

**تمرينات خاصة لتطوير السرعة الحركية وفق خطوط
اللعب المختلفة وتأثيرها على مهارة الجري بالكرة
للشباب بأعمار (١٧ _ ١٩) سنة**

علي نوري خزعل

كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد

٢٠١١ م

١٤٣٢ هـ

ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير السرعة الحركية وفق خطوط اللعب المختلفة وتأثيرها على مهارة الجري بالكرة.

تكونت عينت البحث من (٢٠) لاعبا بحيث تم اختيار العينة بصورة عمديه وهم نادي القوة الجوية وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة عن طريق القرعة وبالطريقة الفردية والزوجية بحيث تكونت المجموعة التجريبية من (١٠) لاعبين والمجموعة الضابطة من (١٠) لاعبين على وفق خطوط اللعب (٤) للدفاع ، (٤) للوسط ، (٢) للهجوم وقام الباحث بإجراء التمرينات الخاصة واشتمل المنهج على (٢٤) وحدة تدريبية وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع وفي القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية في فترة الإعداد الخاص، وتم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها مبينا فيها مستوى الدلالة معنوي أم عشوائي .

Special exercises for the development of kinetic speed in different lines of play and their impact on the skill of running the ball for youth (ages 17-19)

Research aims to identify the impact of special exercises to develop speed according to different kinetic play lines and their impact on the skill of running with the ball. Research has formed (20) player with a deliberate sampling and air force Club and the sample is divided into two groups and pilot officer by lot and odd and even so the pilot group consisted of 10 players and control group of 10 players on the lines of play (4) defense (4), (2) to attack the researcher conducting special exercises to the curriculum included (24) module with (3) training units per week in the main section of the module in a private setting, and the results were presented and discussed and analysed showing moral significance are normalized or random .

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

من مفاهيم علم التدريب الرياضي الارتقاء بمستوى الرياضي في جميع النواحي البدنية ولمختلف الألعاب الرياضية، ولعبة كرة القدم واحدة من الألعاب التي يسعى علماء التدريب الرياضي الارتقاء بها أكثر فأكثر وصولاً إلى تحقيق الانجازات العالية. وأن السرعة في لعبة كرة القدم تلعب دوراً مميزاً ومهماً في تحقيق النتائج والانجازات العالية، والسرعة الحركية لها دور مهم في كرة القدم من خلال سرعة حركة اللاعب في تنفيذ الواجب المعطى له بالإضافة إلى سرعة الانتقال من نصف الملعب إلى النصف الآخر بشكل سريع.

وفئة الشباب بأعمار (١٧-١٩) سنة هي من الفئات المهمة التي يجب الاهتمام بها فهم الرافد الحقيقي لفئة المتقدمين، وتكمن أهمية البحث في أعداد تمارين خاصة وهي عبارة عن تمارين متنوعة ومقاربة لأداء اللاعب أثناء اللعب.

٢-١ مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحث كونه لاعب كرة القدم ومتابعته لفرق أندية الشباب بأعمار (١٧-١٩) سنة لاحظ أن هناك ضعف في بعض عناصر اللياقة البدنية وخاصة في صفة السرعة الحركية عند اللاعبين الشباب، ولما لها من أهمية كبيرة في أنجاح الفرق، فإن مشكلة البحث تكمن في ضعف هذه الصفة بين الخطوط المختلفة واختلاف قدراتها، من حيث سرعة نقل الكرة لدى اللاعبين لذلك فهي تؤثر بشكل كبير في تنمية اللاعبين كونهم الرافد الحقيقي لفرقهم في بطولات الدوري الممتاز والمنتخبات الوطنية في العراق .

٢-١ أهداف البحث

- ◀ أعداد تمارين خاصة لتطوير السرعة الحركية وفق خطوط اللعب المختلفة لدى أفراد عينة البحث.
- ◀ التعرف على تأثير التمارين الخاصة في تطوير السرعة الحركية وفق خطوط اللعب المختلفة لدى أفراد عينة البحث.
- ◀ التعرف على تأثير السرعة الحركية على مهارة الجري بالكرة وفق خطوط اللعب المختلفة لدى أفراد عينة البحث

٤-١ فروض البحث

- ◀ هناك فروق معنوية وذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للسرعة الحركية ومهارة الجري بالكرة لكلتا المجموعتين التجريبية والضابطة.
- ◀ هناك فروق معنوية وذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعديّة للسرعة الحركية ومهارة الجري بالكرة ولصالح المجموعة التجريبية.

٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري: لاعبو نادي القوة الجوية للشباب بأعمار (١٧-١٩) سنة .
٢-٥-١ المجال الزمني: للفترة من ٢٠١٠/٥/١٨ الى ٢٠١٠/٨/٩ .
٣-٥-١ المجال المكاني: ملعب نادي القوة الجوية

الباب الثاني

٢-الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

١-٢الدراسات النظرية

١-٢-١السرعة الحركية

ويقصد بها "أداء حركة أو عدة حركات مركبة في اقل زمن ممكن".^(١)

١-٢-٢أهمية السرعة الحركية:^(٢)

للسرعة الحركية أهمية كبيرة في الفعاليات الرياضية المختلفة، لما لها من تأثير في أداء الحركات المختلفة، ففي مجال كرة القدم يظهر ذلك واضحاً تبعاً للمواقف المتغيرة والكثيرة التي تختلف من مكان إلى آخر من كل أرجاء الملعب كذلك استخدام المهارات المتنوعة لتنفيذ خطط اللعب سواء أكانت هذه المهارات بالكرة أو بدونها بسيطة أم معقدة.

١ - محمد عبده الوحش ومفتي إبراهيم؛ أساسيات كرة القدم، القاهرة، دار عالم المعرفة، ١٩٩٤، ص ٩٦

٢ - حلمي حسين؛ اللباقة البدنية مكوناتها - العوامل المؤثرة عليها - اختبارات، ط ١، قطر، دار المتنبى، ١٩٨٥، ص ٨١-٨٤

٢-١-٣ خطوط اللعب: ويقسم إلى (١):

١. لاعبو خط الدفاع: واجبهم الأول هو الهجوم أما واجبهم الثاني فهو الهجوم.
٢. لاعبو خط الوسط: يتساوى واجبهم الهجومي مع واجبهم الدفاعي تقريباً.
٣. لاعبو خط الهجوم: واجبهم الأول هو الهجوم وواجبهم الثاني هو الدفاع.

٢-١-٤ الجري بالكرة: (٢)

من المهارات الأساسية والمهمة لكل لاعب والكرة الحديثة تعتمد على الحركة السريعة مع تغيير الأماكن والمراكز سواء بالكرة او بدونها. فعندما يجري اللاعب بالكرة مع زميله ان يجري دونها في مكان اخر في الملعب وذلك من اجل تسهيل مهمة اللاعب الذي معه الكرة، ولتنفيذ خطط اللعب، ويختلف الجري بالكرة من لاعب إلى آخر وكذلك يعتمد الجري على مدى قدرة اللاعب وحساسيته على الكرة.

٢-١-٥ أنواع الجري بالكرة.

١. الجري بالكرة بداخل القدم.
٢. الجري بالكرة بخارج القدم.

٢-٢ الدراسة المشابهة: دراسة وميض شامل كامل.

(تمرينات خاصة لتطوير السرعة والرشاقة والسرعة الحركية وعلاقتها ببعض المهارات

الأساسية بكرة القدم للشباب)

استخدم الباحث المنهج التجريبي، وكانت أهداف الدراسة هي:

١ - مفتي إبراهيم: الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٤٤، ص ٢٣٥-٢٤٣

٢ - محمد عبد الله الهزاع ومختار احمد اينوبلى: المهارات الأساسية بكرة القدم، الكويت، مطابع صوت الخليج، ٢٠٠١، ص ١٢٨-١٢٩.

التعرف على تأثير التمرينات الخاصة لدى السرعة والرشاقة والسرعة الحركية وعلى بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، والتعرف على معنوية العلاقة بين السرعة والرشاقة والسرعة الحركية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

واهم نتائج الدراسة: أن للتمرينات الخاصة فاعلية في تطوير السرعة والرشاقة والسرعة الحركية، فضلاً عن معرفة العلاقة بين السرعة والأداء المهاري، وتبين أن هناك فروق معنوية بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية من خلال النتائج التي حصل عليها في الاختبار البعدي، فضلاً عن ظهور علاقة ارتباط معنوية بين السرعة والرشاقة والسرعة الحركية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم (المناولة - الدرجة - التهديف).

الباب الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهجية البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي كونه يلاءم طبيعة المشكلة المراد حلها.

٣-٢ عينة البحث

اختار الباحث (٢٠) لاعباً من نادي القوة الجوية للشباب بأعمار (١٧-١٩) سنة

وتم اختيارهم بصورة عمدية .

وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية عن طريق القرعة وبالطريقة

الفردية والزوجية بحيث تكونت المجموعة الضابطة من (١٠) لاعبين والتجريبية من (١٠)

لاعبين وفق خطوط اللعب (٤) للدفاع (٤) للوسط (٢) للهجوم مراعيًا بذلك تجانس وتكافؤ

المجموعتين وعلى النحو المبين في الجدولين (١)(٢).

