

## تأثير استخدام تمارينات مهارية سريعة الحركة لتطوير السرعة القصوى وسرعة الدرجة بكرة القدم

م.د. ضياء ناجي عبود      م.د. جاسم عباس

٢٠١٠ م

١٤٣١ هـ

### ملخص البحث

تضمنت الدراسة بيان أهمية التمارينات المهارية السريعة الحركة بالكرة في تطوير السرعة القصوى وسرعة الدرجة بكرة القدم عند اللاعبين الشباب بأعمار ١٧-١٩ سنة إذ استخدم الباحث التمارينات المهارية بالكرة مع سرعة لاداء والعدو وطبق البرنامج عن عينة بلغ عدد ها (٢٠) لاعباً قسموا عمدياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة واستمر البرنامج التدريب لمدة عشر أسابيع وبواقع (٢٠) وحدة تدريبية و(٢) أسبوعياً على المجموعة التجريبية ومن خلال الاستنتاجات تبين إن للتمارين المهارية السريعة الحركة تأثير معنوي على السرعة القصوى وسرعة الدرجة عند المجموعة التجريبية في نتائج الاختبارات البعيدة للاعبين الشباب بأعمار ١٧-١٩ سنة.

## The Effects of Using skill full speed Exercise Developing Maximum Speed and Dribbling Speed in soccer

The research shows the importance of special excursions to develop maxim speed and dribbling speed in soccer . in young soccer players of the ages 17-19 years old .

The program was applied an 20 players divided in to tow equal gropes the training program lasted for 10 weeks with 20 training session .

The researcher conceded that these exercises have a significant effect on maximum speed 8 dribbling speed in young soccer players of the ages 17-19 years old .

### الباب الأول

#### ١- التعريف بالبحث

#### ١-١ المقدمة وأهمية البحث

يشكل الجانب البدني والمهاري ركناً أساسياً وضرورة مهمة في كرة القدم فإن الارتقاء بمستوى اللعبة لا بد أن يستند إلى أسس علمية صحيحة وما نلاحظه اليوم في كرة القدم الحديثة من سرعة وقوة في الأداء وتكامل الأداء المهاري والبدني تحت ضغط الخصم وبمختلف ظروف اللعب جاء الاهتمام بالعملية التدريبية واستخدام التمرينات مهارية البدنية التأثير المباشر على سرعة الأداء وفي خضم التطور السريع الذي يحدث في أساليب كرة القدم فإن جمالية كرة القدم واستمتاع الجماهير بها خلال إتقان مهاراتها وأكثر ما يشد الانتباه هم أولئك اللاعبين المهاريين الذين يتعاملون بالكرة وكأنها بأيديهم وإيجادهم للحلول مهارية بدقة وسرعة وبدون أخطاء ((وتتميز لعبة كرة القدم بكثرتمهاراتها والتي تحتم على اللاعبين إتقان المهارات الحركية بشكل مميز وليس هذا فقط وإنما تنفيذها بسرعة ودقة ))<sup>(١)</sup> وللسرعة الحركية دور بارز فيكرة القدم الحديثة لأن ((وهي أداء عدة

(١) ثامر صبحي؛ استخدام تمرينات البلايومتركس في تنمية القوة السريعة وأثرها في سرعة الاداء لبعض المهارات بكرة القدم -

رسالة ماجستير (كلية التربية الرياضي -جامعة بغداد -٢٠٠٦)ص٥٧

حركات مركبة في أقل زمن ممكن))<sup>(١)</sup> ، إن استخدام التمرينات المهارية السريعة الحركة في تدريبات كرة القدم يعد من الأساليب المميزة لتطوير السرعة القصوى إذ تعمل على زيادة سرعتك من خلال زيادة سرعة حركتك مما يعمل على تقليل زمن الحركة أو سرعة حركة الرجلين والسرعة القصوى ((هي مرحلة تلي مرحلة التدرج بالسرعة بعد حوالي (٣٥ - ٤٠ م) من خط البداية وتتميز بوصول العداء إلى أقصى سرعة له يتمكن في هذه المرحلة طول الخطوة + عدد تردد الخطوات في فترة زمنية معينة))<sup>(٢)</sup> من المهارات الحركية المهمة التي تحتاج إلى سرعة في الأداء هي الدرجة ((التي هي أساس المجهود الفردي للاعب في التقدم بالكرة واختراق دفاع الخصم ومن ثم خلق الفرص لزملائه (اللاعبين))<sup>(٣)</sup> ، ونظراً لكون اللعب الحديث بكرة القدم يتطلب الأداء السريع في التنفيذ فقد جاء هذا البحث الذي تكمن أهميته في تركيز الضوء على استخدام تمرينات مهارية سريعة الحركة بالكرة في تنمية الجانب البدني المتمثل بالسرعة القصوى والجانب المهاري المتمثل بالدرجة لدى اللاعبين الشباب.

