

أثر التنفيذ السريع لبعض التمارين الخططية على تطور مستوى

بعض أنواع السرعة والمهارات الأساسية بكرة القدم

بحث تجريبي

على لاعبي نادي الميره اللبناني (المتقدمين) بكرة القدم

أ.م.د. صالح راضي أميش

جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية

م ٢٠٠٨

مستخلص البحث

أثر التنفيذ السريع لبعض التمارين الخططية على تطور مستوى بعض أنواع السرعة

والمهارات الأساسية بكرة القدم

أ.م.د. صالح راضي أميش

جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية

تكمن مشكلة البحث في بطئ أداء اللاعبين خلال المباريات بسبب ضعف المهارات وبطئ أداء التمارين الخططية لذلك ارتأى الباحث دراسة المشكلة ووضع الحلول، وتهدف الدراسة إلى التعرف على اثر التطبيق السريع للتمارين الخططية على تطور بعض أنواع السرعة وبعض المهارات الأساسية وبعد تطبيق التمارين الخططية في الوحدات التدريبية استنتج الباحث، إن التنفيذ السريع للتمارين الخططية يؤدي إلى تطوير بعض المهارات الأساسية وبعض أنواع السرعة.

Abstract

The effect of fast application of the tactical training on the kinds of speed and basic skills in football

the problem in football Is the slowly in the performance in the match. Because of the weak in the basic skills and the slowly in the speed. The aim of the study is to know . if the fast performance to the skills and kinds of speed.

The conclusions is the fast application of the tactical training Effect on the progresses of the skills and some kinds of the speed.

١ - الباب الأول (التعريف بالبحث):

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

إن التطور الذي حصل في فعالية كرة القدم في دول أوروبا وأمريكا اللاتينية وأمريكا الشمالية وإفريقيا وبعض دول آسيا لم يكن نتيجة صدفة أو بسبب استخدام أساليب غير مدروسة، وإنما جاء هذا التطور نتيجة طبيعية لاستخدام أساليب علمية في تطوير مختلف المتغيرات التي لها علاقة مباشرة بتطور المستوى العام للعبة كأفراد أو كمجموعة (فريق) ونتيجة للاهتمام الكبير الذي توليه الدول لهذه الفعالية.

ولا يختلف اثنان على أن لكل دولة من هذه الدول أسلوب خاص في تدريب اللاعبين وتطوير مستوياتهم المختلفة سواء كانت بدنية أو مهارية أو خطية أو النفسية وقد نشأت مدارس لها خصوصياتها ومميزاتها التي تميز كل مدرسة عن المدارس الأخرى. أما نحن في البلدان العربية فما زال هنالك تفاوت في مستوى الاهتمام بهذه الفعالية بين دولة وأخرى على الرغم من إنها اللعبة الشعبية الأولى، وما زالت الأساليب المستخدمة في تدريب وتطوير اللاعبين تخضع لبعض الأساليب العشوائية الغير مدروسة.

١-٢ مشكلة البحث:

كرة القدم كباقي الألعاب الرياضية التي تعاني الكثير من المشكلات التي تحتاج إلى وضع الحلول المناسبة لها وخصوصاً في الدول العربية ومن هذه المشكلات هو بطيء الأداء خلال المباريات التي ينتج عنها ملل عند متابعة تلك المباريات، إن هذا البطيء في الأداء يعزوه الباحث إلى الضعف في المهارات والمستوى البدني أضافه إلى التنفيذ البطيء للتمارين الخطية خلال الوحدات التدريبية.

لذلك ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول المناسبة من خلال التطبيق السريع والأداء السريع لبعض التمارين الخطية التي تساعد في تطوير مستوى بعض المهارات وبعض أنواع السرعة والتي تؤدي إلى تعويد اللاعبين على الأداء السريع خلال الوحدات التدريبية والذي ينعكس بالنتيجة على سرعة الأداء في المباريات.

