

إعداد تمرينات خاصة للسرعة الحركية ومعرفة تأثيرها على
مهارتي الجري والسيطرة بكرة القدم لدى طلاب كلية التربية
الرياضية

م. موفق عيسى خضير

أ.م.د. محمد عبد الحسين المالكي

ملخص البحث

إعداد تمرينات خاصة للسرعة الحركية ومعرفة تأثيرها على مهارتي الجري والسيطرة بكرة القدم لدى طلاب كلية التربية الرياضية

أ.م.د. محمد عبد الحسين المالكي م. موفق عبيس خضي

أشتمل البحث على خمسة أبواب، حيث تضمن الباب الأول التعريف بالبحث وأهميته وتم التطرق فيه إلى مشكلة البحث وأهدافه وفروضه وأخيرا مجالات البحث، المجال البشري والمجال المكاني والمجال الزماني. أما الباب الثاني فأشتمل على الدراسات النظرية، فقد تم التعرف على السرعة الحركية وعلى بعض المهارات الأساسية بكرة القدم مثل السيطرة والجري بالكرة وكيفية استخدامها في تدريب بعض المهارات الأساسية بكرة القدم. ثم تطرق الباحث إلى الاختبارات الخاصة بالمهارات. أما الباب الثالث فتم التطرق إلى منهج البحث وإجراءاته الميدانية، فقد تعرفنا على عينة البحث المستخدمة وكيفية تقسيمها وتكافؤها وإلى التجربة الاستطلاعية ثم تطرق الباحث إلى الاختبار القبلي وكيفيته وإلى التجربة الرئيسية ثم إلى الاختبار البعدي ومعرفة الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث. أما الباب الرابع فتم التطرق فيه إلى عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث والتي توصل إليها الباحث ومعرفة تطور المهارات الأساسية بشكل أسرع. أما الباب الخامس فقد أحتوى على الاستنتاجات والتوصيات التي توصل إليها الباحث كما وأحتوى على بعض الملاحق والمنهج التجريبي.

Abstract

PUT THE EXERCISES SPECIAL OF SPEED TO PERFORMANCE AND KNOWLEDGE THE EFFECT ON THE SKILLS AL-DRIBBLING AND AL-BALLCONTROL AND FOR THE PLAYERS OF PHYSICAL EDUCATION

Itself and its significance, and we had talked about the problem of the thesis ,and its targets ,its supposes and at last the three demotions of the research place ,time ,and humanitarian. While the second part included studying of method whereas making known on the Spade AL-Move and know the effect on the skills AL-dribbling and AL-Ball control and for the players of physicaeducation. Whereas the third part talks about the program of thesis and its procedures in the yards ,we were making know and studied sample of the thesis used ,foam the college of physical Education/ second stage/Health department as the researcher is teacher in the college of physical education /University of Baghdad, and How can associate and talked about his experiences which has practiced and talked about the before testing and main experiences and the test after and making statistic which had been in the thesis

The fourth part , had talked showing and analysis and discussion the results of the theis which he reached and known the method of developing the basics skills and super. The fifth part talked about the conclusion and recommendations that given by the researcher ,as the research had talked about program of Training unit and other recommendations and page of the references.

الباب الأول

(التعريف بالبحث):

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ينظر إلى الرياضة في عصرنا الحاضر باعتبارها ظاهرة حضارية تسعى دول العالم إلى البروز والارتقاء من خلالها بشتى مجالاتها، ومن أجل الارتقاء بمستوى الألعاب الرياضية بشكل عام ولعبة كرة القدم بشكل خاص، كان لابد من الاهتمام بموضوع علم التدريب الرياضي كعلم أساسي وعلاقته بالعلوم الأخرى. وعملية التدريب بكرة القدم أصبحت أكثر تطوراً وتوسعاً، وإن ما تحقق من انجازات بلعبة كرة القدم إنما جاء نتيجة التطور الكبير في وسائل وطرق وأساليب التدريب المختلفة .

