

تأثير منهج تدريبي لتطوير القوة السريعة والسرعة

الحركية لدقة التهديف بكرة القدم للشباب

بأعمار (١٧-١٩ سنة)

م. محسن علي نصيف الموسوي

كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد

٢٠١١ م

١٤٣٢ هـ

ملخص البحث

هدفت الدراسة الى اعداد منهاج تدريبي لتطوير القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية للتهديف للاعبين الشباب بكرة القدم في العراق ومعرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي في تطوير القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية للتهديف وافترض الباحث ان البرنامج التدريبي يؤثر معنويا في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية التي طبق عليها المنهاج التدريبي وعددهم (١٠) لاعبين باعمار ١٧-١٩ سنة والمجموعة الاخرى هي الضابطة وعددهم (١٠) لاعبين .

الاستنتاجات تبين ان البرنامج التدريبي قد اثر ايجابيا في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية .

Abstract

This study aimed to prepare the training curriculum to develop strength characterized by speed, speed, kinetic score for young players to football in Iraq and determine the impact of the training program in the development of power characterized by the speed and Movement speed to score and I suppose the

researcher training program affect significantly the results of post tests of the experimental group, which was applied as the curriculum and the number (10) players Reconstruction 17-18 and the other group is the control and the number (10) players

Conclusions show that the training program had a positive impact in the outcome of the post tests of the experimental group .

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

تعد كرة القدم من اكثر الالعاب شعبية في العالم وان القابلية على استمرارية اللعب بشكل جيد يعتمد على اسس رئيسية هي الاعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي والذهني ولكل من هذه الالاسس طرائق خاصة في الاعداد والتدريب اذ تعتمد العملية التدريبية على الفهم المتكامل والمترايط لتلك الالاسس لكونها لا تنفصل الواحدة عن الاخرى ، وتلعب اللياقة البدنية دوراً بارزاً في تصنيف المتطلبات الالاسسية التي يحتاجها لاعب كرة القدم (وهي القاعدة الواسعة لممارسة الانشطة الرياضية في جميع المراحل والتي تنبثق عنها اللياة البدنية الخاصة التي تعني خصوصية شكل (١) الرياضة) .

وتعد لعبة القوة المميزة بالسرعة احدى اهم القدرات البدنية التي لا يمكن الاستغناء عنها في كرة القدم لما تتطلبه هذه اللعبة من حركات قوية وسريعة في ان واحد كالدحرجة والتهديف او القفز والتهديف وغيرها من الحركات وتعرف القوة المميزة بالسرعة (على انها المظهر السريع للقوة العضلية الذي يدمج كل من السرعة والقوة في حركة واحدة) (١) .

(١) كمال جميل الرضي : التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، عمان، دائرة المطبوعات والنشر، ٢٠٠١م ، ص ٢٥ .

(١) مغني ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) ، ط١، القاهرة ، مطبعة دار الفكر العربي ، ١٩٩٨م، ص ٢٧٣ .

وتلعب المهارات الاساسية في كرة القدم الدور الالهم في جذب الجماهير واسعادهم داخل الملعب وتعدد المهارات في هذه اللعبة يحتم على اللاعبين الاداء بسرعة ودقة وقوة ولا مجال للتوقف والانتظار في اللعب الحديث وعليه اصبح من الضروري اختيار القدرات البدنية المناسبة لانها الاساس الذي تبنى عليه المهارات الحركية للوصول باللاعبين الى مستوى متقدم باللعبة فعملية تنفيذ جوانب كرة القدم تعتمد على الانسجام والتوافق بين صفات السرعة وتكمن اهمية البحث في استخدام تمارين مهارية خاصة لتطوير جوانب موضوع البحث (البدنية والمهارية) .

٢-١ مشكلة البحث

يعد السعي للوصول باللاعب الى اعلى المستويات من اهم اهداف العملية التدريبية غير ان ذلك يتربط بتوفر قدرات بدنية تناسب المهارات الحركية والخطوية الخاصة بعبة كرة القدم .

ان متطلبات تطوير سرعة الاداء في كرة القدم تحتاج الى صفات بدنية خاصة باللعبة والاهم هو اختيار القدرات البدنية المناسبة لتطوير كل مهارة وتمكن مشكلة البحث ان بعض مدربي فرق الشباب لاتستخدم بصورة علمية مدى اهمية القدرات البنية ومنها القوة المميزة بالسرعة كذلك السرعة الحركية من خلال سرعة ادراع المهارات بكرة القدم لذا ارتأى الباحث دراستها ووضع الحلول العلمية المناسبة لها ومن خلال اعداد منهج تدريبي خاص بها يتضمن تمارين بدنية وبدنية مهارية .