١-٣ أهداف البحث:

يهدف الباحث إلى التعرف على:

١. اثر التطبيق السريع للتمارين الخطية على تطور مستوى بعض أنواع السرعة.
٢. اثر التطبيق السريع للتمارين الخطية على تطور مستوى بعض المهارات الأساسية.

١-٤ فروض البحث:

يفترض البحث إن:

١. التطبيق السريع لبعض التمارين الخططية يؤدي إلى تطوير مستوى بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.
٢. التطبيق السريع لبعض التمارين الخططية يؤدي إلى تطوير بعض أنواع السرعة بكرة القدم.

١-٥ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال المكاني: ملعب نادي المبره بكرة القدم-بيروت-لبنان.
- ٢-٥-١ المجال الزمني: المدة من ٢٠/٩/٢٠٠٧ لغاية ٥/١١/٢٠٠٧.
- ٣-٥-١ المجال البشري: لاعبي نادي المبره المتقدمين بكرة القدم.

٢- الباب الثاني (الدراسات النظرية):

٢-١ عناصر التدريب في كرة القدم:

كرة القدم هي واحدة من اكثر الالعاب الشعبية في العالم، وقد جاءت اهميتها في كونها تحتوي على الكثير من المفردات الحركية التي تحقق متعة الممارسة والمشاهدة، ان هذه المتعة في الممارسة والمشاهدة التي توفرها كرة القدم للممارس والمشاهد لم تأتي الا بعد عملية الارتقاء بجميع عناصرها الاساسية، ويمكن تقسيم العناصر الرئيسية في تدريب كرة القدم إلى:

- اللياقة البدنية.
- المهارات.
- الجانب النفسي.
- الجانب الخططي بالاضافة الى الفنية والذهنية والمعنوية.

ولقد اشار الكثير من الباحثين والمهتمين بكرة القدم، الا ان كرة القدم هي من الالعاب الصعبة والمعقدة عندما تؤدي من قبل اللاعبين غير ماهرين ومن فريق لم يكتمل اعداده ولجميع عناصر كرة القدم^(١).

٢-٢ اللياقة البدنية:

(1) قاسم لزام وموفق مجيد المولى؛ تدريب التكنيك بكرة القدم بين النظرية والتطبيق: (بغداد، ب ط، ٢٠٠٧)، ص٢.

من الجوانب المهمة في تدريب كرة القدم هو تدريب عناصر اللياقة البدنية التي تشمل القوه العضلية بأنواعها (القوة القصوى، القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، مطاولة القوة).

والسرعة بأنواعها (سرعة رد الفعل، التعجيل، السرعة القصوى، مطاولة السرعة) والمطاولة العامة والمطاولة الخاصة والمرونة والرشاقة وغيرها من العناصر التي تشكل مجموعها اللياقة البدنية التي تعد من العوامل المهمة التي يتم عن طريقها تحقيق النتائج الايجابية بكرة القدم.

٢-٣ السرعة:

لا يختلف اثنان على أن السرعة إحدى تلك العوامل المهمة التي تلعب دور كبير في تحقيق النتائج أضافه للعوامل الأخرى التي تساهم في الوصول إلى تلك النتائج حيث تلعب سرعه الاستجابة دور كبير في إخماد الكره أو في تفادي مخادعة الخصم أو لدى صد حارس المرمى للكرات المباغتة أضافة إلى حالات أخرى، كما أن للتعجيل دور كبير في كثير من حالات التي تحدث في المباراة كالتسابق على كره بعيد من وضع الوقوف بين خصمين وكذلك السرعة القصوى التي كثيراً ما يحتاجها اللاعب في التنافس مع الخصم للحصول على الكره عندما يتطلب الموقف بذل أقصى سرعه للحصول على الكرة قبل الخصم، أما لتسجيل هدف أو للمساهمة في صناعة الهدف، في حين أن مطاولة السرعة تجعل اللاعب أو الفريق قادرا على إكمال المباراة بنفس الكفاءة في الحالات التي تتطلب السرعة بشكل متكرر .