وتعد المهارات الأساسية هي بمثابة العمود الفقري للعبة كرة القدم وهي السلاح المؤثر والفعال والذي يركز عليها تنفيذ وتحقيق جميع أهداف وواجبات اللعبة، كما تعتبر العامل الأساسي في نجاح اللاعب وحسم المباراة. وبما إن اللعب الحديث الذي يتميز بعامل السرعة بالأداء، لذا فإن تنفيذ هذه المهارات يجب إن يكون بالسرعة العالية وفقاً للمواقف والاستجابات المختلفة. حيث تلعب السرعة الحركية دوراً بارزاً ومهماً في تحقيق متطلبات اللعب الحديث بكرة القدم ويتمثل ذلك من خلال المناولات السريعة إلى الزميل لتسجيل هدف أو تحقيق واجب معين أثناء المباراة وكذلك من خلال المراوغة السريعة والتهديف السريع على مرمى المنافس قبل تدخل اللاعب المنافس وغيرها من الحركات الأخرى التي يتطلبها الأداء سواء باستخدام الكرة أو بدونها . وللوصول إلى تحقيق متطلبات اللعب الحديث يستوجب الاستخدام الأمثل للأساليب والوسائل التدريبية، وتعتبر تمارين السرعة الحركية من الوسائل التدريبية المهمة والتي تلعب دوراً بارزاً في تطوير قدرات وإمكانيات اللاعبين، من خلال الجمع بين أكثر من مكون تدريبي أو مهارة أو عنصر بدني، إضافة إلى اختيار واستخدام تمارين ذات حركات خاصة وهادفة ومشابهة في محتواها لما تتطلبه المباراة حيث يتم تنظيمها وتداخلها ضمن التمارين السرعة الحركية وهذا ما يتضمنه التدريب الحديث بكرة القدم. لذا جاءت هذه

الدراسة والتي تكمن أهميتها للتعرف على تأثير تمارينات السرعة الحركية في جري وقطع الكرات والاحتكاك المنافس لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى طلاب كلية التربية الرياضي

1- 2 مشكلة البحث:

أن لعبة كرة القدم قد لاقت تطورا ملحوظا في مستويات الانجاز على الصعيد العالمي وأصبح لاعبوها يتميزون بمستوى عالي في القدرات البدنية والمهارية والخطية وغيرها وصولا إلى درجات يمكن إن يقل عنها درجة الكمال وهذا لم يأتي بشكل عشوائي وإنما بالتدريب العلمي والمبني على الاستخدام والأسس العلمية التدريبية الصحيحة، ومن خلال خبرة الباحثين ومتابعتهم للعبة لاحظوا هناك تعب واضح عند الطلاب وخصوصا في الثلث الأخير من الدرس وعدم استطاعتهم تكملة الدرس مما يدل على الضعف الحاصل عندهم في الناحية البدنية. وعدم استخدام التمارينات الهوائية واللاهوائية وتمارين اللياقة من قبل المدربين الأمر الذي ينعكس على كثير من المتغيرات البدنية. لذا ارتأى الباحث دراسة هذا الجانب وصولا إلى الدرس النموذجي ومحاولين الإجابة على السؤال الآتي:-

هل يوجد تأثير للسرعة الحركية على الناحية المهارية؟

1-3 هدف البحث:

- 1- إعداد تمارينات خاصة للسرعة الحركية .
- 2- التعرف على تأثير التمارينات الخاصة للسرعة الحركية في تطوير مهارتي الجري والسيطرة بالكرة.

1- 4 فرضا البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار ألبعدي.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية.

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: (20) طالباً من طلاب المرحلة الثانية/قسم الصحة والترويح/كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد للعام الدراسي (2010/2011).
- 2-5-1 المجال الزمني: المدة من 2010/10/17 ولغاية 2010/12/12 .
- 3-5-1 المجال المكاني: ملاعب كرة القدم كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد.