٣-١ أهداف البحث

١. اعداد منهاج تدريبي لتطوير القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية لبعض المهارات الاساسية بكرة القدم .
٢. معرفة تأثير المنهج على تطوير القوة المميزة بالسرعة .
٣. معرفة تأثير السرعة الحركية على دقة التهديف بكرة القدم.

٤-١ فرض البحث

١. هناك فروق ذات دلالة احصائية للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعين التجريبيّة والضابطة ولصالح الاختبارات البعدية.
٢. هنالك فروق ذات دلالة احصائية للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري: عينة من لاعبي نادي الكرخ الرياضي باعمار (١٧-١٩) سنة والبالغ عددهم ١٠ لاعبين .
- ٢-٥-١ المجال الزمني: للفترة من ١/٣١ ولغاية ١٩/٤/٢٠١٠ .
- ٣-٥-١ المجال المكاني: ملعب نادي الكرخ الرياضي / بغداد .

٦-١ تحديد المصطلحات

أولاً القوة : القدرة في التغلب على المقاومات الخارجية او مواجهتها باستخدام الجهد العضلي^(١) .

ثانياً القوة المميزة بالسرعة : مقدرة العضلة او مجموعة عضلية للبلوغ بالحركة الى اعلى تردد في اقل زمن ممكن^(٢) .

(١) كاظم الربيعي وموفق مجيد المولى : الاعداد البدني بكرة القدم ، بغداد، دار الكتب للطباعة ، ١٩٨٨ م ، ص ٢٤٥

(٢) بسطويسي احمد : اسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ م ، ص ١١٥

ثالثاً. السرعة الحركية : هي قدرة الرياضي على تأدية حركة معينة بسرعة عالية^(١) .
 رابعاً. المهارات الأساسية بكرة القدم : كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي غرضاً معيناً في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالقدم او بدونها^(٢) .
 خامساً. دقة التهديف : اهم مهارات كرة القدم وعن طريقها تحسم نتائج المباريات سواء كان من الكرات الثابتة او الكرات المتحركة فهو اهم اجزاء اللعب الهجومي واحد اساسيات اللعبة على الاطلاق^(٣) .

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والمشابهة

١-٢ القوة العضلية

احتلت هذه الصفة حيزاً كبيراً في البرامج التدريبية التي يضعها المدربون في مختلف الالعاب الرياضية وخاصة في كرة القدم ، "تلاحظ ان سرعة اللاعب تتحدد من خلال القوة في الرجل الضاربة للكرة"^(٤) .
 وقد عرفت القوة بانها (القدرة او التوتر التي تستطيع عضلة او مجموعة عضلية ان تنتجها ضد مقاومة في اقصى انقباض ارادي واحد لها)^(٥) .
 وتعرف كذلك (اقصى جهد يمكن انتاجه لاداء انقباض عضلي)^(٦) .

(١) ريسان خريبط : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، بغداد ، مكتب نون للتحضير الطباعي ، ١٩٩٥م ، ص ٦١٤ .

(٢) زهير قاسم خشاب (واخرون): كرة القدم ، الموصل ، دار الكيني للطباعة والنشر ، ١٩٩٩م ، ص ١٤٢ .

(٣) مغني ابراهيم : الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، القاهرة ، مطبعة دار الفكر العربي ، ط ٢ ، ب ت ، ص ٦٤ .

(4) allen wode : the faguide to lraing and coaching , London , 1979 , p.6.

(٥) مغني ابراهيم حماد : التدريب الرياضي تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ١٩٩٨م ، ص ٢٧٣ .

(٦) ابو العلا احمد عبد الفتاح : الاسس الفسيولوجية للتدريب الرياضي ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧م ، ص ٩٧ .

ويتفق كل من (سامي الصفار واخرون)^(١) مع (ريسان خريبط وعلي تركي) في ان عند تطوير القوة المميزة بالسرعة عند لاعبي كرة القدم يجب التمييز بين انواع القوة العضلية الاتية :

١. القوة القصوى

٢. القوة المميزة بالسرعة

٣. مطاولة القوة

٢-٢ القوة المميزة بالسرعة

ان تطبيق الجوانب المهارية والخططية داخل المباراة تحتم امتلاك اللاعب صفات بدنية خاصة من اهمها القوة المميزة بالسرعة التي هي (مقدرة الجهاز العصبي على انتاج قوة سريعة) وهي كذلك (القدرة في التغلب على مقاومات بسرعة توتر عضلي عالي)^(٢) .
وتعد هذه القدرة جانبا مهما عند تخطيط المناهج التدريبية من قبل المدربين وخاصة في الاعداد الخاص والمنافسات، وعليه فان تنفيذ واجبات كرة القدم ولتنفيذ الاداء المطلوب صفة القوة والسرعة في مكون واحد ما ترتبط القوة المميزة بالسرعة بالانشطة التي تتطلب حركات قوية وسريعة في ان واحد مثل العدو السريع وركل الكرة.
ويرى الباحث ان القوة المميزة بالسرعة تلعب دورا بارزا في لعبة كرة القدم لما تتطلب هذه اللعبة من استخدام للقوة والسرعة معا في كثير من حالات اللعب سواء عند التهديفات المختلفه او الانتقال بالكرة من مكان الى اخر باسرع ما يمكن .