وتعد السرعة من القدرات البدنية التي تحتاج اليها الرياضي وتلعب دوراً مهماً في الانشطة الرياضية معظمها، ولإسيما التي تتطلب قطع مسافة محددة في اقل زمن ممكن او عند اداء مهارة معينة يتطلب تنفيذها السرعة لتحقيق هدف الحركة. وترتبط السرعة مع القدرات البدنية جميعها لتعطي مكوناً ذات اهمية تخصصية وفعالة للانجاز الرياضي، فهي ترتبط مع القوة لتعطي القوة المميزة بالسرعة كما ترتبط مع المطاولة لتعطي مطاولة السرعة^(١).

٢-٤ المهارات بكرة القدم:

(1) زهير قاسم الخشاب (واخرون)؛ كرة القدم. ط١: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩)، ص٦٦.

مثلما لعناصر اللياقة البدنية دور كبير في مستوى الأداء فان ضبط الأداء المهاري سيؤدي إلى الاقتصاد بالجهد الذي سيؤدي بدوره إلى قدره اكبر في الأداء الجيد طيلة فترة المباراة، والمهارات في كرة القدم متفق عليها في أكثر المصادر العلمية واغلب الاختصاصيين أو الخبراء حيث تعتبر المهارات التالية (المناولة، الإخماد، التهديف، الدرجة أضافه للتهديف والمناولة بالرأس) الأكثر شيوعاً واستخداماً في المباريات، ويعتمد المدربون في وضع خطط اللعب الخاصة بالمباريات على ما يمتلكه لاعبيهم من مهارات ومن قابليات بدنية.

كما ان المهارات الاساسية هي مركب من عدة عوامل يستخدمها اللاعب في المباراة كالمهارة الفردية واللعب الجماعي ومعرفة قوانين اللعبة، فكرة القدم تتطلب ان يؤدي اللاعب المهارات الاساسية بمنتهى السرعة والدقة مع امكانية وقدرة عالية في تغيير اتجاهه مع الكرة.

وتعد المهارات الاساسية طريقة لحسم المواقف والحالات المتعددة في الملعب بجرأة وتعد عالية من قبل اللاعب، واتخاذ القرار والتصرف بالكرة بطريقة اسرع من غيره، حيث ان اتقان المهارات الاساسية يتطلب التدريب المستمر والمتواصل لفترة طويلة، فكما زاد التدريب ارتفع اداء اللاعبين في تطبيق المهارات بكل دقة وفقاً لاختلاف ظروف اللعب المتغيرة^(١).

٢-٥ التمارين الخطئية:

تعتبر التمارين الخطئية من الأجزاء المهمة في الكثير من الوحدات التدريبية خصوصاً في فترة الإعداد الخاص أو فترة المنافسات حيث تمثل حالة قريبة أو مشابهة لما يحدث خلال المباريات حيث تتطلب الحركات التي يقوم بها اللاعبين في الملعب إلى فهم مشترك من قبل اللاعبين فيما بينهم وقدره على التوقع لما هو قادم من الاحتمالات أو الأفعال التي سيقوم بها الزملاء مما يسهل عليهم اجتياز الخصم في الأماكن المختلفة من ساحة اللعب، وكذلك فأن ضبط الحركة والفهم المشترك سيؤدي إلى وصول الفريق إلى هدف الخصم بسرعة اكبر وبوقت اقل وبالتالي يؤدي إلى الاقتصاد بالجهد وزيادة عدد مرات الوصول إلى هدف الخصم وبدوره يعزز من زيادة فرص تسجيل الأهداف.

(1) يوسف لازم كماش؛ المهارات الاساسية في كرة القدم (تعليم - تدريب): (عمان، دار الخليج، ١٩٩٩)، ص١٥.

وفي تحليل الواجبات الخططية للاعبين المهاجمين يظهر التهديد كأولى المهمات الفنية لهم ويكل اشكال التهديد سواء كان من الركض او من مختلف الزوايا، الا ان التهديد من مواقع تحت الضغط علامة جيدة للمهاجم الجيد، وتلعب المهارة الفنية في استخدام النطح على الهدف دوراً مهماً في بروز المهاجم، كذلك هو الحال بالنسبة للدرجة عند تدريب المهاجمين لتطويرهم فنياً وخططياً يجب التركيز على (١) :

١. المراوغة.
٢. التهديد.
٣. الدرجة.
٤. احتلال الموقع الحاسم.
٥. العمل كجدار لاخترق الدفاع بواسطة المدافعين او لاعبي الوسط.
٦. مهاجمة الكرة بشجاعة في الهواء وعلى الارض.

