

تأثير تمارينات خاصة بأسلوب اللعب السريع في تطوير الأداء الخططي بتغيير الاتجاه والتهديف للاعبين الناشئين بأعمار (14 – 16) سنة بكرة القدم

أ.م.د. رعد حسين حمزة مصطفى سلام فرج

2018م

1439 هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

احتوى الباب الأول على التعريف بتمارين اللعب السريع والتي تعد وسيلة ناجحة لتنمية القدرات العقلية والمهارية والخطيطة. وتتحدد مشكلة البحث في ان اغلب اللاعبين العراقيين يتمتعون بأداء جيد اثناء التمرين في حين لا يعطون الاداء نفسه اثناء المباراة، إذ ان الحصة الأكبر من التمرين هي مهارية وبدنية والتمرين على الحالات الخطيطة بشكل بسيط، وان بعض اللاعبين يصابون بخيبة امل كونهم غير قادرين على اداء فعال في اللعب السريع تحت ضغوط الفريق المنافس وعدم وجود اتخاذ قرار سريع في التنفيذ.

ويهدف البحث إلى: اعداد تمارينات خاصة بأسلوب اللعب السريع لتطوير الاداء الخططي بتغيير الاتجاه والتهديف للاعبين الناشئين بكرة القدم، والتعرف على تأثير التمارينات الخاصة بأسلوب اللعب السريع لتطوير الاداء الخططي بتغيير الاتجاه والتهديف للاعبين الناشئين بكرة القدم أما فرض البحث فكان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعدية، وهناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة. استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين والاختبارات القبلية والبعديّة. إذ كان مجتمع البحث يتكون من (45) لاعباً تم اختيارهم بشكل عمدياً، وتم اختيار (20) لاعباً بصورة عمدية والتي تألف منها المجموعة الضابطة والتجريبية لكل منها (10) لاعباً، وتم معالجة البيانات باستخدام الحقيبة الاحصائية (spss).

ومن اجل تحقيق هذه الاهداف تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي ناشئي اندية بغداد بكرة القدم للموسم (2016-2017) والبالغ عددها (10) نادي وشملت مجموعتين الاولى لتقنين الاختبارات التي بلغت (10) لاعبين من نادي الصحة فئة ناشئين، والمجموعة الثانية عينة البحث التي تمثل الانموذج الذي سوف يجري الباحث عملة عليه. قام الباحث بتحديد المجموعة التجريبية وهم لاعبو نادي الشرطة الرياضي بكرة القدم بعمر (14-16 سنة) على وفق تصنيف الاتحاد الدولي لكرة القدم، إذ شملت عينة البحث (10) لاعبا من أصل (26) لاعباً يمثلون الفريق بكرة القدم.

وفي الاستنتاجات أهمها كان لتمارين اللعب السريع أثر إيجابي في تطور التصرف الخططي.

أما أهم التوصيات فكانت: ضرورة الاهتمام بتمارين بأسلوب اللعب السريع وذلك لتطوير الجانب المعرفي والتصرف الخططي لدى اللاعبين للفئات العمرية (الناشئين ، الشباب، المتقدمين)، والتأكيد على أهمية تمارين اللعب السريع خلال فترة الإعداد الخاص والمنافسات لما لها من أهمية في تطوير الجانب المعرفي لدى اللاعبين.

Abstract.

The Effect of Special Exercises Using Fast Play for Developing Tactical Performance By Changing Direction and Scoring In Young Soccer Players Aged 14 – 16 years Old

The problem of research lies in most of Iraqi players has a good performance during the exercise while not performing the same during the game. The research aimed at preparing special exercise for fast play to develop the cognitive side and behavior of tactics in soccer players aged 14-16 years old as well as identifying the effect of exercise in fast tactics on the development of knowledge and tactics behavior of the players. The hypothesis of the research was there are statistical significance differences between pre and posttests of the experimental and control groups in favor of posttests. In addition to that there are statistically significant differences in posttests between experimental and control groups. The researcher used the experimental method. The subjects were 20 players. The researchers concluded that the cognitive side has played a major role in the success of offensive style in selecting appropriate solutions in offensive game situations as well as quick play exercises have a positive effect in the development of the players. Finally the researcher recommended designing exercises for quick play to develop the cognitive and behavior of the players in different age groups. In addition to that, he emphasized the importance of fast play exercises during the period of special preparation because of the importance in developing the knowledge of the players.

Keywords: fast play, soccer, tactics, young player.

1- المبحث الأول: التعريف بالمبحث.