٢-٢ السرعة الحركية

(١) سامي الصفار (واخرون) : كرة القدم، ج ١، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨١م ص ٩٠.
(٢) ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٣م، ص ٨٥.

ان السرعة في اداء الحركات الرياضية هي الصفة الغالبة على الالعب كافة ، وخصوصا الالعب التنافس ضد الالخصم ويحددها (محمد صبحي حسين واحمد كسرى) عن (كلارك)^(١) "هي سرعة كل الحركات من نوع واحد بصورة متتابعة " ، وتلعب السرعة في الالاداء دوراً مهماً وحيوياً في كرة القدم فاداء حركات التهديف والالاستلام والتسليم وتسلم الكرة الى زميل ولألجل تنفيذ كل هذه الحركات التي يتطلبها اللالعب الحديث يتحتم على اللالعب امتلاك مستوى عالي من السرعة الحركية لمواجهة التغيرات والالظروف المتوقعة وغير المتوقعة في المباريات .

١-٣-٢ اهمية السرعة الحركية

للسرعة الحركية اهمية كبيرة في الفعاليات الرياضية المختلفة لما لها من تأثير على اداء الحركات المختلفة ففي مجال كرة القدم يظهر ذلك واضحاً تبعاً للمواقف المتغيرة والكثيرة التي تختلف من مكان الى اخر في كل ارجاء الملعب وكذلك استخدام المهارات المتنوعة لتنفيذ خطط اللالعب سواء كانت هذه المهارات بالكرة او بدونها ، بسيطة او مركبة ، ففي كل هذه المواقف نلاحظ ان اللالعب الذي يمتلك السرعة الحركية الجيدة يكون قادراً على مواجهة كافة التغيرات التي يتعرض لها اثناء المباريات .

٣-٣-٢ الخصائص الخاصة لتنمية السرعة الحركية^(٢)

١. ان تكون السرعة التي يتحرك بها الرياضي عالية جدا .
٢. توفر فترات راحة مناسبة .
٣. التكرار يكون قليلاً .

واستناداً لما تقدم يرى الباحث ان هناك سرعة في الالاداء وسرعة في حركة الكرة ويتوقف ما ذكره الباحث على ما يلي :

(١) محمد صبحي حسين واحمد كسرى : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٩ م ، ص

(٢) ريسان خريبط : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، بغداد ، مكتب نون للطباعة ، ١٩٩٥ م ، ص ٦٦٦ .

١. التكتيك الجيد.
٢. قدرة الجهاز العضلي العصبي .
٣. السرعة في ضرب الكرة .
٤. اكتمال الجانب البدني .

٤-٢ المهارات الاساسية بكره القدم

تعد المهارات الاساسية احدى مكونات لعبة كره القدم وهي العامل المهم لتنفيذ خطط اللعب وحسم المباريات . والمهارات الاساسية في كره القدم هي عماد الاداء فيها وبدون اجادتها تصبح مهمة تنفيذ الخطط صعبة ، فهي الوسيلة الوحيدة لتعامل اللاعب مع الكرة وهناك علاقة ارتباط ايجابية بين اجادة المهارات الاساسية وارتفاع مستوى الاداء الخططي واتقان المهارات الاساسية يجعل اللاعب يصل الى تنفيذها بصورة الية دون التفكير في جزئيات المهارة وتعرف المهارات الاساسية بانها " كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي غرض معين في اطار قانون كره القدم سواءا كانت هذه الحركات او بدونها "(١) .

٥-٢ دقة التهديف

يعد التهديف من اكثر المهارات اثارة في لعبة كره القدم وهو الذي يحقق الغاية من اللعبة والفريق الذي تخشاه كل الفرق هو الذي يمتلك لاعبين يجيدون انواع التهديف ومن عدة مناق ومواقف مختلفة وكذلك يتطلب التهديف ان يجيده اللاعب بكلتا القدمين وبقوة ودقة اذ ان " القوة والدقة عنصران مطلوبان في التصويب وعلى اللاعب ان يوزان بين نسبة كل منهما في التصويب طبقاً للموقف الذي يتواجد فيه"(١) .