الباب الثاني

2-(الدراسات النظرية):

2-1-السرعة الحركية (الأداء)

إن أغلب الألعاب تتطلب من اللاعب أن يمتلك مستوى عالياً من السرعة بأنواعها المختلفة وهي (السرعة الانتقالية/الحركية/وسرعة رد الفعل(الاستجابة الحركية))، إذ لا توجد لعبة أو نشاط رياضي تنافسي لا يعتمد على أحد هذه الأنواع من السرعة إن لم يكن جميعها. والسرعة الحركية من أنواع السرعة التي تعد من مستلزمات تحقيق التفوق والنجاح في الأداء الحركي في لعبة كرة القدم فيما إذا تم صقلها وتطويرها بشكل جيد، إذ تلعب دوراً بارزاً ومهماً وذلك من خلال تنفيذ المهارات الحركية الخاصة بالإيقاع السريع ووفقاً لمتطلبات المباراة.

وترتبط السرعة الحركية في لعبة كرة القدم بشكل أساس بمستوى القوة التي يمتلكها اللاعب فضلاً عن ارتباطها أيضاً بنوع أو شكل المقاومة الخارجية عند تنفيذ الأداء والتي تتمثل بوزن الجسم عند القفز وعملية دفع الكرة والخصم عند الاحتكاك وغيرها.

إذ يذكر (أبو العلا احمد واحمد نصر الدين، 2003)⁽¹⁾ (إن معظم أنشطة السرعة الحركية التي تعتمد عليها الفعاليات والألعاب الرياضية المختلفة ومنها لعبة كرة القدم ترتبط بنوع المقاومة

¹ - أبو العلا احمد نصر الدين؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003، ص189.

الخارجية، وهذه المقاومة تكون بأشكال عديدة كوزن الأداة ووزن الجسم كالوثب والاحتكاك بالخصم وفي هذه الحالة فإن مستوى السرعة يعتمد على مستوى القوة التي يمتلكها اللاعب عند تنفيذ الأداء المطلوب). وفي لعبة كرة القدم التي تعتمد على عنصر السرعة بشكل أساس تظهر أهمية وتأثير السرعة الحركية بشكل بارز من تنفيذ متطلبات اللعب، ويتمثل ذلك من خلال سرعة الأداء للمهارات الأساسية كما في عملية التهديف على المرمى واستلام الكرة وتمريضها إلى الزميل وسرعة الدرجة والانتقال من مكان إلى آخر وسرعة القفز وغيرها من الحركات المطلوبة باللعب وخاصة من الناحية الهجومية وتنفيذ النواحي الخطئية كافة بالسرعة العالية، مما يتطلب من اللاعب أملاك مستوى عالٍ لهذه الصفة وتحت شروط الدقة في التنفيذ إذ يذكر (حنفي محمود مختار، ب س) (أن السرعة الحركية في لعبة كرة القدم لها دور مهم وبارز في تنفيذ المهمات الخاصة داخل المباراة المتمثلة بالجانب التكنيكي والتكنيكي مثل سرعة الدرجة والمراوغة وقطع الكرة والمناولة واستلام الكرة والتهديف وإجراء العديد من التحركات وفقاً للظروف المختلفة في اللعب) (1). فقد عرفها (مفتي إبراهيم حماد، 1998) بأنها أداء حركي أو حركات مركبة عدة معا في اقل زمن ممكن (2).

وعرفها (احمد الصقر، 2009) بأنها سرعة انقباض عضلة أو مجموعة عضلية عند أداء الحركات الوحيدة كركل الكرة وسرعة الوثب، وهي كذلك أداء الحركات المركبة كسرعة استلام الكرة وتسليمها وسرعة الاقتراب والوثب وغيرها من الحركات) (3).

كما عرفها (ريسان خريبط، 1995) بأنها سرعة الانقباض العضلي لمجموعات عضلية معينة عند أداء حركات معينة لمرة واحدة أو لعدة مرات (4).