٣- الباب الثالث (منهجية البحث وإجراءاته الميدانية):

١-٣ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة حيث خضعت المجموعة الضابطة إلى البرنامج التدريبي المقرر في حين أخضعت المجموعة التجريبية إلى نفس البرنامج التدريبي مع التأكيد على الأداء بأقصى سرعة للتمارين الخططية المقررة في البرنامج التدريبي.

استغرق تطبيق التمارين الخططية (١٨) وحدة تدريبية خلال (٦) أسابيع وواقع (٣) وحدات تدريبية تتضمن التمارين الخططية، وقد تراوح وقت تنفيذ التمارين بين (٣٥-٤٥) دقيقة وبمجموع نهائي بلغ (٦٣٠) دقيقة وتم تطبيق التمارين الخططية بعد الإحماء مباشرة وبدون أن يكون أي علم لدى المجموعتين بأن هنالك برنامج تدريبي يخضع له بعض اللاعبين علما انه لم تحدث حالة غياب بسبب النظام الصارم المتبع من قبل المدرب كما لم تحصل إصابات تعيق تطبيق التمرينات، وكانت السرعة في أداء التمارين الخططية أهم واجبات لاعبي المجموعة التجريبية.

(1) ثامر محسن اسماعيل وموفق مجيد المولى؛ التمارين التطويرية بكره القدم: (عمان، دار الفكر، ١٩٩٩)، ص ٢٧٣-٢٧٤.

٢-٣ عينة البحث:

اعتمد الباحث عينه تكونت من (٢٠) لاعبا من لاعبي نادي المبره اللبناني المتقدمين، وتم اختيار (١٨) لاعبا بشكل عشوائي من أصل مجتمع البحث البالغ (٢٧) لاعبا، وقد تم إضافة (٢) من حراس المرمى من بين (٤) حراس بشكل عمدي وذلك لضمان تمثيل حراس المرمى في المجموعتين كون التمارين الخطئية المستخدمة تبدأ من حارس المرمى.

وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين كل مجموعة (١٠) اللاعبين، الأولى تمثل المجموعة الضابطة والتي تتدرب بالطريقة الاعتيادية والمجموعة الثانية تمثل المجموعة التجريبية التي تخضع للتمارين الخطئية الخاصة بالبحث.

وقد استخدم الباحث نتائج الاختبارات القبلية لتحقيق التجانس بين المجموعتين في المهارات والعناصر البدنية باستخدام قانون (t) للعينات الصغيرة المستقلة وذلك عن طريق احتساب دلالة الفروق بين العينتين وكما موضح في الجدول (١).

جدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات التجانس للمجموعتين التجريبية والضابطة وقيمة (t) المحتسبة

معنوية الاختبار	قيمة (t)		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاختبارات
	الجدولية	المحتسبة	ع	س	ع	س	
عشوائي	١,٧٣٤	٠.٥٦	١.٣٧	٤.١	١.٣٢	٤.٢	الإخماد
		٠.٣٦	٠.٩٤	٢	٠.٣٨	١.٩	المناولة
		٠.٢١	٠.٦٧	١٠.١ ١	٠.٦١	١٠.١	الدرجة
		٠.٢٦	٠.١١	٥.١	٠.٠٩	٥.١	التعجيل
		٠.١١	٠.٢٦	٤.٠٦	٠.١٩	٤.٠٦	السرعة القصوى
		٠.٥٦	٢.٢٨	٢٩.٨ ٩	٢.٢٨	٢٩.٩	مطاولة السرعة

* القيمة الجدولية بدرجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥).

