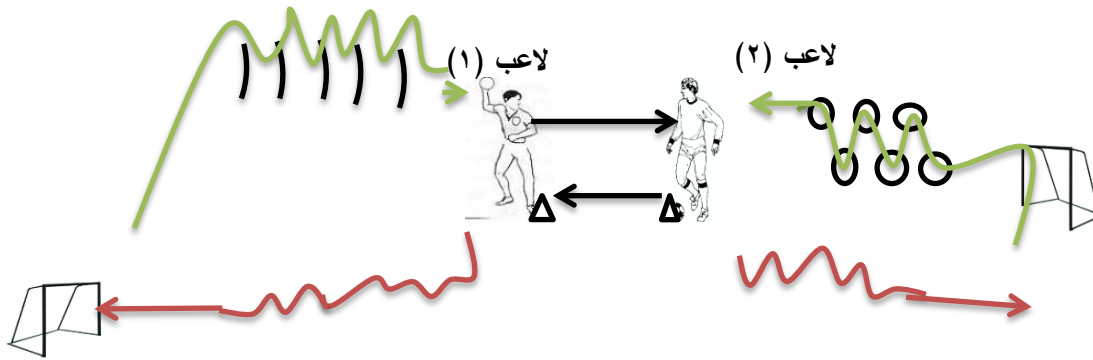
٢. استخدام الأدوات المساعدة كالسلاسل والموانع والشواخص والحلقات التدريبية... الخ والتي تسهم بشكل فعال في تحسين السرعة الحركية.

المصادر.

١. ثامر محسن، سامي الصفار: اصول التدريب في كرة القدم: (مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٨٨).
٢. ضياء ناجي عيود: محاضرة الدورة التدريبية للفئات العمرية بكرة القدم بتاريخ الاثنين ١١/٤/٢٠١٦، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد.
٣. عادل تركي حسن وسلام جبار صاحب: كرة القدم – تعليم تدريب: (ط١، البصرة، مطبعة النخيل، ٢٠٠٩).
٤. عبدالكريم فرحان: اسس ومبادئ تعليم وتدريب كرة القدم: (ط١، بغداد، جعفر العصامي للطباعة، ٢٠١٥).
٥. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي: (مصر، دار المعارف، ١٩٩٢).
٦. كاظم عبد الربيعي: المدخل للتكتيك الحديث بكرة القدم: (ط١، بغداد، جعفر العصامي للطباعة، ٢٠١٥).
٧. مجيد تركي واخرون: نظريات تدريب الانتقال: (بغداد، المكتبة الوطنية، ٢٠٠٢).
٨. محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة (ج١، ط٤، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١).
٩. محمد عبدة الوحش ومفتي ابراهيم: اساسيات كرة القدم: (ط١، القاهرة، دار عالم المعرفة، ١٩٩٤).
١٠. مفتي ابراهيم: جمل المهارات الفردية في كرة القدم تدريب وتطوير: (ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠١٢).
١١. وميض شامل كامل: وميض شامل كامل: تأثير تمارين خاصة في تطوير السرعة والرشاقة والسرعة الحركية وعلاقتها ببعض المهارات الاساسية بكرة القدم: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ٢٠٠٣).
12. William H. Freeman: physical Education, Exercise and Sport Science in a changing society: (London, Jones & Bartlett Learning, 2011, p288).

• التمرين الاول:

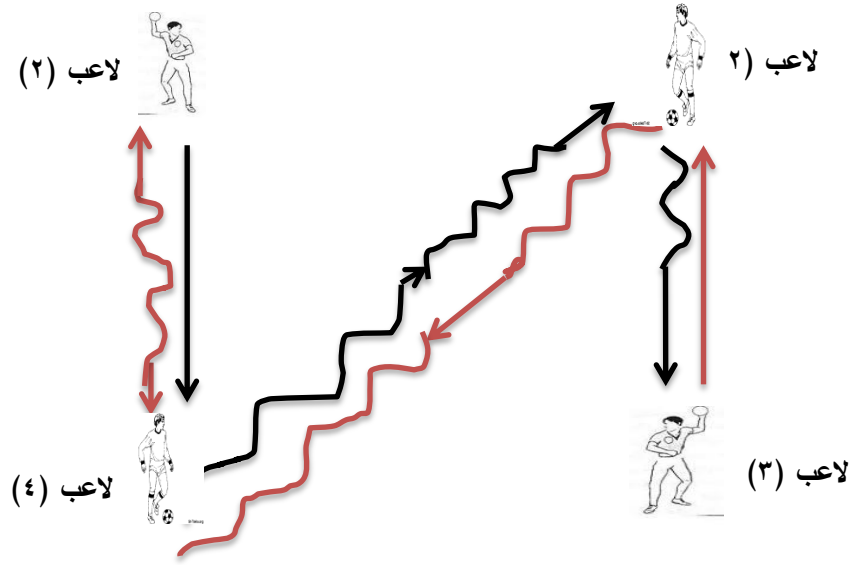
- ✓ هدف التمرين: تطوير السرعة الحركية لمهارة المناولة والدرجة والتهديف.
- ✓ الادوات المستخدمة: ٢ لاعبين، ٥ كرات صغيرة، ٦ كرات قدم قانونية، ١ كرة ركبي، ٢ هدف صغير، ٢ شاخص، ٦ حلقات تدريب، ٥ موانع.
- ✓ تنفيذ التمرين: يوضع الشاخصان بينهما مسافة ٤ متر وتوضع كرة ركبي وكرة قدم قرب كل شاخص، ويقف اللاعبان قرب الشاخص، وتوضع حلقات التدريب و ٥ كرات قدم خلف اللاعب رقم (١)، وتوضع الموانع و ٥ كرات صغيرة خلف اللاعب رقم (٢)، وتوضع الاهداف تبعد عن الموانع وحلقات التدريب مسافة ٦ متر، يبدأ التمرين عندما يقوم اللاعبان بتبادل كرة الركبي وكرة القدم بنفس الوقت ويضعانها على الارض ويقومان بالدوران والدرجة بالكرة والتهديف بكرة القدم والمناولة بالكرة الصغيرة وبعد ذلك يقومان باجتياز الموانع والحلقات ويستمر التمرين على ان يقوموا بالذهاب الى الجهة المعاكسة عند تنفيذ التمرين، وكما مبين بالشكل رقم (١).



شكل رقم (١)

• التمرين الثاني:

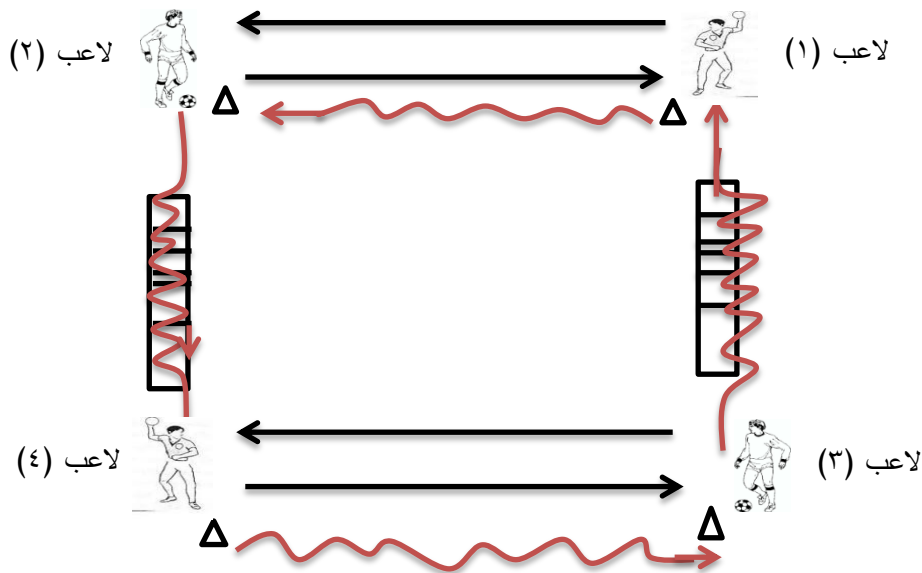
- ✓ هدف التمرين: تطوير السرعة الحركية للدرجة والمناولة والاختتام.
- ✓ الادوات المستخدمة: ٤ لاعبين، ٢ كرات قدم، ٢ كرات صغيرة.
- ✓ تنفيذ التمرين:- يقف كل لاعب بزاوية مربع طول ضلعه ٨ متر، ويقوم اللاعبان رقم ١ و ٤ بدرجة كرة القدم باتجاه مركز المربع والمناولة الى بعضهما ويتبادلان مراكزهما ويقومان بمناولة الكرة للاعبان رقم ٢ و ٣ اللذان بدورهما يقومان بتسليم الكرة الصغيرة لهم مع تبديل المراكز، وهكذا يقوم اللاعبان ٢ و ٣ بدرجة الكرة باتجاه مركز المربع وكما موضح في الشكل رقم (٢).