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

نظرا للتطور السريع في مجال علم التدريب الحديث الذي جاء نتيجة الطرائق العلمية الحديثة بوجه عام وبكرة القدم بوجه خاص اذ نشاهد التطور الحديث في اداء لعب كرة القدم وطريقة اللعب قد تباين ونتج عنها تطورا في الجوانب الخططية والاداء الفردية والجماعي نتيجة لتطور المكونين (المهاري والخططي) وان لعملية التفكير دورا مهما في كرة القدم وذلك من خلال طريقة تنفيذ الواجبات المتعددة ويتمثل ذلك في سرعة تقدير الفرد للموقف والادراك والتحليل حتى يستطيع تنفيذ الاستجابة الصحيحة بما يتناسب مع المواقف التي يؤديها. ان تدريب السرعة الوظيفي يحتاج الى

التخطيط والتنظيم واستعمال ادوات مختلفة والى مدرب ذو خيال واسع ويستنبط الخطط من واقع امكانيات واحتياجات الفريق ونقاط الضعف لدى الفريق المنافس كما انه قادر على تقييم الخطة وتقويمها وتعديلها وتصحيح مساراتها وفقا لمتطلبات الفريقان. ولعبة كرة القدم تمتاز بوجود كثير من المثيرات مما يتطلب سرعة في الاداء والتنفيذ المناسب لتلك الموقف ومن اجل الوصول للاعبين الى مستوى متقدم واتخاذ القرارات السريعة والصحيحة وتطبيق المهارات.

ومن خلال ما ذكر تكمن اهمية البحث بدور تمارينات خاصه في تطوير بعض الحالات الاداء والخطية لما لها من دور في التحكم بالمتغيرات الحاصلة اثناء المباريات واستخدامها في رفع مستوى اللاعبين بكرة القدم وتمييزها مع الفئات العمرية بشكل تدريجي لتكون قاعدة قوية مع ما تمتلكه من مواهب لرفع من مستويات اللاعبين ومدى تأثيره على جعل تصرف اللاعبين ازاء مواقف اللعب سليما وسريعا ويساعدهم في امتلاك فرصة في الابداع والابتكار والتفوق والتطبيق الجيد للمهارات الهجومية ومساهمتها في رفع المستوى الخطي مما يؤدي الى زيادة الوصول الى مرمى الفريق المنافس وزيادة فرص تسجيل الاهداف وهي غاية لعبة كرة القدم.

2-1 مشكلة البحث:

اتجهت لعبة كرة القدم الحديثة الى العمل لجعل اللعبة ممتعة ومشوقة وتمتاز بالإثارة من خلال نقل الكرة السريع والتنوع في بناء الهجمات وهذا ما نشاهده في المدارس الغربية والبرازيلية وغيرها اذ تمكنت من بناء فرق تمتاز بالمستوى العالي في الاداء المهاري والخطي وحصولهم على المراكز الاولى في الكثير من المحافل الكروية. ومن خلال قرب الباحث من الفئات العمرية وكونه مدرب للياقة لشباب نادي الشرطة الرياضي لاحظ وجود نقاط ضعف في الجانب الهجومي نتيجة بطء في نقل الكرة واللعب التقليدي رغم امتلاكهم الصفات والقدرات البدنية وان سبب ذلك يوزعه الباحث الى عدم القدرة على تسخير هذه الصفات والقدرات البدنية والمهارات الاساسية في التطبيق الخطي. وهذا ما دفع الباحث للقيام بهذه الدراسة من خلال وضع تمارينات خاصة بأسلوب اللعب السريع بهدف تطوير الاداء الخطي بتغيير الاتجاه والتهديف بكرة القدم في محاولة للتوصل الى افضل الوسائل التي تساعد في تنفيذ خطط اللعب وتطوير الهجوم وزيادة فرص التهديف على المرمى وتحقيق نتائج افضل في المباريات.

3-1 هدفا البحث:

1. اعداد تمارينات خاصة بأسلوب اللعب السريع لتطوير الاداء الخطي بتغيير الاتجاه والتهديف للاعبين الناشئين بكرة القدم.
2. التعرف على تأثير التمارينات الخاصة بأسلوب اللعب السريع لتطوير الاداء الخطي بتغيير الاتجاه والتهديف للاعبين الناشئين بكرة القدم.

4-1 فرضا البحث:

1. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعديّة.
2. هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعديّة بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: ناشئين بأعمار (14-16) سنة لنادي الشرطة بكرة القدم للموسم الرياضي 2016/2017.
- 2-5-1 المجال الزمني: المدة من 2017/1/20 لغاية 2017/4/20
- 3-5-1 المجال المكاني: ملعب نادي الكاظمية الرياضي وملعب نادي النفط

2- المبحث الثاني: منهج البحث وإجراءاته الميدانية.