٣-٣ تحديد الاختبارات:

قام الباحث بتحديد الاختبارات وذلك بعد مراجعة بعض المصادر وهي:
اختبارات للإخماد والمناولة والدرجة والتعجيل والسرعة القصوى ومطاولة السرعة
وكما موضح في الملحق (١).

٣-٣-١ الأسس العلمية للاختبارات:

قام الباحث بتقنين الاختبارات لكي يتمكن من استخدامها في البحث عن طريق إخضاع الاختبارات للشروط العلمية (الصدق، الثبات، الموضوعية)، وقد تم تطبيق الاختبارات على اللاعبين الذين لم يدخلوا ضمن المجموعتين الضابطة أو التجريبية وتم احتساب الثبات عن طريق إعادة الاختبار وإيجاد الصدق عن طريق جذر الثبات، وقد اعتبر البحث أن الاختبارات موضوعية كونها سهلة الفهم وتقيس المتغيرات المطلوب منها قياسها إضافة إلى إنها تتميز بسهولة التطبيق وتقاس عن طريق الزمن أو التكرار وبعيدة عن التقويم الذاتي، وكما موضح في الجدول (٢).

جدول (٢)

يبين معامل الثبات والصدق للاختبارات المهارية وأنواع السرعة

الصدق	الثبات		الاختبارات
٠.٩٢	٠.٨٥	الإخماد	الاختبارات المهارية
٠.٩٣	٠.٨٧	المناولة	
٠.٩٢	٠.٨٥	الدرجة	
٠.٩٤	٠.٩٠	التعجيل	اختبارات أنواع السرعة
٠.٩٧	٠.٩٥	السرعة القصوى	
٠.٩٢	٠.٨٥	مطاولة السرعة	

٤ - الباب الرابع (عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها):

٤-١ عرض ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج التي حصل عليها الباحث بعد تطبيقه للاختبارات القبليّة والبعديّة واستخدام الاختبار (t) للعينات المترابطة (غير المستقلة)، تبين من الجدول (٣) أن متوسط الفروق للاختبارات البعديّة والقبليّة للمجموعة الضابطة على التوالي (-٠,٩) (٠,٨) (١,١٥) (٠,٤٨٦) (٠,٠٠٧) (٠,٩٩) وان الانحراف المعياري لهذه الفروق هو على التوالي (٠,٢٧٧) (٠,٤٤٢) (٠,٧١٨) (٠,١١٥) (٠,٠٢٩) (٠,١٤٩) وكانت قيمة الاختبار التائي (t) على التوالي (-٣,٢٥) (-١,٨٠٩) (١٥,٩٩) (٤٢,٣٧) (٠,٢٤) (٦,٧٠١) وقد كانت جميع قيم (t) المحتسبة لجميع الاختبارات اصغر من قيم (t) الجدولية البالغة () عدا اختبار السرعة القصوى، وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي المستخدم من قبل المدرب للمجموعة الضابطة قد أدى إلى تطور مستوى المهارات موضوع الدراسة إضافة إلى التعجيل ومطاوله السرعة، أما السرعة القصوى فلم يحصل فيها تطور ملحوظ أو مقبول إحصائياً ويرى الباحث أن تدريبات السرعة القصوى للمجموعة الضابطة لم تحظى بالقدر اللازم من الوقت الكافي لتطورها أو أن التدريبات لم تكن بالشكل المناسب لإمكانات اللاعبين.

جدول (٣)

يبين متوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق للاختبارات القبليّة والبعديّة للاختبارات المهارية وأنواع السرعة للمجموعة الضابطة

معنوية الفروق	قيمة (ت)		ن	الانحراف المعياري للفروق (ف هـ)	متوسط مجموع الفروق (فـ)	الاختبارات
	الجدولية	المحتسبة				
						المهارات الأساسية
١,٨٣٣	معنوي	٣.٢٥-	١٠	٠.٢٧٧	٠.٩ -	الإخماد
١,٨٣٣	معنوي	١.٨٠٩-	١٠	٠.٤٤٢	٠.٨	المناولة
١,٨٣٣	معنوي	١٥.٩٩	١٠	٠.٧١٨	١.١٥	الدرجة
						أنواع السرعة
١,٨٣٣	معنوي	٤٢.٣٧	١٠	٠.١١٥	٠.٤٨٦	التعجيل
١,٨٣٣	عشوائي	٠.٢٤	١٠	٠.٠٢٩	٠.٠٠٧	السرعة القصوى
١,٨٣٣	معنوي	٦.٧٠١	١٠	٠.١٤٩	٠.٩٩	مطاوله السرعة

* القيمة الجدولية بدرجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥).