#### ٢-١ مشكلة البحث

إن الارتقاء بكرة القدم يتطلب إعداد اللاعبين أعداداً شاملاً وبمستوى عالٍ سواء كان في الجانب البدني أم المهاري واختيار التمرينات المهارية ذات التأثير المباشر في سرعة الأداء ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة كونه عمل في مجال اللعبة لاعباً ومدرباً وجد أن أغلب المدربين قليلي الاهتمام باستحداث أسس تدريبية جديدة وحديثة للتمرينات المهارية واستمرار الأسلوب التقليدي في ممارسة هذه التمرينات مما حدا بالباحث استحداث أسلوب تدريبي جديد للتمرينات المهارية بالكرة من خلال ربطها بسرعة الأداء والعدو واستخدامها

(١) مفتي ابراهيم حماد؛ بناء فريق كرة القدم (القاهرة- دار الفكر العربي -١٩٩٩)ص١١٦

(٢) محمد عثمان ؛ موسوعة ألعاب القوى - ط١ (الكويت - دار الفلاح للنشر والتوزيع - ٢٠٠٠)ص١١٦

(٣) قاسم لزام وأخرون ؛ أسسس التعلم وتطبيقاته في كرة القدم (بغداد - ٢٠٠٥)ص١٥٤

في تطوير السرعة القصوى وسرعة الدرجة في كرة القدم عند اللاعبين الشباب بأعمار ١٧ - ١٩ سنة.

### ٣-١ أهداف البحث

يهدف الباحث إلى :

١. تصميم تمارين مهارية سريعة الحركة (الاداء) لتطوير الجانب البدني والمهاري

٢. معرفة تأثير التمارين التي وضعها الباحث في تطوير السرعة القصوى وسرعة الدرجة للمجموعة التجريبية في الأختبارات البعدية .

### ٤-١ فرض البحث

١. وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدى في اختبار السرعة القصوى . وسرعة الدرجة.

٢. عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في نتائج أختبارات موضوع البحث البعدية .

### ٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: عينة من اللاعبين شباب نادي الكرخ الرياضي بكرة القدم بأعمار (١٧-١٩) سنة .

٢-٥-١ المجال الزماني: الفترة من ٢/٢٦ ولغاية ١/٥/٢٠٠٩ .

٣-٥-١ المجال المكاني: ملعب نادي الكرخ الرياضي بكرة القدم / بغداد .

## الباب الثاني

### ٢- الدراسات النظرية

#### ١-٢ المهارة

إن الإحساس العالي بالكرة عند اللاعب وتعامله معها وقيادته لها لا يأتي من موهبة أو فطرة فقط بل هو نتاج الفعاليات التي يؤديها اللاعب مع الكرة (عمل معين يعكس فاعلية في الاداء)<sup>(١)</sup> واتفق الخبراء على تقسيم المهارات الى مايلي:<sup>(٢)</sup>  
أولاً: الحركات الالاساسية (جري -وثب -توازن) .

ثانياً: الحركات الرياضية(وهي الحركات التي تؤدي بوجود تكتيك رياضي يعلم من قبل معلم وتخضع للقوانين واللوائح) .

#### ١-١-٢ المهارات الالاساسية بكرة القدم

أن تنوع المهارات الحركية وأرتباطها بمهارات أخرى مثل الجري والوثب والتوازن والخداع تستدعي تنوع في أداء المهارات على وفق طبيعة الظروف المختلفة داخل الملعب وقد عرفت بانها ((كل الحركات الهادفة التي تؤدي غرضاً معيناً في إطار قانون اللعبة سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها))<sup>(٣)</sup> .