1 - حنفي محمد مختار؛ التدريب الحديث في كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، ب ت)، ص 225.

2 - مفتي إبراهيم حماد (1998)؛ مصدر سبق ذكره، ص 162.

3 - احمد الصقر؛ السرعة: منتديات التربية البدنية والنشاط الرياضي، 2009، ص 1.

4 - ريسان خريبط مجيد؛ التدريب الرياضي: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1995)، ص 259.

ومن خلال ما تقدم فإن الباحث يمكن أن يعرف السرعة الحركية :

(بأنها قدرة الرياضي على أداء مجموعة من الحركات المعينة الخاصة بالنشاط التخصصي(كرة القدم) بانقباضات عضلية سريعة وبأقل زمن ممكن،وفقا للمواقف والظروف المرافقة للأداء الحركي إثناء المباراة). ويرى الباحث أن السرعة الحركية في لعبة كرة القدم تتحدد بحالتين مع الكرة وبدونها وهما: إنَّ السرعة الحركية باستخدام الكرة - يقصد بها قابلية اللاعب على القيام بحركات اللعب بأقصى سرعة ممكنة والكرة بحوزته.

أما السرعة الحركية بدون الكرة- فيقصد بها قابلية اللاعب على تغيير سرعة الركض من البطيء إلى السريع كذلك تغير الاتجاه في أثناء الركض والقفز والنهوض وغيرها من الحركات التي يتطلب أداؤها بدون استخدام الكرة.

2-2 المهارات الأساسية بكرة القدم:

مازالت كرة القدم تعتمد على المهارات الأساسية في تنفيذ الواجبات الخطئية، إذ تبقى دائما المهارات الأساسية، العمل المهم في اللعبة. ويذكر مفتي إبراهيم بأن المهارات الأساسية في كرة القدم هي عماد الأداء فيها وبدون أجادتها بدرجة عالية تصبح تنفيذ الخطط صعبة، فهي الوسيلة الوحيدة لتعامل اللاعب مع الكرة وهناك علاقة ارتباطية بين أجادة المهارات الأساسية وارتفاع مستوى الأداء الخطئي وأن إتقان أداء المهارات الأساسية تجعل اللاعب يصل إلى تنفيذها بصورة آلية دون التفكير في جزئيات المهارة.(1) وتتطلب لعبة كرة القدم الحديثة أن يمتلك اللاعب مهارات عالية وبمستوى راق جدا. ويشير سامي الصفار وآخرون أن رقي المبادئ الأساسية عند اللاعب تجعله قادرا على القيام بها بأقل جهد ممكن.(2) ويبدو أن المهارات هي

(1) مفتي إبراهيم؛ الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994، ص 38 .
(2) سامي الصفار (وآخرون)؛ كرة القدم، ج1، الموصل، دار الكتاب للطباعة والنشر، 1987، ص 25 .

جميع الحركات المتقنة بالكرة وبدونها والتي تؤدي بشكل سريع وهادف واقتصادي ضمن قانون اللعبة. وتقسّم المهارات الأساسية بكرة القدم إلى ما يأتي⁽³⁾ .

2-3 السيطرة :

ويقصد بها تنطيط الكرة في الهواء وهي من المهارات النادرة الحدوث في لعبة كرة القدم ويرى صالح راضي أن تنطيط الكرة يمكن اعتبارها مهارة مستقلة، لأنها سيطرة على الكرة أيضا ويمكن أن تتم في الملعب إلا أن هنالك صعوبات تحول دون حدوثها باستمرار خلال المباريات منها وجود الخصم كما أنها تحتاج إلى وقت أكبر عند التقدم إلى الأمام . ويمكن عن طريق تنطيط الكرة معرفة قدرة اللاعب على التعامل مع الكرة والتحكم بها والسيطرة عليها في أوضاع مختلفة⁽⁴⁾.