الجدول (١)

تجانس العينة في متغيرات العمر, الوزن والطول

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
(العمر)سنة)	١٧.٧	١٧.٥	٠.٨٠	٠.٧٥
(الوزن)كغم)	٦٧.٢	٦٤.٥	٧.١٨	١.١٢
(الطول)سم)	١٧٤.٩٥	١٧٦	٥.٥٠	٠.٥٧

الجدول (٢)

تكافؤ مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحسوبة	المعنوية الحقيقية	مستوى الدلالة
		ع±	س	ع±	س			
سرعة حركة الرجل دفاع	تكرار	٢٩.٧٥	٠.٩٥	٢٩.٠٠	٠.٨١	١.١٩	٠.٢٧	عشوائي
سرعة حركة الرجل وسط	تكرار	٢٧.٧٥	٠.٩٥	٢٨.٠٠	٠.٨١	٠.٣٩	٠.٧٠	عشوائي
سرعة حركة الرجل هجوم	تكرار	٢٩.٥٠	٠.٧٠	٢٩.٠٠	٠.٠٠	١.٠٠	٠.٤٢	عشوائي
الجري بالكرة دفاع	ثانية	7.67	0.22	7.64	0.24	0.19	0.85	عشوائي
الجري بالكرة وسط	ثانية	7.70	0.18	7.73	0.16	0.22	0.83	عشوائي
الجري بالكرة هجوم	ثانية	7.16	0.02	7.47	0.24	1.78	0.21	عشوائي

٣-٢ الأدوات والأجهزة والوسائل المساعدة

٣-٣ أدوات جمع المعلومات

◀ المصادر العلمية (العربية والأجنبية) .

- ◀ استمارة استبانة لتحديد صفة السرعة والمهارات الأساسية والاختبار المناسب لها .
- ◀ المقابلات الشخصية .
- ◀ القياسات والاختبار .
- ◀ فريق العمل المساعد .

٣-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة

- ◀ ساعة توقيت الكترونية .
- ◀ عارضة بطول (٤٦) سم وارتفاع (١٥) سم .
- ◀ كرسي بدون ظهر .
- ◀ كرة قدم قانونية بحجم (٥) .
- ◀ شريط قياس .
- ◀ لاصق .
- ◀ صافرة .
- ◀ ملعب .

٣-٤ تحديد متغيرات البحث واختباراتها

٣-٤-١ تحديد الاختبارات الخاصة للسرعة الحركية

تم تحديد الاختبارات الخاصة للسرعة الحركية عن طريق توزيع استبانة استبانة على الخبراء البالغ عددهم (٨) وقد أعطى لكل اختبار بواقع (٢-٣) اختبارات.

٣-٤-١-١ اختبار سرعة حركة الرجل في الاتجاه الأفقي.^(١)

- الهدف من الاختبار : قياس سرعة الفرد في تقريب الرجل وتبعيدها في المستوى الأفقي.

١ - محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط٣، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥، ص٣٥٨.

- الأدوات: ساعة إيقاف، الجهاز الموضح بالشكل وهو عبارة عن لوحة مثبت عليها في المنتصف عارضة طولها (٤٦ سم وارتفاعها) ١٥ (سم بحيث توضع عمودية على اللوحة، كرسي بدون ظهر.

- مواصفات الأداء :يجلس المختبر أمام الجهاز بحيث تكون القدم على الجانب

الأيمن للجهاز، وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بنقل قدمه إلى الجانب

الأيسر للجهاز من فوق العارضة، ثم يعود بها بعد ذلك إلى الجانب الأيمن (ويكون بذلك قام بدورة كاملة) يكرر هذا العمل أكبر عدد ممكن من التكرارات في (٢٠) ثانية .

-التسجيل :يحسب للمختبر عدد التكرارات التي قام بها في (٢٠) ثانية.

٣-٤-٢ تحديد متغيرات الناحية المهارية والاختبار المناسب لها

تم تحديد الاختبارات المهارية والاختبار المناسب لها عن طريق عرض استمارة على الخبراء والبالغ عددهم (٨) خبراء وبواقع (٢-٣) اختبارات.

٣-٤-١١ اختبار الجري بالكرة لمسافة (٥٠م). (١)

- الغرض من الاختبار: قياس سرعة جري اللاعب بالكرة مع تحكمه بها.
- الأدوات المستخدمة: كرة قدم، شريط لاصق، صافرة، ساعة إيقاف، ملعب، يرسم خطان خط للبداية وخط للنهاية.
- طريقة الأداء: يقف اللاعب بالكرة خلف خط البداية وعند إعطاء إشارة البدء يجري اللاعب بالكرة بحيث يحتفظ بها حتى خط النهاية ٥٠ م.
- طريقة التسجيل: يحتسب للاعب الزمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه إشارة البدء حتى وصوله خط النهاية.
- تعطي للاعب محاولتان وتحسب الأفضل.