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها ولتحقيق اهداف وفروض البحث، وتصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية ذات الأختبارين القبلي والبعدي).

2-2 مجتمع وعينة البحث:

ومن اجل تحقيق اهداف البحث تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي ناشئي اندية بغداد بكرة القدم للموسم (2016-2017) والبالغ عددها (10) نادي وكانت عينة البحث التي تمثل الانموذج الذي سوف يجري الباحث عملة عليّة وهم لاعبو نادي الشرطة الرياضي بكرة القدم بأعمار (14-16 سنة) على وفق تصنيف الإتحاد الدولي لكرة القدم، إذ شملت عينة البحث (10) لاعبا من أصل (26) لاعبا يمثلون الفريق بكرة القدم والمسجلين رسميا ضمن كشوفات الإتحاد العراقي المركزي لكرة القدم مع استبعاد اللاعبين المصابين اما المجموعة الضابطة تمثلت (10) لاعبين من نادي النفط، وبهذا أصبح عدد أفراد عينة البحث (20) لاعبا يمثلون نسبة مقدارها 7.4% من مجتمع البحث أندية بغداد البالغ عددهم (270) لاعبا

3-2 وسائل جمع البيانات:

"هي الوسيلة التي يستطيع الباحث بها حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات (بيانات، عينات، أجهزة)" (102:5). وهي تختلف باختلاف مشكلة البحث او اهدافه.

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- ملعب كرة قدم قانوني.
- جهاز (POLAR BLUETOOTH smart)(*).
- كرات قدم قانونية عدد (10).
- شواخص عدد (20).
- ساعة توقيت الكترونية عدد (2)

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 اختبارات البحث:

من خلال اطلاع الباحث على بعض المصادر والمراجع العلمية والبحوث في كرة القدم اختار الباحث الاختبارات وتم عرضها على مجموعة من الخبراء وذوي الاختصاص في مجال الاختبارات والقياس والتدريب بكرة القدم كما مبين في ملحق رقم (1) لغرض التعرف على مدى صلاحية الاختبار الخططي وبعد جمع الاستمارات قام الباحث بتفريغ البيانات والعمل بالملاحظات التي قدمها الخبراء والمختصين وتم تحديد الاتي اختبارات التصرف الخططي.

○ اختبار الأداء الخططي بتغيير الاتجاه والتهديف (معدل): (5:73):

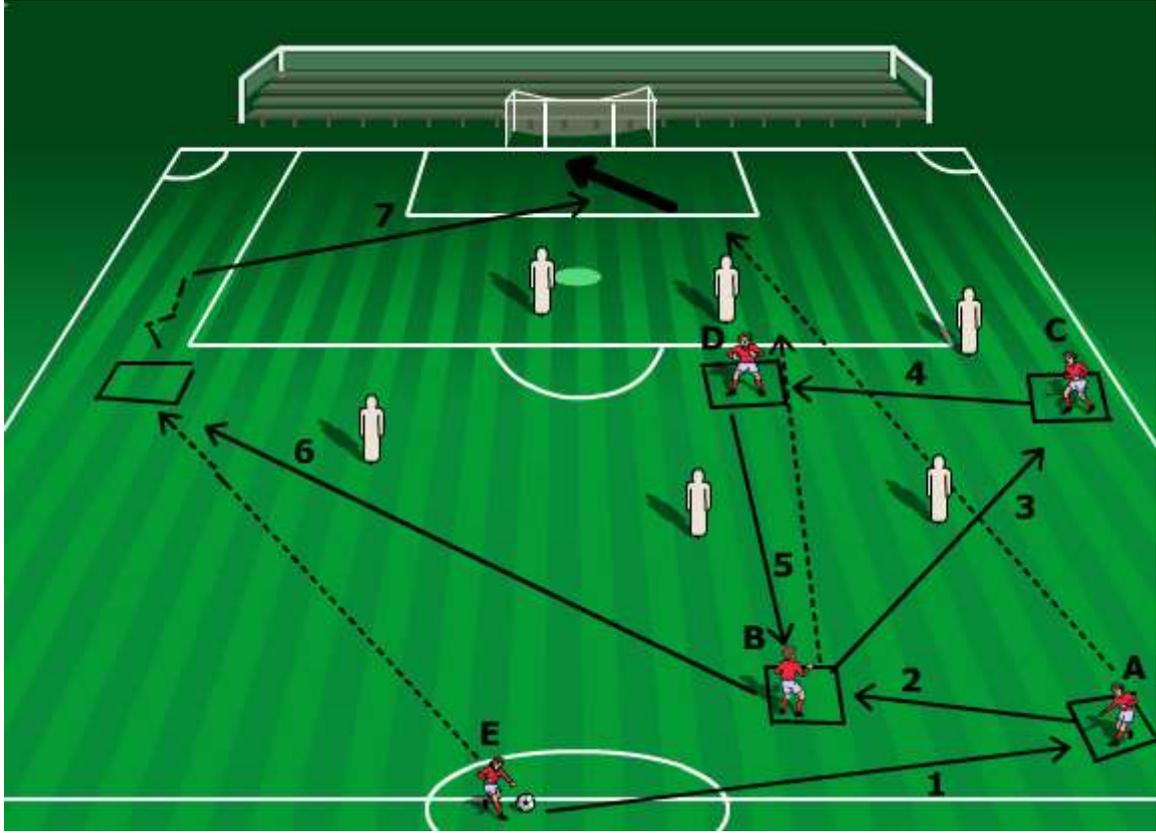
- اسم الاختبار: الاداء الخططي بتغير الاتجاه والتهديف
- الهدف: سرعة الأداء الخططي والتهديف.
- المستوى: ناشئين.
- الأدوات المستخدمة:
 - ✓ كرة قدم.
 - ✓ ملعب كرة قدم.
 - ✓ هدف مقسم بشريط الى ثلاث مناطق.
 - ✓ اشربة ملونة.
 - ✓ شريط للقياس.
 - ✓ ساعات توقيت.