(١) زهير قاسم الخشاب (واخرون) : كره القدم ، ط٢ ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩م ، ص٦٦ .

(١) مغني ابراهيم:التدريب الرياضي الحديث ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨م ، ص١٠٤ .

ويرى الباحث ان التهديد هو محاولة ضرب الكرة بقوة ودقة بحسب الحالة تجاه مرمى الخصم لغرض تسجيل هدف مع الاستفادة من اخطاء دفاع الفريق المنافس وحارس المرمى .

الباب الثالث

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

١-٣ منهجية البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة المشكلة المراد حلها لتحقيق اهداف البحث وفروضه اذ ان المنهج التجريبي " متغير معتمد ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما وملاحظة التغيرات الناتجة في الحادث نفسه وتفسيره "(٢) .

٢-٣ عينة البحث

تم تحديد مجتمع البحث المتمثل بلاعبي نادي الكرخ بكرة القدم فئة الشباب بالطريقة العددية والبالغ عددهم (٣٥) لاعباً وتم اختيار (٢٠) لاعباً من اصل مجتمع البحث واستبعاد (١٥) لاعباً وبطريقة القرعة تم تقسيم العينة الى مجموعتين ، تجريبية بلغ عدد افرادها (١٠) لاعبين وضابطة بلغ عدد افرادها (١٠) لاعبين وتم ايضا اجراء عملية التجانس بين المجموعتين في متغيرات

(الطول ، الوزن ، العمر) ولأجل ارجاع الفروق الى العامل التجريبي قام الباحث بمعالجة نتائج الاختبارات الفعلية للمجموعتين التجريبية والضابطة بالوسائل الاحصائية المناسبة للتحقق من تكافؤ العينة اذ اظهرت جميعها عشوائية كما مبين في الجدول (١) بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية من اختبارات التكافؤ والتجانس للمجموعتين التجريبية والضابطة .

(٢) وجيه محبوب : طرائق البحث العملي ومناهجه : بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٣م ، ص ٢٢٧ .

الجدول (١)

الدلالة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		القياسات والاختبارات
			ع	س	ع	س	
عشوائي	٢.١	٠.٥٨	٠.٥٢	١٧٦.٥	١.٠٢	١٧.٠	الطول
عشوائي		٠.٤٧	٢.١٠	٧٢	٢.٦٢	٦٨	الوزن
عشوائي		٠.١٣	٤.٤٣	٢٢.٧	١.٤٥	١٨.٥	العمر
عشوائي		٠.١٩٥	١.٥٤	٣٦.١	١.٨	٣٨	الحجل لمدة (١٠) ثا للامام
عشوائي		٠.٤٩	٠.٨٥	٧.٦	٠.٩٣	٧ تكرار	ركل الكرة نحو الهدف المرسوم على الحائط لمدة (٢٠) ثا

* قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ثا

٣-٣ وسائل جمع المعلومات

- ◀ المصادر العربية والاجنبية
- ◀ فريق العمل المساعد
- ◀ الاختبارات
- ◀ الاجهزة والادوات
- ◀ ساعة توقيت الكترونية عدد (٢)
- ◀ كرات قدم عدد (٨)
- ◀ اوتار عدد (٨)
- ◀ مساطب عدد (٤)
- ◀ ملعب كرة قدم

◀ حبل للقفز

٤-٣ اختبارات البحث

من خلال اطلاع الباحث على البحوث والمصادر العلمية تم اختيار الاختباران

الاتيان :

الاختبار الأول: اختبار الحبل لمدة (١٠) ثانية للامام^(١)

اسم الاختبار : الحبل لمدة (١٠) ثانية للامام .

هدف الاختبار : قياس القوة السريعة لعضلات الرجلين .

الادوات اللازمة : ملعب كرة قدم وساعة توقيت وصافرة وشريط قياس .

وصف الاختبار:

◀ يقف اللاعب خلف خط البداية وعند سماع الصافرة يقوم بالحبل على احدى

الرجلين ليقطع اطول مسافة ممكنة خلال (١٠) ثانية .

◀ تعطى محاولتان للاعب وتؤخذ افضلهما .

التسجيل : يتم قياس المسافة المقطوعة بشريط قياس ولأقرب متر واجزاءه .

(١) حميد عبد النبي : برنامج تدريبي مقترح للقوة المميزة بالسرعة واثرها في انجاز ركض ٤٠٠م ، رسالة ماجستير ، كلية

التربية الرياضية- جامعة بغداد ، ١٩٩٠م ، ص ٢٨ .