### ٢-٢ السرعة الحركية

أن ما يبهرنا عند مشاهدة ومتابعة كرة القدم هو ارتباطها الكبير والمباشر بسرعة الاداء الحركي وخصوصاً في تنفيذ المهارات والواجبات الحركية ذات الانقباضات العضلية

(١) يعرب خيون :التعلم الحركي بين النظرية والتطبيق (بغداد -مكتبة الصخرة للطباعة-٢٠٠٢)ص١٩

(٢) ضياء ناجي :تأثير تداخل التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات الالاساسية بكرة القدم-رسالة ماجستير -كلية التربية الرياضية -جامعة بغداد -٢٠٠٣-ص٩

(٣) زهير الخشاب وأخرون:كرة القدم (الموصل -دار الكتب للطباعة والنشر-١٩٩٩)ص١٤٢

السريعة وتعرف بأنها ((سرعة الانقباضات العضلية لمجموعات معينة عند أداء حركات معينة تؤدي لمرة واحدة))<sup>(١)</sup>

وأستناداً لما ذكره يرى الباحث أن السرعة الحركية في كرة القدم تؤدي بالكرة من خلال سرعة الاداء بالكرة وبدون كرة من خلال تغير اتجاه اللعب والنهوض بسرعة بعد السقوط .

أن التمرينات المهارية السريعة الاداء التي صممها الباحث أستناداً الى المصادر والبحوث العلمية قد ركزت على أداء التمرينات المهارية بسرعة تنافسية مع الخصم من خلال الحركة بالكرة وباستخدام طريقة التدريب الفترتي والتكرار .

### ٣-٢ السرعة

تعد السرعة واحدة من القدرات البدنية المهمة جداً في تدريب ورفع مستوى جميع الألعاب الفعاليات الرياضية وحسب خصوصيتها ، وتبرز أهميتها في الفصل بين النجاح والفشل في الكثير من الألعاب خاصة الاركاض السريعة أو القصيرة وتعرف السرعة بأنها ((إمكانيات الفرد الوظيفية عند الأداء الحركي والذي يحدث نتيجة الانقباض والانبساط العضلي في اقل زمن أي القدرة على انجاز حركة أو حركات متكررة في اقل زمن ممكن))<sup>(٢)</sup> ، ((وعند الحديث عن سرعة الفعاليات التكنيكية فإننا في الحقيقة نتحدث عن التكنيك الصحيح السريع تحت شروط عدم التفريط بالدقة باعتبارها عنصراً حاسماً في أداء التكنيك الجيد وفي أحيان كثيرة أثناء المباراة يجب استغلال الثواني القليلة عند استقبال الكرة والمناولة والدرجة حيث إن استخدامها بشكل رديء يؤدي إلى إبطاء فعالية اللعب))<sup>(٣)</sup> .

### ١-٣-٢ السرعة القصوى

(١) ريسان خريبط ؛ التدريب الرياضي (الموصل- دار الكتب للطباعة والنشر - ١٩٩٠) ص ٢٥٩

(٢) سامي الصفار وآخرون ؛ مصدر سبق ذكره، ١٩٨٧، ص ١٦٢

(٣) كاظم الربيعي وموفق المولى؛ الاعداد البدني بكرة القدم(بغداد -بيت الحكمة- ١٩٨٨) ص ٣٣٤

تعد السرعة القصوى واحدة من الصفات البدنية الأساسية للفعاليات الرياضية عموماً ومن كرة القدم خصوصاً ويكمن مفهوم السرعة في كرة القدم في (الركض مع الكرة أو بدونها وعلى حركات الرفس والتصريف والاستلام)<sup>(١)</sup> وتعد السرعة القصوى إحدى أهم الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب كرة القدم في أداء المهارات الحركية خلال المباريات وقد عرفها الباحثون بأنها ((أعلى معدل من السرعة يستطيع الفرد إخراجه))<sup>(٢)</sup> .  
عليه وأستناداً لما ذكر فإن استخدام السرعة القصوى لا يقتصر على الالعاب الفردية فقط بل هي عامل أساسي في اداء وتنفيذ واجبات كرة قدم .