من الجدول (٣) يتبين أن متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (ف) على التوالي (٢,٢-) (١,٩-) (٢,٠٤٤) (١,٤٩٨) -) (٠,٣٦) (٣,٤) والانحرافات المعيارية للفروقات (ف هـ) على التوالي (٠,٢) (٠,٣١٤) (٠,٠٥) (٠,٠١٧) (٠,١٢) (٠,٣١) وقد كانت قيمة (t) المحتسبة على التوالي (-١١) (-٦,٠٤-) (٤٠,٨٤) (٩١,٠٥) (-٣,٠٤-) (١١,١٣)، وهذا يعني أن التمارين الخطئية الموضوعه من قبل الباحث كان لها التأثير الكبير في تحسن مستوى اللاعبين في المهارات موضوع البحث وبعض أنواع السرعة.

جدول (٤)

يبين متوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق للاختبارات القبليه والبعديه للاختبارات المهاريه وأنواع السرعة للمجموعة التجريبية

معنوية الفروق	قيمة (t)		ن	الانحراف المعياري للفروق (ف هـ)	مجموع الفروق (ف)	الاختبارات
	الجدولية	المحتسبة				
						المهارات الأساسية
معنوي	١,٨٣٣	١١-	١٠	٠,٢	٢,٢-	الإخماد
		٦,٠٤-	١٠	٠,٣١٤	١,٩-	المناوله
		٤٠,٨٤	١٠	٠,٠٥	٢,٠٤٤	الدرجه
						أنواع السرعة
		٩١,٠٥	١٠	٠,٠١٧	١,٤٩٨	التعجيل
		٣,٠٤-	١٠	٠,١٢	٠,٣٦-	السرعة القصوى
		١١,١٣	١٠	٠,٣١	٣,٤	مطاوله السرعة

* القيمة الجدولية بدرجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥).

من الجدول (٥) يتبين أن الأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية على التوالي (٥)، (٣,٨، ٨,٠٦، ٣,٦، ٣,٧، ٢٦,٥) والانحرافات المعيارية (١,٣٣، ١,٧٨٩، ٠,٦٨، ٠,٠٨، ٠,٤٨، ١,٤٣) وان الأوساط الحسابية للمجموعة الضابطة على التوالي (٢,٨، ٦,٤)، (٨,٩٦، ٤,٦، ٤,٥، ٢٨,٩) والانحرافات المعيارية (١,٦٤، ١,٠٣، ٠,٦٢، ٠,١١، ٠,١٨، ٢,٣٨) وقد كانت قيمة (t) المحتسبة لجميع الاختبارات هي اكبر من قيمة (t) الجدولية، وهذا يدل على صحة ما جاء به الباحث إذ أن استخدام التمارين الخطئية بأقصى سرعة يؤدي إلى تطور واضح في بعض المهارات وبعض أنواع السرعة.

جدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية للاختبارات البعديه للمجموعتين التجريبيه والضابطة وقيمة (t) المحتسبة

معنوية الاختبار	قيمة (ت)		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاختبارات
	الجدولية	المحتسبة	ع	س	ع	س	
معنوي	١,٧٣٤	٨,٥٧-	١,٦٤	٦,٤	١,٣٣	٥	الإخماد
		٤,٧٤	١,٠٣	٢,٨	٠,٧٨	٣,٨	المناولة
		١٨,٠٩-	٠,٦٢	٨,٩٦	٠,٦٨	٨,٠٦	الدرجة
		٥٢,١٢-	٠,١١	٤,٦	٠,٠٨	٣,٦	التعجيل
		٢,٩٣-	٠,١٨	٤,٠٥	٠,٤٨	٣,٧	السرعة القصوى
		٧,٠٦-	٢,٣٨	٢٨,٩	١,٤٣	٢٦,٥	مطاولة السرعة