2-4 الدرجة:

وتسمى الجري بالكرة أو درجة الكرة وهي من المهارات المهمة بكرة القدم، والجري بالكرة هو "فن استخدام أجزاء القدم في درجة الكرة على الأرض وهي تحت سيطرة اللاعب"⁽¹⁾ وتعد الدرجة من المهارات الأساسية الفردية المهمة، بالرغم من أن كرة القدم الحديثة تعتمد على الحركة السريعة مع تغير الأماكن إلا أن استخدام الدرجة مازال لاغني عنها في مواقف كثيرة وذلك لأن الدرجة ليست غاية بل وسيلة للوصول إلى الفعالية التالية التي يبتغيها اللاعب⁽²⁾. ويجب أن يمتلك اللاعب القدرة على التحكم بالكرة أثناء الجري السريع بها مع مراعاة بعد وقرب الخصم من اللاعب وأن تكون الكرة بعيدة عن الخصم أثناء الدرجة وذلك باستخدام الجسم كحاجز بين الكرة والخصم قدر الإمكان مع التأكيد على رفع الرأس لرؤية

(3) الفريد كوزنة؛ **كرة القدم**، (ترجمة) ماهر ألبياتي وسليمان علي، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1980، ص21.
(4) صالح راضي؛ تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الانجاز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1990، ص37 .

(1) مفتي إبراهيم حماد؛ **مصدر سبق ذكره 1998**، ص47.
(2) سامي الصفار وآخرون؛ **كرة القدم**؛ (بغداد- مطبعة وزارة التربية)، 1992.

ساحة اللعب وتحركات اللاعبين ويشير سامي الصفار إلى أنه "أثناء الدحرجة يجب أن يوزع اللاعب نظره بين الكرة والساحة(3).

الباب الثالث

3- (منهجية البحث وإجراءاته الميدانية):

3-1 منهج البحث:

أن طبيعة المشكلة وهدفا البحث هما اللذان يحددان منهج البحث الملائم، وعليه فقد تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة المشكلة.

3-2 عينة البحث:

شملت عينة البحث طلاب المرحلة الثانية (قسم الصحة والترويح)/كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد/شعبة (ب،ج) والبالغ عددهم عشرون طالبا بعد أن تم استبعاد اللاعبين الذين ينتمون إلى الأندية الرياضية والطلاب الراسيين وبعد تجانس العينة بمتغيري الطول والوزن كما مبين بالجدول (1)، أما متغير العمر فتعد العينة متجانسة وذلك باختيارها ضمن مرحلة عمرية واحدة وهي المرحلة الثانية/قسم الصحة والترويح/جامعة بغداد . وتم تقسيم العينة عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين بطريقة القرعة فكان عدد المجموعة التجريبية عشرة طلاب التي خضعت إلى التمرينات الخاصة بالسرعة الحركية والموضوعة ضمن الملحق (2)، أما المجموعة الضابطة والتي عددها عشرة خضعت إلى المنهج التدريسي المعد من قبل كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد/قسم الصحة وال

(3) سامي الصفار؛ الأعداد الفني بكرة القدم، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1984.

السيطرة	2,2	0,605	2,3	0,613	0,348	2,10	غير معنوي
الجري بالكرة	2,1	0,730	2,4	0,856	0,802	2,10	غير معنوي

قيمة (t) الجدولية تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (18).

يبين الجدول (2) تكافؤ العينة في الاختبار القبلي لمهاتري السيطرة والدرجة، حيث كانت قيمة (t) المحتسبة (0,348) و (0,802) على التوالي وهي أقل من قيمة (t) الجدولية (2,10) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (18) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متغيرات البحث.

3-3 الأدوات المستخدمة في البحث:

- 1- ساعة الكترونية .
- 2- مسطرة قياس مترية.
- 3- شاخص عدد (20).
- 4- كرات قدم عدد (20).
- 5- ميزان طبي مع مسطرة لقياس الطول والوزن.
- 6- شريط قياس معدني بطول (150م).
- 7- شريط من اللاستيك بطول (50م).