### ٢-٣-٢ الدرجة

إن عملية الدرجة هي ربط لقيادة الكرة من حيث اللمس التوقف والاستدارة وتغير مسار الكرة والخداع والدرجة هي ((استخدام أجزاء القدم بهدف التحكم في الكرة من خلال درجتها على الأرض والتقدم بها في الملعب ويجب على اللاعب إن يوازن بين سرعة انطلاق الكرة ودرجه الكره وتحكمه فيها))<sup>(٣)</sup> .  
وهناك أنواع من الدرجة منها:<sup>(٤)</sup>

- ١ . درجة الكرة بخارج سطح الكرة
- ٢ . درجة الكرة بداخل سطح القدم
- ٣ . درجة الكرة بالقسم الأمامي لمشط القدم
- ٤ . درجة الكرة بالقسم العلوي لمشط القدم .

### الباب الثالث

#### ٣ - منهجية البحث واجرائاته الميدانية

- (١) صالح راضي :تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الانجاز (رسالة ماجستير -كلية التربية الرياضية -جامعة بغداد -١٩٩٠)ص٣٢
- (٢) محمد صبحي حسنين وأحمد كسرى :التدريب الرياضي التطبيقي (القاهرة -مصر -١٩٧٩)ص٧٥-٧٦
- (٣) الفريد كونزه:كرة القدم -ترجمة ماهر البياتي وسليمان علي (الموصل- دار الكتب للطباعة والنشر ١٩٨٠) ص٢١
- (٤) سامي الصفار وأخرون :كرة القدم-ط١ (بغداد -مطبعة وزارة التربية -١٩٩٢)ص١٣٣

### ١-٣ منهج البحث

إن طبيعة المشكلة المراد دراستها تحدد منهجية البحث ، فالمنهج هو ((الطريقة التي ينتهجها الفرد حتى يصل إلى هدف معين ))<sup>(١)</sup> وعلى هذا الأساس استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين ذات الاختيارين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة المشكلة (( إذ يعد المنهج التجريبي من أكثر الوسائل كفاية في الوصول إلى معرفة موثوق بها ))<sup>(٢)</sup> .

### ٢-٣ عينة البحث

ذلك الجزء ((الذي يمثل مجتمع البحث الأصل الذي يجري الباحث عليه مجمل عمله )) إذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي شباب نادي الكرخ بأعمار ١٧-١٩ سنة للموسم ٢٠٠٨/٢٠٠٩ وعددهم (٣٢) لاعباً ثم اختيار (٢٠) لاعباً وتم تقسيم العينة عمدياً إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية يبلغ عدد كل مجموعة (١٠) لاعبين ولأجل إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي ، قام الباحث بمعالجة نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بالوسائل الإحصائية المناسبة للتحقيق من تكافؤ العينة إذ أظهرت جميعها عشوائية وكما مبين في الجدول (١)

(١) محمد ناجي شاكر أبو غنيم ، تأثير استخدام أساليب تمارين البلايو مترك الاثقال والمختلط في بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية وأنجاز ركض (٢٠٠م) - أطروحة دكتوراه-كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد ٢٠٠٢-ص ٨١  
(٢) رعد حسين حمزة ؛ أثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الاساسية بكرة القدم(رسالة ماجستير -كلية التربية الرياضية -جامعة بغداد -١٩٩٩-ص ٥٠



الجدول (١)

بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدوليه في اختبار التكافؤ والتجانس للمجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية

القياسات والاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المقسمة	قيمة ت الجدولية	دلالة الفرق
	س	ع	س	ع			
الطول	١٨٢	٤.٢٧	١٨١	٥.٥٣	٠.١	٢.١٠	عشوائي
الوزن	٦٧.١٦	٣.٧٧	٦٨.٦٤	٣.٨٩	٠.٨٥	٢.١٠	عشوائي
العمر (سنة)	١٨.٣٤	٠.٨٦	١٨.٢٠	٠.٦٣	٠.٤٢	٢.١٠	عشوائي
الركض السريع (٣٠) م من البداية العالية	٤.٠٧	٠.٢٩	٤.٠٨	٠.٢٦	٠.٠٤	٢.١٠	عشوائي
درجة الكره بين الشواخص من خط الهدف الى خط الجزاء ١٦,٥ م والعودة الى خط الهدف	١٦.٢٠	٠.٦٢	١٦.٥٢	١.٠٨	٠.٧٧	٢.١٠	عشوائي

قيمة (ت) أجدوليه عن درجة حرية (١٨) و مستوى دلالة (٠.٠٥)