٣-٥ التجربة الاستطلاعية

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠١٠/١٦/١٣ على (٦) لاعبين من نفس مجتمع الأصل الذين لم يشاركوا في التجربة الرئيسية.

٣-٦ الاختبارات القبليّة

اجري الباحث الاختبارات القبليّة بتاريخ ٢٠١٠/١٦/١٧-٦

٣-٧ التجربة الرئيسيّة

قام الباحث بتطبيق المنهج المخصص بحيث تم إجراء التمرينات الخاصة على شكل مجموعتين بواقع تمرينين لكل نوع من أنواع السرعة أثناء الوحدة التدريبية واستغرق أداء التمارين من (٢٥-٣٠) دقيقة وتضمن المنهج التدريبي (٢٤) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع ويمثل الملحق (١) نموذج لوحدة تدريبية.

١- محمد عبده وصالح الوحش؛ مصدر سيق ذكره، ١٩٩٤، ص ١٩١.

٣-٨ الاختبارات البعدية

قام الباحث بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج بإجراء الاختبارات البعدية بتاريخ ٨-

٢٠١٠.١٨١٩

٣-٩ الوسائل الإحصائية

قام الباحث باستخراج النتائج ومعالجتها باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS).

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

الجدول (٣)

المتوسط الحسابي لفرق الأوساط والانحراف المعياري لفرق الأوساط وقيمة (τ) المحسوبة والمعنوية الحقيقية ونسبة التطور للسرعة الحركية والجري بالكرة للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبليّة والبعدية.

الاختبارات	وحدة القياس	ف	ع ف	قيمة (τ) المحسوبة	المعنوية الحقيقية	مستوى الدلالة	نسبة التطور %
سرعة حركة دفاع	تكرار	٣.٠٠	٠.٨١	٧.٧٠	٠.٠٠	معنوي	10.08
سرعة حركة وسط	تكرار	٢.٧٥	١.٧٠	٣.٢٢	٠.٠٤	معنوي	9.90
سرعة حركة هجوم	تكرار	٢.٠٠	٠.٠٠	٢.٠٠	٠.١٠	عشوائي	٦.٧٧
الجري بالكرة دفاع	ثانية	٠.٤٠	٠.١٨	٤.٣٨	٠.٠٢	معنوي	5.21
الجري بالكرة وسط	ثانية	٠.٢١	٠.١٩	٢.٢٠	٠.١١	عشوائي	2.72
الجري بالكرة هجوم	ثانية	٠.٣٢	٠.٠٤	٩.٢٨	٠.٠٦	عشوائي	4.27

فيما يخص سرعة الحركة (سرعة حركة الرجل في الاتجاه الأفقي في ٢٠ ثانية). للدفاع إذ كان فرق الأوساط الحسابية (٣.٠٠) تكرار والانحراف المعياري لفرق الأوساط (٠.١١) وقيمة (τ) المحسوبة (٧.٧٠) والمعنوية الحقيقية (٠.٠٠) وهي اصغر من ٠.٠٥ مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي وبنسبة

تطور. % ١٠.٠٨ وللوسط إذ كان فرق الأوساط الحسابية (٢.٧٥) تكرر والانحراف المعياري لفرق الأوساط (١.٧٠) وقيمة (τ) المحسوبة (٣.٢٢) والمعنوية الحقيقية (٠.٠٤) وهي أصغر من ٠.٠٥ مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي ونسبة تطور. % ٩.٩٠

وللهجوم إذ كان فرق الأوساط الحسابية (٢.٠٠) تكرر والانحراف المعياري لفرق الأوساط (٠.٠٠) وقيمة (τ) المحسوبة (٢.٠٠) والمعنوية الحقيقية (٠.١٠) وهي أكبر من ٠.٠٥ مما يدل على وجود فرق عشوائي بين الاختبارين ونسبة ونسبة تطور % ٦.٧٧.