3-4 تحديد بعض المهارات:

من خلال خبرة الباحث وجد أن هناك ضعف في تنفيذ بعض المهارات الأساسية مثل السيطرة والجري بالكرة لدى لاعبي المرحلة الثانية/ كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد بكرة القدم، لذا ارتأى الباحث في اختيار هاتين المهارتين وذلك لأنها سلاحه الوحيد في الهجوم على مرمى المنافس.

3-5 تحديد الاختبارات الخاصة لكل مهارة:

قام الباحث بأعداد استمارة استبيان لتحديد الاختبارات المناسبة لكل مهارة وبواقع (3) اختبارات لكل مهارة ينظر (الملحق 1)، وتم عرض الاستمارة على مجموعة من الخبراء

والمختصين في مجال كرة القدم والتي بلغ عددهم (10) خبراء لاختيارهم الاختبار الأكثر ملائمة لقياس المهارة، حيث تم ترشيح الاختبارات التي تحصل على نسبة توافق (70%) فأكثر وكما مبين في الجدول (3).

جدول (3) يبين عدد التكرارات والنسب المئوية للاختبارات المختارة لقياس المهارات

ت	المهارة	الاختبار الممثل لكل مهارة	التكرار	النسبة المئوية
1	السيطرة	السيطرة لمدة (30) ثانية	9	90%
2	الجري بالكرة	الجري بالكرة داخل الملعب ذهاباً وإياباً	9	90%

عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (18) .

3-5-1 اختبار السيطرة على الكرة: ⁽¹⁾ عند الإيعاز يقوم اللاعب المختبر برمي الكرة بيده ثم يبدأ بالسيطرة على الكرة بالقدم بحيث لا تسقط وتمس الأرض، ويحسب عدد مرات ضرب الكرة في (30) ثانية ويفقد اللاعب نقطة واحدة لكل لمسه للكرة الأرض.

التقويم

1 لكل (10-12) ضربة صحيحة.

(1) ثامر محسن، يوسف عبد الأمير؛ الاختبارات والتحليل بكرة القدم، جامعة الموصل، 1991، ص 149-150.

2 لكل (13-14)ضربة صحيحة.

3 لكل (15-16)ضربة صحيحة.

4 لكل (17-18)ضربة صحيحة.

5 لكل (19-20)ضربة صحيحة.

6 لكل (21-22)ضربة صحيحة.

7 لكل (23-24)ضربة صحيحة.

8 لكل (25-26)ضربة صحيحة.

9 لكل (27-28)ضربة صحيحة.

10 لكل (28- فما فوق)ضربة صحيحة.

3-5-2 اختبار الجري بالكرة: (١)

أن الغرض من الاختبار هو قياس القدرة على التحكم بالكرة أثناء التقدم في الملعب وأثناء المراوغة مع المنافس . يرسم خطين متوازيين على أرض الملعب، والمسافة بينهما (50) ياردة، تثبت الشواخص الثلاثة بين الخطين، بحيث يكون الشاخص الأول على بعد (9) ياردات عن خط البداية، وتكون المسافة بين كل قائم وآخر (8) ياردات، وبذلك تكون المسافة بين القائم والأخير وخط البداية (25) ياردة.توضع الكرة على خط البداية، وعند إعطاء إشارة البدء للاعب يقوم بالجري بالكرة من على يمين القائم الأول، ثم من على اليسار القائم الثاني، ثم الدوران حول القائم الثالث والعودة بالعكس وبأقصى سرعة ممكنة، ويعطى للاعب ثلاث محاولات متتالية،

¹ - ثامر محسن، يوسف عبد الأمير؛ مصدر سبق ذكره، ص149.

وتحسب له أقل زمن يسجله. واللاعب الذي يحصل على أقل زمن من بقية زملائه يعطى درجة (10/10).