٣-٣ وسائل جمع المعلومات

أستخدم الباحث أكثر من وسيلة للكشف عن الحقائق والتوصل إليها إذ اعتمد الآتي :

١. المصادر العربية
٢. فريق العمل المساعد
٣. الاختبارات والقياسات
٤. التجربة الاستطلاعية
٥. الأجهزة والأدوات
٦. ساعة توقيت
٧. جهاز لقياس الطول والوزن
٨. شواخص عدد (١٤)

٩. ملعب كرة قدم (١)

١٠. مساطب عدد (٢)

### ٤-٣ اختبارات البحث

٤-٣-١ اختبار ركض (٣٠م) من البداية الطائفة بالثانية وأجزاء الثانية

٤-٣-٢ (اختبار درجة الكرة بين الشواخص من خط الهدف الى خط الجزاء (٥-١٦)م

### ٥-٣ التجربة الاستطلاعية

من أجل الحصول على أفضل طريقه لإجراء الاختبار والحصول على نتائج صحيحة قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٦/٢/٢٠٠٩ على عينة مكونة من (١٠) لاعبين من غير عينة البحث وهم من مجتمع البحث وقد طبق الباحث الاختبارات من اجل :

◀ معرفة الوقت المستغرق في البحث

◀ معرفة مدى صلاحية الأدوات المستخدمة في البحث

◀ معرفة مدى كفاءة فريق العمل المساعد لعملية القياس وتدوين النتائج

◀ التعرف على المشاكل والصعوبات لتفاديها

◀ التعرف على مدى صلاحية الملعب عند إجراء الاختبارات

### ٦-٣ الاختبار القبلي

تم إجراء الاختبارات القبلي لعينة البحث ولكل من المجموعة التجريبية والضابطة وذلك في الساعة (١) من يوم السبت المصادف ١/٣/٢٠٠٩ .

### ٧-٣ التجربة الرئيسية

قام الباحث بتنظيم مجموعه من تمرينات الإحساس بالكره وقد ركز الباحث على أداء هذه التمرينات بالقدمين فقط ويسرعة عاليه ضمن مسافات قصيرة وطبقت التمارين على عينة البحث ولمدة (١٠) أسابيع وخلال مرحله الإعداد الخاص وبواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع (السبت - الأربعاء) وقد راعى الباحث في تطبيق مفردات البرنامج التدريبي ما يلي :-

١. بدأ تطبيق البرنامج التطبيقي بتاريخ ٣/٢ (الأثنين) ولغاية ٥/٩ (السبت) إذ بلغ عدد الوحدات التدريبية (٢٠) وحده تدريبية .
٢. طبق البرنامج على المجموعه التجريبية فقط وبإشراف الباحث وفريق العمل
٣. مدة تنفيذ البرنامج التدريبي (٣٠ - ٣٥) دقيقه من الجزء الأول من القسم الرئيسي .
٤. تعمل المجموعه الضابطة مع مدريها على تطبيق البرنامج التدريبي الاعتيادي للفريق وبإشراف الباحث ولنفس المدة .
٥. تم تحديد زمن (٢١٢) كأقصى زمن لأداء التمرين الذي يستطيع اللاعب أداء التمرين في هذا الزمن بأقصى سرعه دون حصول عمليه التباطؤ في السرعة .
٦. تم تحديد زمن الراحة بين التكرارات من (١ - ٣) دقيقه وبين تمرين وآخر (٢-٦) دقيقه .
٧. لتحسين السرعة القصوى استخدمت تمرينات الركض السريع بالكره من وضع الهولاله لمسافة (٢٠-٤٠)م للوصول إلى التعجيل القصوي لمسافة (٣٠-٥٠) م .
٨. ثم استخدام طريقة التدريب التكراري والفتري المرتفع الشدة

### ٣-٨ الاختبارات البعديه .

تم إجراء الاختبارات البعديه بعد الانتهاء من التجربة الرئيسة في الساعة (١٠٠٠ ظهراً) من يوم (الاحد) المصادف ٥/١٠ وفق نفس ظروف الاختبار القبلي .

### ٣-٨ الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث القوانين الاتيه :

١. الوسط الحسابي
٢. الانحراف المعياري
٣. اختبار (T) للفئات المتناظرة .
٤. اختبار (T) للفئات غير المتناظرة .