شکل رقم (٢)

• التمرين الثالث:

- ✓ هدف التمرين: تطوير السرعة الحركية لمهارة الدحرجة والمناولة.
- ✓ الادوات المستخدمة: ٤ لاعبين، ٢ كرة يد، ٢ كرة تنس، ٤ شواخص، ٢ سلم تدريب.
- ✓ شرح التمرين: توضع الشواخص على شكل مربع طول ضلعه ٦ متر وتوضع سلم التدريب بين الشواخص متقابلين يقف اللاعب رقم (١) ويديه كرة تنس ويقف اللاعب رقم (٢) مقابل له ويحوزته كرة يد على الارض، وكذلك اللاعبان رقم (٣) و(٤) بنفس الطريقة، يبدأ التمرين عندما يقوم اللاعب رقم (١) برمي كرة التنس باليد الى اللاعب رقم (٢) الذي بدوره يقوم بمناولة كرة اليد بنفس الوقت بالقدم، ويبدأ باجتياز سلم التدريب الى الشاخص الذي يقف عنده اللاعب رقم (٤) وبنفس الوقت عندما يقوم اللاعب رقم (١) بإخماد الكرة يبدأ بالدحرجة بسرعة الى الشاخص الذي كان يقف قربه اللاعب رقم (٢)، ويستمر التمرين كما في الشكل رقم (٣).



شكل رقم (٣)

الملحق الثاني:

نموذج توزيع التمرينات الخاصة والشدة للأسبوع الاول بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة

زمن لوحدہ	لرمن لكي	زمن لتمرين	الرحة بين التكرات	الرحة بين المجموع	تكرار	مجموعات	الشدة	رقم لتمرين	لوحدہ لتدريبية
1830 ثانية (30,5 دقيقة)	610 ثانية (10,1 دقيقة)	35 ثا	30 ثا	120 ثا	4	2	80% (ن، ض)	1	الاولى الاحد 2/14
		35 ثا	30 ثا	120 ثا	4	2	80% (ن، ض)	3	
		35 ثا	30 ثا	120 ثا	4	2	80% (ن، ض)	6	
1830 ثانية (30,5 دقيقة)	610 ثانية (10,1 دقيقة)	35 ثا	30 ثا	120 ثا	4	2	80% (ن، ض)	1	الثانية الثلاثاء 2/16
		35 ثا	30 ثا	120 ثا	4	2	80% (ن، ض)	5	
		35 ثا	30 ثا	120 ثا	4	2	80% (ن، ض)	13	
1800 ثانية (30 دقيقة)	600 ثانية (10 دقيقة)	35 ثا	30 ثا	120 ثا	2	3	80% (ن، ض)	6	الثالثة الخميس 2/18
		35 ثا	30 ثا	120 ثا	2	3	80% (ن، ض)	11	
		35 ثا	30 ثا	120 ثا	2	3	80% (ن، ض)	14	