الاختبار الثاني : اختبار ركل الكرة نحو الهدف المرسوم على الحائط خلال (٢٠) ثانية^(١)

اسم الاختبار : ركل الكرة نحو الهدف المرسوم على الحائط خلال (٢٠) ثانية .
هدف الاختبار : قياس السرعة الحركية للتهديف اكبر عدد من المرات الصحيحة في (٢٠) ثانية .

الادوات اللازمة : كرات قدم عدد (٥) وساعة توقيت وبورك وشريط قياس وحائط مرسوم عليه هدف مستطيل الشكل بقياس (٦x٣) م .
اجراءات الاختبار :

- ◀ يرسم خط (بورك) مواجهها للحائط وعلى بعد (٦) م .
- ◀ يقف اللاعب خلف خط البداية مواجهها للحائط وامامه الكرة خلف الخط.
- ◀ يقف اللاعب وعند اشارة البدء يركل اللاعب الكرة نحو الحائط ويقوم الميقاتي بتشغيل الساعة لحظة لمس الكرة .

وصف الاختبار :

في حالة ذهاب الكرة بعيداً يستعين اللاعب بكرة احتياطية لكي يحتسب ركل الكرة بعيداً عن خط البداية فعلى اللاعب ان يستهدفها بالقدمين او باليدين او الرجوع بها الى خلف الخط قبل الاستمرار في الاختبار .
التسجيل :

تحتسب درجات اللاعب من مجموعة النقاط الكلية التي يحصل عليها من اكبر عدد من المرات (الركلات) الصحيحة خلال (٢٠) ثانية .

(١) عماد كاظم العطواني: اثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير مهارة التهديف بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، ١٩٩٩م ، ص ٤٢

٥-٣ الاختبار القبلي

يتم اختبار المجموعة التجريبية والضابطة في اختبارات موضوع البحث يوم (السبت) الموافق ٢٠١٠/١/١٣ وتتضمن اختبار الحجل لمدة (١٠) ثانية واختبار ركل الكرة نحو هدف مرسوم على الحائط خلال (٢٠) ثانية .

٦-٣ التجربة الرئيسية

بعد اطلاع الباحث على العديد من المصادر والبحوث قام باعداد برنامج تدريبي خاص وتم تطبيق مفردات البرنامج الخاص على المجموعة التجريبية لمدة (٨) اسابيع خلال مرحلة الاعداد الخاص وبواقع ثلاث وحدات بالاسبوع ايام (السبت - الثلاثاء - الخميس) ابتداء من الاثنين ٢٠١٠/٢/٢ وانتهى السبت ٢٠١٠/٤/١٨ اذ بلغ عدد الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة تدريبية وقد راعى الباحث مايلي :

١. استغرقت مدة تنفيذ مفردات البرنامج التدريبي المخصصة للوحدة التدريبية الواحدة مدة زمنية (٣٠-٤٠) يوما ومن الجزء الاول من القسم الرئيسي
٢. تم تطبيق مفردات البرنامج التدريبي الموضوع من المدرب على المجموعة الضابطة فقط من فريق العمل التدريبي لنادي الكرخ فئة الشباب وللمدة الزمنية نفسها للمجموعة الضابطة .
٣. يطبق البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث على المجموعة التجريبية .
٤. تم تحديد ارتفاع (٧٠) سم كأقصى ارتفاع يستطيع اللاعب ان يؤدي عدة قفزات ممتالية وسرعة واحدة دون حصول عملية التباطؤ او التلكؤ في القفز .
٥. تم تحديد زمن (١٢) ثانية كاقصى زمن لاداء التمرين الذي يستطيع اللاعب اداء التمرين فذا الزمن باقصى سرعة دون حصول عملية التباطؤ في السرعة .

٦. تم تحديد زمن الراحة بين التكرارات من (١-٣) دقيقة وبين تمرين واخر (٢-٦) دقيقة وهذا ما جاء به (ماكفارلانس ١٩٨١)^(١) (وريسان خريبط ١٩٩٥)^(٢).

٧. قام الباحث بوضع برنامج التدريري على وفق مستويات الشدة التي التي يمكن من خلالها تطوير القوة المميزة بالسرعة وهي (الشدة القصوى - الشدة تحت القصوى - الشدة المتوسطة) من القوة المميزة بالسرعة من مستوى اللاعب

٧-٣ الاختبار البعدي

تم اجراء الاختبار البعدي بعد الانتهاء من التجربة الرئيسية وذلك في الساعة الثانية ظهراً من مساء يوم الاحد المصادف (١٩/٤/٢٠١٠) في اختبارات موضوع البحث

٨-٣ الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث القوانين التالية:

- ◀ الوسط الحسابي
- ◀ الانحراف المعياري
- ◀ اختبار T للعينات المتناظرة
- ◀ اختبار T للعينات غير المتناظرة
- ◀ معامل ارتباط بيرسون .