## الباب الرابع

### ٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض النتائج (اختبار درجة الكرة بين الشواخص من خط الهدف الى خط الجزاء (١٦,٥م) والعودة الى خط الهدف .

#### جدول (٢)

يبين الوسط الحسابي وحجم العينة وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية في الاختبار القبلي والبعدي

للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختيار موضوع البحث

المجموعة التجريبية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	دلالة الفروق
	ن	س	ن	س			
التجريبية	١٠	١٦.٢٠	١٠	١٤.٧٥	٣٨.٨	٢.٦٢	معنوي
الضابطة	١٠	١٦.٥٢	١٠	١٦.١٠	٢		غير معنوي

\* عند درجة حرية ٩ ومستوى دلالة (٠.٠٥)

يبين الجدول (٢) نتائج عينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار موضوع البحث فقد أظهرت النتائج وجود فرق معنوي لمصلحة المجموعة التجريبية إذ بلغ وسطها الحسابي (١٦.٢٠) في الاختبار القبلي وبلغ (١٤.٧٥) في الاختبار البعدي وباستخدام قيمة ت المحسوبة والبالغة (٣٨.٨) ظهرت أنها اكبر من قيمة ت الجدولية البالغة (٢.٢٦) وهذا يدل على وجود فرق معنوي .

أما المجموعة الضابطة فقد بلغ وسطها الحسابي (١٦.٥٢) درجة في الاختبار القبلي وبلغ (١٦.١٠) درجة في الاختبار البعدي وباستخدام قيمة (ت) المحسوبة البالغة (٢) درجة ظهرت أنها اصغر من الجدولية البالغة (٢.٢٦) درجة وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوي .بين الاختبار القبلي والبعدي .

ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية في نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي والبعدي عرض الباحث النتائج من خلال جدول (٣) إذ بلغ الوسط الحسابي لمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي (١٦.٢٠) درجة أما الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي فقد بلغ (١٦.٥٢) درجة وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة البالغة (٠.٧٧) درجة ظهر أنها اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.١٠) درجة وهذا يدل على أن الفرق غير معنوي وان المجموعتين متكافئتين بالمستوى في أداء الاختبار القبلي .

ويبين الجدول (٣) نتائج عينة البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي إذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (١٤.٧٥) وبتحرف معياري قدره (١.٢٩) درجة أما الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة فقد بلغ (١٥.٩٩) درجة وبتحرف معياري قدره (٠.٣١) درجة وباستخدام قيمة (ت) المحسوبة والبالغة (٣.١٠) درجة ظهر أنها اكبر من الجدولية البالغة (٣.١٠) درجة وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التدريبية في الاختبار البعدي .

الجدول (٣)

الدلالة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المجموعة
			ع	س	ع	س	
غير معنوي	٢.١٠	٠.٧٧	٠.١	١٦.٥٢	٠.٦٣	١٦.٢٠	القبلي
معنوي	٢.١٠	٣.١٠	٠.٣١	١٥.٩٩	١.٢٩	١٤.٧٥	البعدي

\* عند درجه حرية (١٨) ومستوى والدلالة (٠.٠٥) .

#### ٤-١-٤ مناقشة نتائج اختبار درجة الكرة بين الشواخص من خط الهدف إلى خط الجراء

(١٦.٥م) والعودة إلى خط الهدف للمجموعتين التجريبية والضابطة )

يتضح لنا من الجدول (٢) إن هناك تطور معنوياً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار أبعدي للمجموعة التجريبية ويعزو الباحث هذا التطور هو تمتع اللاعبين بتطبيق مفردات البرنامج التدريبي ومواظبتهم عليه خصوصاً أن التمرينات تطبق بالكرة وبأسلوب تنافسي بين اللاعبين في الوقت نفسه نجد إن الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة غير معنوي إذ يعتقد الباحث إن المنهج الذي تدربت عليه هذه المجموعة باستخدام تمرينات مهارية هو لغرض التهيئة المهارية دون ربطها بسرعة الأداء ويبين الجدول (٣) وجود فرقاً معنوياً بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية ويعزو الباحث هذا التطور إلى إن برنامج المجموعة التجريبية قد طبق بطرق تدريبية علمية هي الطريقة التكرارية وطريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة وتركيز على سرعة الأداء بالكرة أما المجموعة الضابطة فقد طبقت برنامجها بصورة تقليدية وأهملت خصوصية اللعب الحديث .