(* ملحق رقم 1)

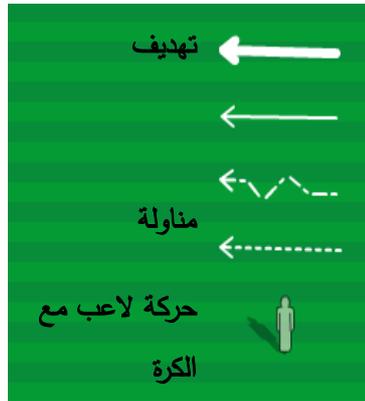
✓ 6 شواخص بإرتفاع 160سم كمنافس سلبي.

✓ صافرة.

- وصف الأداء: يتم تحديد موقع كل لاعب داخل مربع طول ضلعة (2) متر بالشريط الابيض لاستلام الكرة وتسليمها ويضع شاخص بإرتفاع 160سم في منتصف المسافة بين كل لاعبين كمنافس سلبي.
ينفذ الاختبار من خمسة لاعبين في مواقعهم المحددة مسبقاً ويتم تبادل مواقعهم بعد انتهاء كل محاولة تهديف على المرمى بالتعاقب، يبدأ التوقيت حين يستلم اللاعب (A) داخل مربع (أ) الكرة من يمين منتصف الملعب بمناولة من اللاعب (E) الذي يبعد ثلاثة امتار ثم يقوم بمناولة الكرة الى اللاعب (B) الموجود داخل مربع (ب) بالمباشر ويلمسه او لمستين الذي يبعد عنه 15 م وينطلق للأمام بإتجاه المرمى ثم يناول لاعب (B) الكرة للاعب (C) الذي يبعد عنه 15 م داخل مربع (ج) والذي بدوره يناول الكرة للاعب (D) الذي يبعد عنه 10 م داخل مربع (د) والذي يناول الكرة للاعب رقم (B) لمنطقة الوسط ولمسافة 10 م الذي بدوره يلعب بالمباشر للاعب (E) للأمام الجانب اتجاه الجانب لمسافة 35 م بين خط الجانب وخط الجزاء قرب علم الزاوية ليلعبها بلمسة او لمستين لمنطقة الجزاء لينفذ اللاعب (A) التهديف على المرمى منطقة الجزاء ليتم تنفيذ الاختبار بالتعاقب ولكل مختبر على الهدف المقسم.
- التسجيل: 5-6 مسجلين ومراقبين. تعطى درجتان للاعب الذي يستلم ويسلم الكرة داخل كل مربع.
 - ✓ تعطى درجة واحدة للاعب الذي يستلم ويسلم عند خط كل مربع.
 - ✓ تعطى درجة صفر للاعب الذي يستلم الكرة ويسلمها خارج كل مربع.
 - ✓ تعطى درجتان اذا دخلت الكرة المرمى منطقة (اثنان او ثلاث) وتعطى درجة واحدة اذا دخلت الكرة منطقة رقم واحد المقسم وفي حال مس الشريط او العمود تحتسب الدرجة الأعلى.
 - ✓ نأخذ مجموع أزمنة كل لاعب لكل موقع منذ استلام الكرة حتى عبورها خط المرمى.