أما مهارة الجري بالكرة (الجري بالكرة ٥٠) م ((للدفاع إذ كان فرق الأوساط الحسابية (٠.٤٠) ثانية والانحراف المعياري لفرق الأوساط (٠.١٨) وقيمة (τ) المحسوبة (٤.٣٨) والمعنوية الحقيقية (٠.٠٢) وهي أصغر من ٠.٠٥ مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي. ونسبة التطور. % ٥.٢١

أما الوسط إذ كان فرق الأوساط الحسابية (٠.٢١) ثانية والانحراف المعياري لفرق الأوساط (٠.١٩) وقيمة (τ) المحسوبة (٢.٢٠) والمعنوية الحقيقية (٠.١١) وهي أكبر من ٠.٠٥ مما يدل على وجود فرق عشوائي بين الاختبارين. ونسبة التطور. % ٢.٧٢

أما الهجوم إذ كان فرق الأوساط الحسابية (٠.٣٢) ثانية والانحراف المعياري لفرق الأوساط (٠.٠٤) وقيمة (τ) المحسوبة (٩.٢٨) والمعنوية الحقيقية (٠.٦٨) وهي أكبر من ٠.٠٥ مما يدل على وجود فرق عشوائي بين الاختبارين. ونسبة التطور. % ٤.٢٧

وفي مهارة الجري بالكرة (الجري بالكرة ٥٠) م ((للدفاع إذ كان فرق الأوساط الحسابية (٠.٠٨) ثانية والانحراف المعياري لفرق الأوساط (٠.٠٣) وقيمة (τ) المحسوبة (٤.٣٧) والمعنوية الحقيقية (٠.٠٢) وهي أصغر من ٠.٠٥ مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. ونسبة التطور. % ١.٠٤

وفي الوسط إذ كان فرق الأوساط الحسابية (٠.٠٦) ثانية والانحراف المعياري لفرق الأوساط (٠.٢٦) وقيمة (T) المحسوبة (٤.٩١) والمعنوية الحقيقية (٠.٠١) وهي أصغر من ٠.٠٥ مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى. ونسبة التطور. ٠.٩٠٪.

أما الهجوم إذ كان فرق الأوساط الحسابية (٠.٢٣) ثانية والانحراف المعياري لفرق الأوساط (٠.٢٠) وقيمة (T) المحسوبة (١.٦٢) والمعنوية الحقيقية (٠.٣٥) وهي أكبر من ٠.٠٥ مما يدل على وجود فرق عشوائي بين الاختبارين. ونسبة التطور. ٣.١١٪

الجدول (٤)

المتوسط الحسابي لفرق الأوساط والانحراف المعياري لفرق الأوساط وقيمة (T) المحسوبة والمعنوية الحقيقية ونسبة التطور للسرعة الحركية والجري بالكرة للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعدية.

الاختبارات	وحدة القياس	ف	ع ف	قيمة (T) المحسوبة	المعنوية الحقيقية	مستوى الدلالة	نسبة التطور %
سرعة حركة دفاع	تكرار	٠.٥٠	١.٢٩	٠.٧٧	٠.٤٩	عشوائي	١.٧٢
سرعة حركة وسط	تكرار	٠.٢٥	١.٢٥	٠.٣٩	٠.٧١	عشوائي	٠.٨٩
سرعة حركة هجوم	تكرار	٠.٥٠	٠.٧٠	١.٠٠	٠.٥٠	عشوائي	١.٧٢
الجري بالكرة دفاع	ثانية	٠.٠٨	٠.٠٣	٤.٣٧	٠.٠٢	معنوي	1.04
الجري بالكرة وسط	ثانية	٠.٠٦	٠.٢٦	٤.٩١	٠.٠١	معنوي	0.90
الجري بالكرة هجوم	ثانية	٠.٢٣	٠.٢٠	١.٦٢	٠.٣٥	عشوائي	3.11

فيما يخص سرعة الحركة (سرعة حركة الرجل في الاتجاه الأفقي في ٢٠ ثانية) للدفاع إذ كان فرق الأوساط الحسابية (٠.٥٠) تكرار والانحراف المعياري لفرق الأوساط (١.٢٩) وقيمة (T) المحسوبة (٠.٧٧) والمعنوية الحقيقية (٠.٤٩) وهي أكبر من ٠.٠٥ مما يدل على وجود فرق عشوائي بين الاختبارين، ونسبة التطور. ١.٧٢٪.

وللوسط إذ كان فرق الأوساط الحسابية (٠.٢٥) تكرر والانحراف المعياري لفرق الأوساط (١.٢٥) وقيمة (T) المحسوبة (٠.٣٩) والمعنوية الحقيقية (٠.٧١) وهي أكبر من ٠.٠٥ مما يدل على وجود فرق عشوائي بين الاختبارين. ونسبة التطور. %٠.٨٩

وللهجوم إذ كان فرق الأوساط الحسابية (٠.٥٠) تكرر والانحراف المعياري لفرق الأوساط (٠.٧٠) وقيمة (T) المحسوبة (١.٠٠) والمعنوية الحقيقية (٠.٥٠) وهي أكبر من ٠.٠٥ مما يدل على وجود فرق عشوائي بين الاختبارين. ونسبة التطور. % ١.٧٢