* القيمة الجدولية بدرجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

٥- الباب الخامس (الاستنتاجات والتوصيات):

١-٥ الاستنتاجات:

- من خلال النتائج التي تم التوصل إليها يستنتج الباحث ما يلي:
١. أن التنفيذ السريع للتمارين الخططية يؤدي إلى تطوير مستوى بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.
 ٢. أن التنفيذ السريع للتمارين الخططية يؤدي إلى تطوير مستوى بعض أنواع السرعة (التعجيل والسرعة القصوى ومطاولة السرعة).
 ٣. أن تكرار أداء التمارين الخططية يؤدي إلى تطبع اللاعبين على أداء هذه التمارين وبالتالي زيادة الإحساس بالكره مما يؤدي إلى تدرج في تحسن مستوى الأداء.
 ٤. أداء التمارين الخططية بأقصى سرعه تجعل اللاعب يقترب من الإحساس بأجواء المباريات.

٢-٥ التوصيات:

يوصي الباحث بما يلي :

١. ضرورة اعتماد المدربين على التطبيق المستمر للتمارين الخططية المختلفة لضمان تحسن مستوى بعض المهارات وبعض أنواع السرعة.
٢. ضرورة تطبيق التمارين الخططية بأقصى سرعه ممكنه لزيادة إحساس اللاعب بأجواء تقترب من أجواء المباريات.
٣. إجراء بحوث مشابهه لمعرفة تأثير تطبيق التمارين الخططية بأقصى سرعة على المهارات الأخرى والعناصر البدنية الأخرى.
٤. تطبيق التمارين الخططية بسرعه متدرجه حتى نصل إلى التطبيق بأقصى سرعة.

المصادر

- ثامر محسن اسماعيل وموفق مجيد المولى؛ التمارين التطويرية بكره القدم: (عمان، دار الفكر، ١٩٩٩).
- زهير قاسم الخشاب (واخرون)؛ كره القدم. ط١: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩).
- قاسم لزام وموفق مجيد المولى؛ تدريب التكنيك بكره القدم بين النظرية والتطبيق: (بغداد، ب ط، ٢٠٠٧).
- يوسف لزام كماش؛ المهارات الاساسية في كره القدم (تعليم - تدريب): (عمان، دار الخليج، ١٩٩٩).

ملحق (١)

يبين الاختبارات المستخدمة في البحث

١. الاختبارات المهارية:

- أ- الإخماد: حيث يقوم المختبر بإخماد الكرة في المنطقة المحددة كما في الشكل (١) حيث يعطى (١٠) محاولات لكل محاولة نقطة واحدة.
- ب- الدرجة: حيث يقوم اللاعب بدرجة الكرة لمسافة (٢٠) مترا ذهابا وإيابا ويحتسب الزمن المستغرق ويعطى اللاعب محاولتين تحتسب الأفضل منهما.
- ت- المناولة: يقوم اللاعب بإدخال الكرة في الأهداف كما موضح في شكل (٢) وتحتسب نقطة لكل محاولة ناجحة.

٢. اختبارات السرعة:

- أ- التعجيل (٤٠) مترا
من وضع البدء الواطئ وتعطى محاولتان ويحتسب الزمن الأفضل.
- ب- السرعة القصوى (٣٠) مترا
من البدء الطائر يركض اللاعب بأقصى سرعه مسافة (٣٠) مترا وتعطى محاولتان و يحتسب الزمن الأفضل.
- ت- مطاولة السرعة
حيث يقوم اللاعب بالركض مسافة (٥٠) مترا ذهابا وإيابا (٤) مرات ليكون المجموع (٢٠٠) مترا وتعطى محاوله واحده ويحتسب زمن قطع المسافة.