شكل (1)



شكل (2)

يوضح اختبار الاداء الخططي بتغير الاتجاه والتهديف

2-4-2 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بأجراء تجربتين استطلاعية الاولى بتاريخ 2017/1/20 لإجراء الاختبار الخططي من غير عينة البحث وهم من مجتمع البحث، وتم تنفيذ نماذج من التمرينات الخاصة والتي تم تنفيذها على مجموعة من اللاعبين

ناشئين نادي الصحة وعددهم (10) الاعبين، ان الهدف من التجربة استطلاعية التعرف على السلبيات والمعوقات التي قد تواجه الباحث ومعرفة مدى صلاحية الاجهزة والادوات وتفايدها في الاختبارات الرئيسية فضلا عن معرفة زمن التمرينات الخاصة.

2-4-3 الاختبارات القبلية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية قام الباحث بإجراء الاختبار القبلية لعينة البحث اذ شملت الاختبار القبلية والخططي للمجموعة الضابطة بتاريخ 2017/2/10 على ناشئين نادي الشرطة الرياضي اما المجموعة التجريبية تم اجراء الاختبار بتاريخ 2017/2/12 على ناشئين نادي النفط.

2-4-4 تنفيذ التمرينات الخاصة:

تم اعداد التمرينات الخاصة بأسلوب اللعب السريع التي يتم تطبيقها في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية للفريق لمدة (8) اسابيع بواقع (ثلاثة وحدات في الاسبوع) اذ بلغ مجموع الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية^(*)، يتراوح زمن الوحدة التدريبية المخصص للتمرينات (30-45) دقيقة، وقد نفذ فريق العمل التمرينات بإشراف الباحث، في القسم الرئيسي، ومن اجل تحقيق الاهداف من التمرينات قام الباحث باتباع ما يأتي:

1. اعتمد الباحث على طريقة التدريب الفترتي بنوعية الذي يحمل صفة مشابهة لحالة اللعب، "ان طريقة التدريب الفترتي تقوم على اساس تتابع منظم للحمل والراحة، فبعد الحمل الذي يشخص من خلال شدة معينة والمدة المستغرقة يجب ان تتبع ذلك فترة راحة والتي تحدد على اساس ان تأثير الاثارة الجديد يبدأ في اللحظة التي يكون فيها فعل اثارة الحمل السابق مازال ظاهر " (1:41).
2. اعتمدت الطريقة التموج لتشكل درجات الشدة بنسبة (1:2) اي اجراء وحدة تدريبية بدرجة شدة قليلة، يعقبها زيادة في الشدة في الودعتين التدريبيتين، وقد تكون الودعتان مختلفتين في درجة الشدة احدهما عن الاخرى.
3. تتراوح الشدة الكلية للتمرينات بين (70-90%) التي تم قياسها بالاعتماد على النبض بواسطة جهاز (بولر polar) الذي يستخدم في مجال التدريب ويمكن من خلاله تحدد (النبض، عدد الكيلومترات المقطوعة، عدد السرعات الحرارية المفقودة)، وكما مبين بنموذج^(*).
4. استخرجت النسبة المئوية للشدة الكلية للتمرينات (درجة الصعوبة) من الوحدات التدريبية جميعها، بالاعتماد على معدل النبض الناتج من اداء كل تمرين ومعدل ضربات القلب القسوى، فضلا عن حجم التمرينات، طبقا للمعادلتين الاتيتين (2:154):

(*) ملحق رقم (2)

(*) ملحق رقم (3)

• النسبة المئوية للشدة الجزئية = $\frac{\text{معدل النبض الناتج من كل تمرين} \times 100}{\text{معدل ضربات القلب القصوى}}$

• النسبة المئوية للشدة الكلية = $\frac{\text{مجموع (الشدة الجزئية} \times \text{حجم التمرين)}}{\text{مجموع (حجم التمرين)}}$

5. تم تصميم موقع للتواصل على الفيس بك (كروب مغلق) للاعبين المجموعة التجريبية الغرض منه ارسال اشكال من الحالات المعرفية وفضلا عن التمرينات لغرض زيادة تنمية التفكير والتدريب الذهني والتعرف على مجموعة من حالات مواقف اللعب واختيار الاجابة ومناقشتها ومعرفة الاجابات قبل البدء في الوحدة التدريبية ليتسنى للاعب معرفة ماهي نسب أجابتهم الصحيحة وتصحيح الحالات الخاطئة فضلا عن معرفة ما مطلوب من تمرينات خاصة في الوحدة التدريبية وبناء فكرة اولية عنها لتسهل عملية تطبيقها اثناء الوحدة التدريبية.