وفي مهارة الجري بالكرة (الجري بالكرة ٥٠ م) للدفاع إذ كان فرق الأوساط الحسابية (٠.٠٨) ثانية والانحراف المعياري لفرق الأوساط (٠.٠٣) وقيمة (T) المحسوبة (٤.٣٧) والمعنوية الحقيقية (٠.٠٢) وهي أصغر من ٠.٠٥ مما يدل على وجود فرق

معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. ونسبة التطور. % ١.٠٤

وفي الوسط إذ كان فرق الأوساط الحسابية (٠.٠٦) ثانية والانحراف المعياري لفرق الأوساط (٠.٢٦) وقيمة (T) المحسوبة (٤.٩١) والمعنوية الحقيقية (٠.٠١) وهي أصغر من ٠.٠٥ مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. ونسبة التطور. % ٠.٩٠

أما الهجوم إذ كان فرق الأوساط الحسابية (٠.٢٣) ثانية والانحراف المعياري لفرق الأوساط (٠.٢٠) وقيمة (T) المحسوبة (١.٦٢) والمعنوية الحقيقية (٠.٣٥) وهي أكبر من ٠.٠٥ مما يدل على وجود فرق عشوائي بين الاختبارين. ونسبة التطور. % ٣.١١

الجدول (٥)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والمعنوية الحقيقية للسرعة الحركية والجري بالكرة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة للاختبارات البعدية

مستوى الدلالة	المعنوية الحقيقية	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الاختبارات
			ع±	س	ع±	س		
معنوي	٠.٠٠	٧.٦٠	٠.٥٧	٢٨.٥٠	٠.٩٥	٣٢.٧٥	تكرار	سرعة حركة دفاع

عشوائي	٠.٠٦	٢.٢٧	٠.٩٥	٢٨.٢٥	١.٧٣	٣٠.٥٠	تكرار	سرعة حركة وسط
عشوائي	٠.١٠	٢.٨٢	٠.٧٠	٢٩.٥٠	٠.٧٠	٣١.٥٠	تكرار	سرعة حركة هجوم
معنوي	٠.٠٤	٢.٥٤	٠.٢١	٧.٥٦	٠.٠٦	٧.٢٧	ثانية	الجري بالكرة دفاع
عشوائي	٠.٢٢	١.٣٥	٠.١٤	٧.٦٦	٠.٢٠	٧.٤٩	ثانية	الجري بالكرة وسط
عشوائي	٠.٢١	١.٧٨	٠.٢٤	٧.٤٧	٠.٠٢	٧.١٦	ثانية	الجري بالكرة هجوم

وفيما يتعلق بصفه السرعة الحركية (اختبار سرعة حركة الرجل في الاتجاه الأفقي لمدة ٢٠ ثانية) للدفاع بلغت قيمتا الوسط الحسابي للمجموعتين (٣٢.٧٥)، (٢٨.٥٠) تكرار على التوالي، وبانحرافات معيارية (٠.٥٧)، (٠.٩٥) على التوالي وباستخراج قيمة (τ) المحسوبة (٧.٦٠) والمعنوية الحقيقية (٠.٠٠) اتضح أنها أصغر من ٠.٠٥ مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

وفي الوسط بلغت قيمتا الوسط الحسابي للمجموعتين (٣٠.٥٠)، (٢٨.٢٥) تكرار على التوالي، وبانحرافات معيارية (٠.٩٥)، (١.٧٣) على التوالي وباستخراج قيمة (τ) المحسوبة (٢.٢٧) والمعنوية الحقيقية (٠.٠٦) اتضح أنها أكبر من ٠.٠٥ مما يدل على وجود فرق عشوائي بين المجموعتين.

وفي الهجوم بلغت قيمتا الوسط الحسابي للمجموعتين (٣١.٥٠)، (٢٩.٥٠) تكرار على التوالي، وبانحرافات معيارية (٠.٧٠)، (٠.٧٠) على التوالي وباستخراج قيمة (τ) المحسوبة (٢.٨٢) والمعنوية الحقيقية (٠.١٠) اتضح أنها أكبر من ٠.٠٥ مما يدل على وجود فرق غير عشوائي بين المجموعتين

أما مهارة الجري بالكرة (اختبار الجري بالكرة لمسافة ٥٠ م) فدللت النتائج على وجود فرق معنوي بين المجموعتين، للدفاع إذ بلغت قيمتا الوسط الحسابي للمجموعتين (٧.٢٧)، (٧.٥٦) ثانية على التوالي، وبانحرافات معيارية للمجموعتين (٠.٠٦)، (٠.٢١) على التوالي، وباستخراج قيمة (τ) المحسوبة التي بلغت (٢.٥٤) والمعنوية الحقيقية