#### ٤-٢ عرض نتائج اختبار الركض السريع (٣٠م) من البداية العالي

الجدول (٤)

يبين الوسط الحسابي وحجم العينة وقيمتي (ت) المحسوبة والجدوليه في الاختبار القبلي والبعدى لمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار موضوع البحث.

الدلالة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	الاختبار	الاختبار	المجموعة
			ألبعدى	القبلي	
			س	س	
معنوي	٢.٢٦	٣٨.٩	٤.٧٥	١٦.٢٠	التجريبية
غير معنوي	٢.٢٦	١	١٦.١٠	١٦.٥٢	الضابطة

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

بين الجدول (٤) نتائج عينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدى لاختبار موضوع البحث فقد أظهرت النتائج وجود فرق معنوي لمصلحة المجموعة التجريبية إذ بلغ وسطها الحسابي (١٦.٢٠) في الاختبار القبلي وبلغ (٤.٧٥) في الاختبار البعدى وباستخدام قيمة (ت) المحسوبة البالغة (٣٨.٩) ظهرت انها اكبر من قيمة (ت) الجدوليه البالغة (٢,٢٦) درجه وهذا يدل على وجود فرق معنوي .

اما المجموعة الضابطة فقد بلغ وسطها الحسابي (١٦.٥٢) ودرجه في الاختبار القبلي وبلغ (١٦.١٠) درجه في الاختبار البعدى وباستخدام قيمة (ت) المحسوبة البالغة (١) درجه ظهرت انها اصغر من الجدولية البالغة (٢.٢٦) درجه وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى .

ولغرض معرفة معنوية الفرق بين الاوساط الحسابية في نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي والبعدى عرض الباحث النتائج من خلال جدول (٥) إذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعه التجريبية في الاختبار القبلي (٤.٠٧) درجه اما

الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي فقد بلغ (٤.٠٨) درجه وباستخدام قيمة (ت) المجموعة البالغة (٠.٠٤) درجة ظهر انها اصغر قيمة (ت) الجدوليه البالغه (٢.١٠) درجه وهذا يدل على ان الفرق غير معنوي وان المجموعتين متكافئات في اداء الاختبار القبلي .

#### الجدول (٥)

بين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمتي (ت) المحسوبة والجدوليه لمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار موضوع البحث

الدالة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المجموعة
			ع	س	ع	س	
غير معنوي	٢.١٠	٠.٠٤	٠.٢٦	٤.٠٨	٠.٢٩	٤.٠٧	القبلي
معنوي	٢.١٠	٢.٢٥	٠.٠٦	٤.٢	١.١٠	٣.٤٣	البعدي

\* عند درجه حرية (١٨) ومستوى والدالة (٠.٠٥) .

يبين الجدول (٥) نتائج عينه البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي اذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٣.٤٣) درجه وبانحراف معياري قدره (١.١٠) درجه اما الوسط الحسابي للمجموعه الضابطه فقد بلغ (٤.٢) درجه بانحراف معياري قدره (٠.٠٦) درجه وباستخدام قيمة (ت) المحسوبة البالغه (٢.٢٥) درجه ظهر انها اكبر من الجدوليه البالغه (٢,١٠) درجه وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالحالمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي بسبب فرق الاوساط الحسابية.



#### ٤-٢-١ مناقشة نتائج اختبار (الركض السريع ٣٠ م من البداية العالية) للمجموعتين

##### التجريبية والضابطة

يتضح لنا من خلال الجدول (٤) ان هناك تطوراً معنوياً في الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ويعزو الباحث هذا التطور الى ان استخدام تمارينات مهارية من خلال العدو السريع تزيد وتحسن من مستوى سرعة العدو القصى .

في الوقت نفسه نجد ان الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة غير معنوي اذ يعتقد الباحث ان اداء تمارينات المهارية عند المجموعة الضابطة حاء بمعزل عن السرعة في الاداء ودون مراعاة خصوصية سرعة الاداء بكرة القدم ويبين الجدول (٥) وجود فرقاً معنوياً بين الاحتبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية ويعزو الباحث هذا التطور الى ان تمارينات المهارية قد طنقت ضمن الاركاض السريعة والقصيرة فالاداء بسرعة عالية واجتياز العوائق بدون فقدان السرعة والكرة

اما المجموعة الضابطة فقد طبقت التمارينات ولم يحصل تطور في السرعة القصى بسبب ان الاداء لم يركز على السرعة ولم يدرب بطريقة تدريبية معينة عكس المجموعة التجريبية التي استخدمت طريقة التدريب التكراري والفتري المرتفع الشدة .