5-4-2 الاختبارات البعدية:

تم اجراء الاختبارات لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية بنفس طريقة الاختبارات القبلية اذ تم اجراء الاختبار الخططي للمجموعة الضابطة بتاريخ 10 / 4 / 2017 وتم اجراء الاختبار الخططي للمجموعة التجريبية بتاريخ 12 / 4 / 2017 وبنفس المكان والادوات والظروف التي طبقت في الاختبارات القبلية وذلك لتحديد مستوى التطور الخططي الذي وصلت إليه عينة البحث.

5-2 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية SPSS من خلال القوانين الاتية:

- الوسط الحسابي والوسيط.
- معامل الالتواء والانحراف المعياري.
- اختبار (ت) للعينات المتناظرة.
- اختبار (ت) للعينات غير المتناظرة.

3- المبحث الثالث: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

يتضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها ، على وفق البيانات التي تم الحصول عليها.

1-3 عرض وتحليل النتائج في اختبار (T) للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي وتحليلها:

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبار الخطئية للمجموعة الضابطة، قام

الباحث باستخدام اختبار (T-test) للعينات المتناظرة، وكما مبين في جدول (1).

جدول رقم (1)

يبين الاوساط الحسابية للاختبار القبلي والبعدي ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة لأفراد المجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	سَ قبلي	سَ بعدي	سَ ف	ع هـ	(T) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
دقة الأداء الخطئي بتغيير الاتجاه والتهديف	درجة	6.30	7.25	0.95	0.41	2.31	0.04	دال
سرعة الأداء الخطئي بتغيير الاتجاه والتهديف	ثانية	90.34	90.86	0.52	0.52	0.99	0.03	دال

• دال عند نسبة خطأ أقل او تساوي (0.05)

وان الوسط الحسابي القبلي لاختبار دقة الأداء الخطئي بتغيير الاتجاه والتهديف (6.30) والوسط الحسابي البعدي (7.25) وان متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (0.95) بانحراف معياري (1.30) وبلغت قيمة ت المحسوبة (2.31) فيما بلغت القيمة الاحتمالية للخطأ (0.046) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية ولصالح الاختبار البعدي.

وان الوسط الحسابي القبلي لاختبار سرعة الأداء الخطئي بتغيير الاتجاه والتهديف (90.34) والوسط الحسابي البعدي (90.86) وان متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (0.52) بانحراف معياري (1.67) وبلغت قيمة ت المحسوبة (0.99) فيما بلغت القيمة الاحتمالية للخطأ (0.03) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية ولصالح الاختبار البعدي.

2-3 عرض وتحليل النتائج في اختبار (T) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي وتحليله.:

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات الخطئية للمجموعة التجريبية، قام الباحث باستخدام اختبار (T-test) للعينات المتناظرة، وكما مبين في جدول (2).

جدول رقم (2)

يبين الاوساط الحسابية للأختبارات القبلية والبعدي ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة لأفراد المجموعة التجريبية

الاختبار	وحدة القياس	س قبلي	س بعدي	س ف	ع هـ	(t) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدالة
دقة الأداء الخططي بتغيير الاتجاه والتهديف	درجة	7.00	10.55	3.55	1.60	5.06	0.001	دال
سرعة الأداء الخططي بتغيير الاتجاه والتهديف	ثانية	88.83	84.22	4.61	1.38	4.37	0.002	دال

• دال عند نسبة خطأ اقل او تساوي (0.05)

وان الوسط الحسابي القبلي لاختبار دقة الأداء الخططي بتغيير الاتجاه والتهديف (7.00) والوسط الحسابي البعدي (10.55) وان متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (3.55) بانحراف معياري (2.21) وبلغت قيمة ت المحسوبة (5.06) فيما بلغت القيمة الاحتمالية للخطأ (0.001) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية ولصالح الاختبار البعدي. وان الوسط الحسابي القبلي لاختبار سرعة الأداء الخططي بتغيير الاتجاه والتهديف (88.83) والوسط الحسابي البعدي (84.22) وان متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (4.61) بانحراف معياري (3.33) وبلغت قيمة ت المحسوبة (4.37) فيما بلغت القيمة الاحتمالية للخطأ (0.002) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية ولصالح الاختبار البعدي.

3-3 عرض نتائج مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية وتحليلها:

جدول رقم (3)

يبين والاطواس الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والقيمة الاحتمالية للاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
		س	ع ±	س	ع ±			
دقة الأداء الخططي بتغيير الاتجاه والتهديف	درجة	7.25	1.29	10.55	1.51	5.22	0.00	دال
السرعة الأداء الخططي بتغيير الاتجاه والتهديف	ثانية	90.86	1.07	84.22	2.63	7.39	0.00	دال

• دال عند نسبة خطأ اقل او تساوي (0.05)

اختبار دقة الأداء الخططي بتغيير الاتجاه والتهديف يتبين ان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ (7.25) بانحراف معياري (1.29) فيما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (10.55) بانحراف معياري (1.51) وبلغت قيمة T المحسوبة (5.22) بنسبة خطأ (0.00) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية ولصالح المجموعة التجريبية.