(1) Macfar lance : op, cit , p39

(٢) ريسان خريبط مجيد : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، ١٩٩٥م، ص ٥٦٥ .

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها

لكي تتحقق اهداف البحث وفرضيته في معرفة تأثير البرنامج التدريبي في تطوير جوانب موضوع البحث لدى عينة البحث قام الباحث بعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها التي تم التوصل اليها لمعرفة واقع الفروق ودلالاتها الاحصائية في اختبار القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية للتهديف القبلي والبعدى لعينة البحث .

٤-١-٤ عرض نتائج اختبار الحجل لمدة (١٠) ثانية للامام للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها

الجدول (٢)

يبين الوسط الحسابي وحجم العينة وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية في الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار القوة المميزة بالسرعة

المجموعة	الاختبار القبلي	الاختبار البعدى	قيمة (ت)	قيمة (ت)	دلالة الفروق
			المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	س	س	٤٤.٦	٢.٧٦	معنوي
	٣٩	٣٩			
الضابطة	س	س	٣٩.١٥٠	١.٤١	غير معنوي
	٣٩.٧٠	٣٩		٢.٢٦	

الجدول (٢) يبين نتائج عينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدى لاختبار الحجل لمدة (١٠) ثانية للامام فقد اظهرت النتائج وجود فرق معنوي لمصلحة المجموعة التجريبية اذ بلغ الوسط الحسابي لهذه المجموعة (٣٩) درجة في الاختبار القبلي وبلغ وسطها الحسابي (٤٤.٦) درجة في الاختبار البعدى وباستخرات قيمة (ت) المحسوبة

البالغة (٢.٧٦) اظهرت انها اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٢٦) عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥)

اما المجموعة الضابطة فقد بلغ وسطها الحسابي (٣٩.٧٠) درجة في الاختبار القبلي و(٣٩.١٥٠) درجة في الاختبار البعدي وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة البالغة (١.٤١) درجة ظهر انها اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٢٦) درجة عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥)

وهذا يدل على ان الفرق بين الاختبارين غير معنوية مما يعني ان الاسلوب المتبع للمجموعة الضابطة في تدريب القوة السريعة لم يؤدي الى تطوير هذا الجانب البدني بشكل مماثل لما حصل في المجموعة التجريبية التي اعتمدت اسلوب التدريب البدني والبدني المهاري في تطوير جوانب موضوع البحث وعلى النحو المبين في الجدول (٢)

الجدول (٣)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الحبل لمدة (١٠) ثانية للامام القبلي والبعدي

الاختبار	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	دلالة الفروق
	س	ع	س	ع			
القبلي	٣٩	١.٨	٣٩.٧	١.٢٧	١.٤٠	٢.١٠	غير معنوي
البعدي	٤٤.٦	٤.٤٧	٣٩.١٥٠	١٥٤	٢.٦٦		معنوي

* عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥)

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاوساط الحسابية بين نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي ونتائجها في الاختبار البعدي عرض الباحث النتائج في الجدول (٣) الذي يوضح لنا نتائج عينة البحث في اختبار الحجل لمدة (١٠) ثانية للامام للاختبار القبلي اذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٣٩) درجة اما الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة فقد بلغ (٣٩.٧) درجة وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة البالغة (١.٤٠) ظهر انها اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.١٠) درجة عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على ان الفرق غير معنوي وهذا يعني ان المجموعتين متكافئتان في اداء هذه المهارة

وبين الجدول (٣) نتائج عينة البحث في الاختبار البعدي الحجل لمدة (١٠) للامام اذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٤٤.٦) درجة اما الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة فقد بلغ (٣٩.١٥٠) درجة وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة وبالغة (٢.٦٦) درجة ظهر انها اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.١٠) عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمصلحة المجموعة التجريبية التي استخدمت المنهج التدريبي الذي اعده الباحث الى عينة البحث التجريبية .

٤-١-١-١ مناقشة نتائج اختبار الحجل لمدة (١٠) ثانية للامام

من خلال ماتبين من الجدولين (٢) و (٣) نجد ان الجدول (٢) قد حصلت فيه فروقا معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ويعزو الباحث هذا التطور الى ان المنهاج التدريبي لهذه المجموعة اكد على تطوير القوة السريعة وسرعة الاداء في التهديف مما كان له الاثر الكبير في تطوير الجوانب التي يتناولها الباحث في الوقت نفسه تجد ان الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي غير معنوي للمجموعة الضابطة ويعزوه

الباحث الى الاسلوب التدريبي الذي اتبعته المجموعة الضابطة وعدم تأثيره بنفس تأثير الاسلوب الذي اتبعته المجموعة التجريبية