### الباب الخامس

#### ٥ - الاستنتاجات والتوصيات

##### ١-٥ الاستنتاجات

من خلال نتائج الاختبارات توصل الباحث الى الاستنتاجات الاتية :-

١. ان التمارينات المهارية السريعة الاداء بالكرة قد ادت الى تطور صفة السرعة القصى وسرعة الدرجة عند المجموعة التجريبية

٢. ان البرنامج التدريبي المستخدم من قبل المجموعة الضابطة لم يؤدي الى تطور صفة السرعة القصوى وسرعة الدرجه
٣. ان التطور الذي حصل عند المجموعة التجريبية جاء نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي والالتزام بالتعليمات وبإشراف الباحث

#### ٢-٥ التوصيات

يوصي الباحث ما يأتي :-

١. الاستفادة من التمرينات المهارية السريعة الاداء بالكرة في تطوير جوانب مهاري وبدنية
٢. الاهتمام بالتمرينات المصاحبة للكرة بسبب تاثيرها الايجابي وتوفير المتعه في الاداء
٣. اجراء بحوث ودراسات والاكتثار من الدورات التدريبية في علم التدريب المدرب الفئات العمريه

#### المصادر

- ◀ ثامر صبحي؛ استخدام تمرينات البلايومتركس في تنمية القوة السريعة وأثرها في سرعة الاداء لبعض المهارات بكرة القدم-رسالة ماجستير (كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد-٢٠٠٦).
- ◀ رعد حسين حمزة؛ أثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الاساسية بكرة القدم(رسالة ماجستير -كلية التربية الرياضية -جامعة بغداد - ١٩٩٩ .
- ◀ ريسان خريبط ؛ التدريب الرياضي (الموصل-دار الكتب للطباعة والنشر-١٩٩٠)
- ◀ زهير الخشاب وأخرون؛كرة القدم (الموصل -دار الكتب للطباعة والنشر-١٩٩٩)

- ◀ سامي الصفار وآخرون؛ كرة القدم - ط ١ (بغداد - مطبعة وزارة التربية - ١٩٩٢)
- ◀ سامي الصفار وآخرون؛ مصدر سبق ذكره، ١٩٨٧ .
- ◀ صالح راضي؛ تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الانجاز (رسالة ماجستير - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد - ١٩٩٠) .
- ◀ ضياء ناجي؛ تأثير تداخل التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات الاساسية لكرة القدم - رسالة ماجستير - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد - ٢٠٠٣ .
- ◀ الفريد كوزنه؛ كرة القدم - ترجمة ماهر البياتي وسليمان علي (الموصل - دار الكتب للطباعة والنشر ١٩٨٠) .
- ◀ قاسم لزام وآخرون؛ أسسس التعلم وتطبيقاته في كرة القدم (بغداد - ٢٠٠٥) .
- ◀ كاظم الربيعي وموفق المولى؛ الاعداد البدني لكرة القدم (بغداد - بيت الحكمة - ١٩٨٨) .
- ◀ محمد صبحي حسنين وأحمد كسرى؛ التدريب الرياضي التطبيقي (القاهرة - مصر - ١٩٧٩) .
- ◀ محمد عثمان؛ موسوعة العاب القوى - ط ١ (الكويت - دار الفلح للنشر والتوزيع - ٢٠٠٠) .
- ◀ محمد ناجي شاكر أبو غنيم؛ باثير استخدام أساليب تمارين البلايو مترك الاثقال والمختلط في يعض المتغيرات الوظيفية والبدنية وأنجاز ركض (٢٠٠م) - أطروحة دكتوراه - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ٢٠٠٢ .
- ◀ مفتي ابراهيم حماد؛ بناء فريق كرة القدم (القاهرة - دار الفكر العربي - ١٩٩٩) .
- ◀ يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين النظرية والتطبيق (بغداد - مكتبة الصخرة للطباعة - ٢٠٠٢) .