(٠.٠٤) اتضح أنها أصغر من ٠.٠٥ مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

وفي الوسط إذ بلغت قيمتا الوسط الحسابي للمجموعتين (٧.٤٩)، (٧.٦٦) ثانية على التوالي ، وبانحرافات معيارية للمجموعتين (٠.٢٠)، (٠.١٤) على التوالي، وباستخراج قيمة (τ) المحسوبة التي بلغت (١.٣٥) والمعنوية الحقيقية (٠.٢٢) اتضح أنها أكبر من ٠.٠٥ مما يدل على وجود فرق عشوائي بين المجموعتين.

أما الهجوم فبلغت قيمتا الوسط الحسابي للمجموعتين (٧.١٦)، (٧.٤٧) ثانية على التوالي ، وبانحرافات معيارية للمجموعتين (٠.٢٠)، (٠.٢٤) على التوالي، وباستخراج قيمة (τ) المحسوبة التي بلغت (١.٧٨) والمعنوية الحقيقية (٠.٢١) اتضح أنها أكبر من ٠.٠٥ مما يدل على وجود فرق عشوائي بين المجموعتين.

١-٤ مناقشة نتائج اختبار سرعة حركة الرجل في الاتجاه الأفقي لمدة (٢٠) ثانية

يتبين من خلال عرض الجداول (٣)، (٤)، (٥) أن هناك فروقا معنوية للمجموعة التجريبية في هذا الاختبار ولخطي الدفاع والوسط ولم تظهر فروق معنوية في خط الهجوم ، ويعزو الباحث السبب في ذلك إلى أن التمرينات الخاصة التي كان لها الأثر الواضح في التطوير وذلك من خلال الاعتماد على تمرينات مع الزميل بالكرة لمسافات تتراوح بين ٥٠ - ٤٠ - ٣٠ م (، إذ أن هذه التمرينات كانت بمثابة طريقة جديدة لدى اللاعبين بحيث أبعث الملل الذي كان يسيطر على اللاعبين من خلال استخدام التمارين المعتادة مما أدى إلى اندفاع اللاعبين لأداء تمريناتهم بشكل جدي وتفاعل كبير نتيجة المتعة في التمرينات الخاصة.

أما الهجوم فظهر تطور ولكن لم يصل إلى المعنوية والسبب قد يكون إلى قلة فاعلية التمرينات الخاصة المعطاة للمجموعة التجريبية كون أن صفة سرعة الحركة تعد

من الصفات المهمة للاعب كرة القدم وعدم تطويرها قد يتسبب في هبوط مستويات اللاعبين بدنياً ومهارياً، وعلى الرغم من عدم ظهور فرق معنوي في خط الهجوم إلا أن نسبة التطور كانت اكبر بكثير من المجموعة الضابطة، وهذا يدل على فاعلية التمرينات الخاصة المعطاة للاعبين كونها اشتملت على تمرينات تحسين وتطوير هذه الصفة المهمة من السرعة "أن سرعة الأداء هي السرعة القصوى لانقباض العضلة مع العضلات الأخرى عند الأداء" (١)

أما بالنسبة إلى المجموعة الضابطة فلم يكن هناك أية فروق معنوية للدفاع والوسط والهجوم ، ويعزو الباحث السبب في ذلك إلى قلة التمرينات المعطاة في الوحدات التدريبية التي لم تكن بالشدد والإحجام التدريبية نفسها التي خضعت لها المجموعة التجريبية مما أدى إلى تطورهم بشكل بسيط جداً.

أما في الاختبار البعدي فقد كان فرق معنوي للدفاع فقط ويعزو الباحث السبب هو تركيز المدرب على هذا الخط المهم أما الوسط والهجوم فلم يكن أي فرق معنوي والسبب قد يكون إلى تقارب المستوى بين المجموعتين.

٢-٤ مناقشة نتائج اختبار الجري بالكرة لمسافة (٥٠م)

يتبين من الجداول (٣)(٤)(٥) وجود فرق معنوي للدفاع فقط في المجموعة التجريبية، أي أن التمرينات الخاصة ساهمت على تطوير هذه المهارة وهي تمارين اشتملت على الجري بالكرة لمسافات مختلفة، وإن صفة السرعة أثرت

وإن مهارة الجري يحتاجها اللاعب من مكان إلى آخر أو من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس ويؤكد حنفي مختار "أن مهارة الجري بالكرة وسيلة من وسائل تنفيذ الخطط

١- طه إسماعيل وآخرون ؛ كرة القدم بين النظرية والتطبيق ؛الأعداد البدني، القاهرة، دار الفكر العربي، 1989 ،ص119.