وبين الجدول (٣) وجود فروق معنوية بين الاختبارين البدنيين للمجموعة التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية ويعزو الباحث هذا التطور في جوانب موضوع البحث الى تأثير المنهج التدريبي فضلا عن الاستخدام الامثل للاحمال التدريبية والتي ساهمت في تدرج اعطاء مكونات الحمل اما الفروق غير المعنوية في المجموعة الضابطة فيعزوها الباحث الى ان الاسلوب التدريبي للمجموعة الضابطة لا يركز على استخدام الادوات والاجهزة المساعدة والتغير والتأثر بالعوامل الثابتة ٠ عدد المرات - وزمن الوحدات التدريبية).

٤-١-٢ نتائج اختبار التهديد نحو الهدف المرسوم على الحائط للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها:

الجدول (٤)

يبين الوسط الحسابي وحجم العينة وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التهديد نحو الهدف المرسوم على الحائط

المجموعة	الاختبار القبلي س	الاختبار البعدي س	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	دلالة
					الفروق
التجريبية	٩.١	١٢.٤	٥.٣٢	٢.٢٦	معنوي
الضابطة	٩.٢	٩.٨	١.٨		غير معنوي

* عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥)

يبين الجدول (٤) نتائج عينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار التهديد نحو الهدف المرسوم على الحائط فقد اظهرت النتائج وجود فرق معنوي لمصلحة المجموعة التجريبية اذ بلغ الوسط الحسابي لهذه المجموعة (٩.١) درجة في الاختبار

القبلي وبلغ وسطها الحسابي في الاختبار البعدي (١٢.٤) درجة وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة البالغة (٥.٣٢) اظهرت انها اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٢٦) عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) ويرى الباحث ان الفرق بين الاختبارين يظهر واضحا بسبب تأثير التمرينات التي استخدمها الباحث في تطوير جوانب موضوع البحث .

اما المجموعة الضابطة فقد بلغ وسطها الحسابي (٩.٢) درجة في الاختبار القبلي و(٩.٨) درجة في الاختبار البعدي وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة البالغة (٢.٨) ظهر انها اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٢٦) عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يدل على ان الفرق بين الاختبارين غير معنوي مما يعني ان الطريقة المتبعة في المجموعة الضابطة لم تؤدي الى تنمية هذه المهارة بشكل مماثل لما حصل في المجموعة التجريبية التي اعتمدت التمرينات البدنية المهارية في تطوير التهديد وعلى النحو المبين في الجدول (٥) ادناه .

الجدول (٥)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التهديد على الهدف المرسوم المرسوم على الحائط القبلي

والبعدي

دلالة الفروق	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المجموعة
			ع	س	ع	س	
غير معنوي	٢.١٠	٠.٦١	٠.٤٢	٩.٢	٠.٣١	٩.١	قبلي
معنوي		٥.٩٦	١.٠٣	٩.٨	٤.٧٨	١٢.٤	بعدي

* عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) .

ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الاوساط الحسابية بين نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي ونتائجها في الاختبار البعدي عرض الباحث النتائج في الجدول (٥) الذي يوضح لنا نتائج عينة البحث في اختبار التهديد على الهدف المرسوم على الحائط للاختبار القبلي اذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٩.١) درجة اما الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة فقد بلغ (٩.٢) درجة وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة البالغة (٠.٦١) ظهر انها اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.١٠) درجة عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على ان الفرق غير معنوي وهذا يعني ان المجموعتين متكافئتان في اداء هذه المهارة ويبين الجدول رقم (٥) نتائج عينة البحث في الاختبار البعدي (التهديد نحو الهدف المرسوم على الحائط) اذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (١٢.٤) درجة اما المجموعة الضابطة فقد بلغ وسطها الحسابي (٩.٨) درجة وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة البالغة (٥.٩٦) ظهر انها اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.١٠) عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمصلحة المجموعة التجريبية التي اتسخدمت المنهاج التدريبي والذي ساعد في تطوير القوة السريعة ومهارة التهديد.