اختبار سرعة الأداء الخططي بتغيير الاتجاه والتهديف يتبين ان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ (90.86) بانحراف معياري (1.07) فيما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (84.22) بانحراف معياري (2.63) وبلغت قيمة T المحسوبة (7.39) بنسبة خطأ (0.00) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية ولصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث سبب الفروق المعنوية لصالح المجموعة التجريبية الى تأثير التمرينات الخاصة بأسلوب اللعب السريع والتي تم تطبيقها على المجموعة التجريبية حيث اثرت هذه التمرينات في تقليل نسبة الاخطاء لكل المتغيرات الخططية في اتخاذ التصرف السليم من الإسناد والتغطية والحركة مع الكرة وبدون كرة كما اثرت تمارين اللعب السريع في فاعلية مفردات التمرين والتي اسهمت بشكل كبير في هذه الفروقات المعنوية. كما ان اتقان اداء اللاعبين جاء من خلال تطبيق هذه التمارين لمختلف المهارات الحركية والخططية ويعمل على الاقتصاد في الجهد المبذول في مجمل العمليات الخططية وبالتالي الاقتصاد بالجهد.

كما إنَّ التمرينات الخاصة ساعدت على تطوير الربط للمهارات الاساسية الذي أنعكس بدوره على التوافق بينها، فالمعروف في كرة القدم أنه عند تنفيذ اي أداء خططي مهاري تشارك فيه الرجلان والذراعان يتطلب ذلك توافقاً حركياً عالياً، وبدون وجود التوافق فإن العملية تكون غير منقنة (2:187).

4- المبحث الرابع: الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات:

من النتائج التي اسفرت عنها هذه الدراسة توصل الباحث الى الاستنتاجات الاتية:

1. لتمارين اللعب السريع أثر إيجابي في تطور التصرف الخططي
2. هناك ضعف في معرفة اللاعبين بالجانب الخططي عند تنفيذ الواجبات وهذا ما أظهرته نتائج الاختبارات القبلية لعينة البحث.
3. ان للتمرينات الخاصة فاعلية في تطوير التصرف الخططي اذ اظهرت تحسنا في نتائج الاختبارات البعيدة ولصالح المجموعة التجريبية.
4. حصل تطور افضل للمجموعة التجريبية قياسا بالمجموعة الضابطة في اختبارات التصرف الخططي والجانب المعرفي.

2-4 التوصيات:

1. تصميم تمارين بأسلوب اللعب السريع وذلك لتطوير التصرف الخططي لدى اللاعبين للفئات العمرية (الناشئين، الشباب، المتقدمين).
2. التأكيد على أهمية تمارين اللعب السريع خلال فترة الإعداد الخاص والمنافسة لما لها من أهمية في تطوير الجانب المعرفي لدى اللاعبين.
3. التأكيد على إدراج تمارين اللعب السريع ضمن وقت الإحماء الخاص في الوحدة التدريبية اليومية.

المصادر.

- ريسان خريبط مجيد، مناهج البحث في التربية البدنية، (الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988).
- زهير قاسم الخشاب وآخرون؛ كرة القدم، ط2 (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1999
- طارق احمد البناي: موسوعة تمارينات اللياقة البدنية ، (الكويت ،مطبعة الكويت 2016).
- محمد رضا ابراهيم؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، بغداد ، الدار الجامعية للطباعة والنشر ،2008.
- محمد لبيب النجحي ومحمد منير مرسى، البحث التربوي- اصوله- مناهجه، (القاهرة، عالم الكتب، 1983).
- محمد لبيب النجحي ومحمد منير مرسى، البحث التربوي- اصوله- مناهجه، (القاهرة، عالم الكتب، 1983).
- موفق مجيد المولى واخران: المنهج الحديث في التخطيط والتدريب بكرة القدم: ط1 (بغداد ، مركز الفيصل للطباعة والنشر ،2017)
- ناجي كاظم علي ؛ تأثير تمارينات خاصة بأسلوب اللعب السريع في تطوير سرعة الاداء الخططي ودقته بكرة القدم ،(اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ،2010)ص.
- www.nscaa.com/session5.php