الهجومية والفردية وهذا يعني أنها مهارة أساسية فإذا أرادها اللاعب بهدف خططي معين تسمى المراوغة أو الخداع أو المهارة^(١)

وكانت نسبة التطور للدفاع (٥.٢١%) والوسط (٢.٧٢%) والهجوم (٤.٧٤%)

أما المجموعة الضابطة فقد كان هناك فرق معنوي للدفاع والوسط والسبب هو المنهج الذي وضعه المدرب بالتركيز على الناحية المهارية أثناء التمارين أي أن أكثر التمارين التي اعطيت كانت بالكرة بالإضافة التركيز الكبير على المهارات، فكانت نسبة التطور للدفاع (١.٠٤%) والوسط (٠.٩٠%) والهجوم (3.11%)

أما في الاختبارات البعدية فقد كان هناك فرق معنوي للدفاع أما الوسط والهجوم فلم يظهر أي فرق وقد تكون النتائج متقاربة بين المجموعتين

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

١. للتمرينات الخاصة تأثير ايجابي لتطوير السرعة الحركية وفق خطوط اللعب المختلفة للدفاع والوسط والهجوم لدى المجموعة التجريبية.
٢. للتمرينات الخاصة تأثير ايجابي لتطوير السرعة الحركية وفق خطوط اللعب المختلفة على مهارة الجري بالكرة للاعب الدفاع والوسط والهجوم.

٢-٥ التوصيات

١. يوصي الباحث باستخدام هذه التمرينات الخاصة لتطوير السرعة الحركية للاعبين الشباب بأعمار (١٧-١٩) سنة من المدربين لما لها من تأثير ايجابي على مستوى اللاعبين كونهم الرافد الحقيقي لفئة المتقدمين.

١- حنفي محمود مختار؛ أسس برامج التدريب الرياضي، القاهرة، دار زهران، ١٩٨٩، ص ١١٦.

٢. ممكن استخدام هذه التمرينات على فرق المتقدمين والفئات العمرية الاخرى.

المصادر

- ◀ حلمي حسين؛ اللياقة البدنية مكوناتها -العوامل المؤثرة عليها -
اختباراتها، ط١، قطر، دار المتنبى، ١٩٨٥.
- ◀ حنفي محمود مختار؛ أسس برامج التدريب الرياضي، القاهرة، دار زهران، 1989.
- ◀ طه إسماعيل وآخرون؛ كرة القدم بين النظرية والتطبيق؛ الأعداد البدني، القاهرة،
دار الفكر العربي، 1989.
- ◀ محمد صبحي حسائين؛ القياس والتقويم قى التربية البدنية
والرياضية، ط٣، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥.
- ◀ محمد عبد الله الهزاع ومختار احمد اينوبلى؛ المهارات الأساسية بكرة
القدم، الكويت، مطابع صوت الخليج، ٢٠٠١.
- ◀ محمد عبده الوحش ومفتي إبراهيم؛ أساسيات كرة القدم، ط١، القاهرة، دار عالم
المعرفة، ١٩٩٤.
- ◀ مفتي إبراهيم؛ الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، القاهرة، دار
الفكر العربي، ١٩٩٤.

الملاحق

الملاحق (١)

نموذج لوحة تدريبية

اليوم الأحد
شدة الوحدة التدريبية (٩٠%)
مكان التدريب : نادي القوة الجوية

الشهر الأول / الوحدة التدريبية الأول / الأسبوع الأول
هدف الوحدة التدريبية (تطوير السرعة الحركية)
التاريخ : ٢٠١٠/٦/١٣

الملاحظات	الوقت الكلي للتمرين	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	التمارين المستخدمة	زمن القسم الرئيس	القسم الرئيس
-----------	---------------------	---------------------	----------------------	---------------	-------------	--------------------	------------------	--------------

	4.5	د٣	50ث	3	8ث	١- يجري اللاعب بالكرة من منتصف ال(١٨) ويقوم بالتهديف على المرمى.	٤٤-٢٤ د.	تطوير السرعة الحركية
	5.30	د٣	د١	3	10ث	٢- الجري بالكرة ببطء وعند سماع الاشارة من المدرب التحول الى الجري السريع لمسافة(30 م).		
	٧.٢٠	د٣	د١	٤	٢٠١ث	3- لاعبان يتبادلان التمرير لمسافة(٤٠-٥٠)م خط مستقيم في.		
	٧	د٣	د١	٤	١٥١ث	4- تبادل التمرير للأمام مع الزميل مع تغيير سرعة اللاعب لمسافة ٣٠م.		