٤-٢-١ مناقشة نتائج اختبار التهديد نحو الهدف المرسوم على الحائط

خلال ماتبين في الجدولين (٤-٥) نجد ان الجدول (٤) قد حصلت فيه فروقا معنوية معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ويعزو الباحث هذا التطور الى تاكيد التمرينات البدنية المهارية على المجموعة التجريبية في الوقت نفسه نجد ان الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي غير معنوي للمجموعة الضابطة اذ يعتقد الباحث ان السبب هو ان المنهج التدريبي لهذه المجموعة لم يؤكد على التدرج في توزيع الاحمال فضلاً عن عدم التنوع في تمرينات الاداء المهاري ومن خلال ملاحظة الجدول (٥) نجد ان

هناك فروقا غير معنوية ايضت في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وهو مايؤكد وجود تكافؤ بين المجموعتين

وبين الجدول (٥) وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية ويرى الباحث ان من الامور التي ساعدت في تطوير مهارة التهديف هو التأكيد على التمركز الصحيح واتخاذ الموقع الصحيح للاعب المهديف ويؤكد الباحث ان استخدام التمرينات البدنية والبدنية المهارية جاء في نهاية فترة الاعداد العام وبداية الاعداد الخاص على شكل مواقف متنوعة يتطلبها اللعب الحديث ويشير (مفتي ابراهيم حماد) الى ان (من الاهداف الاساسية للتدريب هو الوصول باللاعب الى اداء المهارة بصورة الية ويصل اللاعب الى هذه المرحلة من خلال التكرار الدائم للاداء واعتماد التمرينات المتنوعة)^(١).

اما الفروق غير المعنوية في المجموعة الضابطة فيعزوها الباحث الى ان الاسلوب التدريبي لهذه المجموعة جاء بصورة تقليدية ولم يراعي خصوصية اللعب الحديث اذ لم يركز على سرعة الاداء بل اكد على الدقة بمعزل عن السرعة في اداء هذه المهارة.

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

بعد عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة توصل الباحث الى مايلي:

١. ان التمرينات المستخدمة من قبل المجموعة التجريبية قد ادت الى تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية للتهديف .

(١) مفتي ابراهيم حماد: الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، القاهرة، ١٩٩٤م، ص ٢٣-٢٥ .

٢. ان البرنامج التدريبي المستخدم من المجموعة الضابطة لم يؤدي الى تطوير صفة القوة السريعة والسرعة الحركية للتهديف.
٣. ان التطور الحاصل عند المجموعة جاء بنتيجة طبيعية من خلال تطبيق البرنامج التدريبي .

٢-٥ التوصيات

في ضوء اهداف البحث وفروضه ومن خلال النتائج توصل الباحث الى التوصيات الاتية:

١. الاهتمام بتنوع الوسائل التدريبية ومتطلبات لعبة كرة القدم في رفع كفاءة اللاعب البدنية والمهارية .
٢. الاهتمام باعداد اللاعبين اعداداً متميزاً في المراحل المختلفة العامة والخاصة للوصول باللاعب الى التكامل في الناحية البدنية والمهارية .
٣. اجراء بحوث ودراسات للصفات البدنية والاخرى وللمراحل العمرية المختلفة.
٤. الاكثار من الدورات التدريبية لمدربي مختلف المراحل العمرية داخلياً وخارجياً.

المصادر العربية والأجنبية

- ◀ ابو العلا احمد عبد الفتاح : الاسس الفسيولوجية للتدريب الرياضي ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧م.
- ◀ ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣م.
- ◀ بسطويسي احمد : اسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩م.

- ◀ جميل الرضي : التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، عمان ، دائرة المطبوعات والنشر ، ٢٠٠١م .
- ◀ حميد عبد النبي : برنامج تدريبي مقترح للقوة المميزة بالسرعة واثرها في انجاز ركض ٤٠٠م ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، ١٩٩٠م .
- ◀ ريسان خريبط : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، بغداد ، مكتب نون للتحضير الطباعي ، ١٩٩٥م .
- ◀ ريسان خريبط : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، بغداد ، مكتب نون للطباعة ، ١٩٩٥م .
- ◀ ريسان خريبط مجيد : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، ١٩٩٥م .
- ◀ زهير قاسم الخشاب (واخرون) : كرة القدم ، ط٢ ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩م .
- ◀ سامي الصفار (واخرون) : كرة القدم ، ج ١ ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨١م .
- ◀ عماد كاظم العطواني: اثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير مهارة التهديف بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، ١٩٩٩م .
- ◀ كاظم الربيعي وموفق مجيد المولى : الاعداد البدني بكرة القدم ، بغداد ، دار الكتب للطباعة ، ١٩٨٨م .
- ◀ محمد صبحي حسين واحمد كسرى : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٩م .
- ◀ مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) ، ط١ ، القاهرة ، مطبعة دار الفكر العربي ، ١٩٩٨م .

◀ مفتي ابراهيم : الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، القاهرة ، مطبعة دار الفكر العربي ، ط٢ ، ب ت .

◀ مفتي ابراهيم: التدريب الرياضي الحديث ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ م .

◀ وجيه محجوب : طرائق البحث العملي ومناهجه : بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٣ م .

➤ allen wode : the faguide to Iraing and coaching , London , 1979