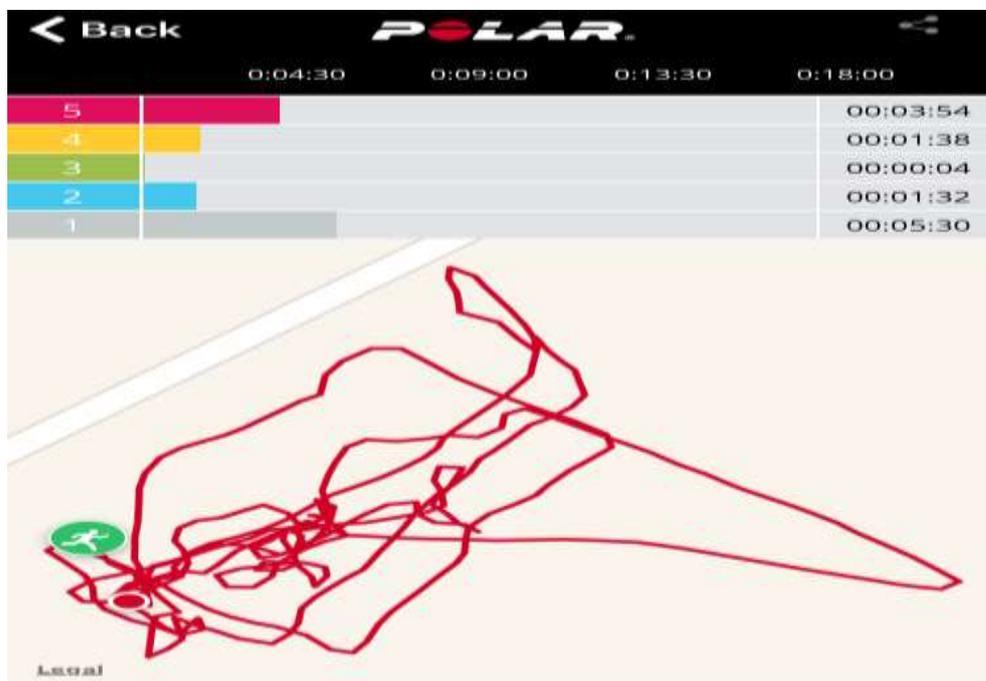
ملحق (1)

أسماء الخبراء المختصين

الأسم	الأختصاص	مكان العمل
أ.م.د اسعد لازم	تدريب / قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
أ.م.د ضياء ناجي	تدريب / قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
أ.م.د ناجي كاظم	تدريب / قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
م.د فارس سامي	تدريب / قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
م.د يحي علوان	تدريب / قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
أ.م.د كاظم الربيعي	تدريب / قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
أ.م.د وميض شامل	تدريب / قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد

ملحق رقم (2)

صور توضح جهاز POLAR BLUETOOTH smart



ملحق رقم (3)

أنموذج من الوحدات التدريبية في الاسبوع الرابع

التاريخ: 2017/ 3 /6

الوقت: الساعة 4 عصرا

اليوم: الاثنين

المكان: ساحة شارع فلسطين

الهدف: تطوير سرعة الاداء الخططي والتهديف

زمن الوحدة: 42:86 دقيقة

درجة الصعوبة (الشدة): 70%

ت	القسم	التمرين	مدة العمل	عدد التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بعد التمرين	الزمن الكلي
1	التحضيرى	التدريب المعرفى	-	-	-	-	8 دقيقة
2	الرئيسى	تمرين رقم 11	25ثا	6	36ثا	1 دقيقة	6:30 دقيقة
		تمرين رقم 12	20ثا	8	40ثا	1 دقيقة	8:20 دقيقة
		تمرين رقم 14	45ثا	6	90ثا	2ثانية	12:2 دقيقة

ملحق رقم (4)

انموذج من التمرينات

تمرين رقم (3) تطوير السرعة بالكرة ودقة المناولة (دبل باص)
التنظيم: يتكون التمرين من مجموعتين مقسمة بالتساوي اول لاعب فقط لدية كرة مع اربع اقماع مخروطية موزعة على شكل مستطيل مسافة ضلع المناولة (15) متر ومسافة ضلع الدرجة (10) متر.
الاداء: يبدئ اللاعب (A) بالدرجة بأقصى سرعة وعند الوصول الى القمع اجتيازه وتمرر الكرة باتجاه اللاعب (B) مناولة شخصية وسريعة يرجع اللاعب (B) الكرة بمناولة قصير الى (A) الذي يلعب الكرة بمناولة الى (B) المنطلق والوقوف خلف المجموعة يكمل (B) الدرجة وبنفس الطريقة يطبق التمرين على بقية اللاعبين كما موضح بالشكل.
التعليمات: الدرجة السريعة بالكرة ، لعب المناولة دبل باص بشكل شخصي وبسرعة ، لعب المناولة المرتدة من لمسة واحدة.

شكل يوضح التمرين رقم (3)