3-6 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2010/10/10 على عينة من طلاب المرحلة الثانية/ كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد وبلغ عددهم أربعة طلاب وأجريت بعض التمارين عليهم والتي تم استبعادهم فيما بعد عن التجربة الرئيسية للكشف عن أهم المعوقات والكشف عن صلاحية واحتياجات الأجهزة والأدوات المستخدمة ومعرفة الوقت المستغرق وتجاوز الصعوبات والمشاكل والأخطاء التي قد يتعرض الباحث لها وتداركها خلال تجربة البحث الفعلية.

3-7 الاختبارات القبليّة:

أجريت الاختبارات القبليّة بتاريخ 2010/10/17 على عينة البحث .

3-8 التمرينات المستخدمة في المنهج.

تم تطبيق التمارين المبينة في الملحق رقم (2).

3-9 التجربة الرئيسية:

تتضمن التجربة الرئيسية تنفيذ التمارين المعدة في المنهج التدريبي فهي كما مبينة في الملحق رقم (2) أيضا. حيث قام الباحث بتنفيذها على المجموعة التجريبية وتضمنت وحدتين تدريبيتين خلال الأسبوع وبالتنسيق مع مدرس المادة تم تخصيص من (25 - 30) دقيقة من

زمن الوحدة التدريبية البالغة 90 دقيقة لإجراء تمارين في الوحدة التدريبية وشمل تطبيق التمارين مدة (8) أسابيع بواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع.

3-10 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات وذلك يوم الأحد المصادف 2010/12/12 بعدها تم إجراء الاختبارات البعدية يوم الأربعاء المصادف 2010/12/15 وحرص الباحث على تهيئة الظروف نفسها للاختبارات من ناحية الزمان والمكان في الاختبارات القبلية والبعدية.

3-11 الوسائل الإحصائية:

أستخدم الباحث الوسائل الإحصائية: (1)

الوسط الحسابي.

الانحراف المعياري.

الوسيط.

اختبار (t) للعينات المتناظرة.

اختبار (t) للعينات الغير متناظرة.

¹ - وديع ياسين وحسن محمد؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999، ص189-218-272.

معامل الالتواء.

الباب الرابع

1-4 (عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها):

جدول (4) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة

والجدولية للاختبارات المهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة .

الاختبارات	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		مجموع (ف)	مجموع (ف2)	قيمة (ت) المحتسبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س					
السيطرة	التجريبية	2,3	0,613	3,65	0,912	13,5	18,75	5,37	2,26	معنوي
	الضابطة	2,2	0,605	2,4	0,737	1,5	0,75	0,625		غير معنوي
الجري بالكرة	التجريبية	2,4	0,856	3,35	0,889	9,5	9,75	3,95	2,26	معنوي
	الضابطة	2,1	0,730	2,2	0,749	1	0,5	0,478		غير معنوي

تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (9).

من الجدول (4) يبين أن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعديّة لمهارة السيطرة بالنسبة للمجموعة التجريبية على التوالي (2,3 و0,613)،

(0,912 و 3,65) وكانت قيمة (ف,ف2) على التوالي (135,5 و 18,75) وقيمة (t) المحتسبة (5,37) أكبر من قيمة (t) الجدولية (2,26) مما يدل على مستوى الدلالة معنوي. أما الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة على التوالي (2,2 و 0,605) و (2,4 و 0,737) وكانت (ف,ف2) على التوالي (1,5 و 0,75) وكانت قيمة (t) المحتسبة أقل من قيمة (t) الجدولية فأن مستوى الدلالة غير معنوي. أما الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعدية لمهارة الجري بالكرة بالنسبة للمجموعة التجريبية على التوالي (2,4 و 0,856) و (3,35 و 0,889) وكانت قيمة (ف,ف2) على

التوالي (9,5 و 9,75) وقيمة (t) المحتسبة (3,95) أكبر من قيمة (t) الجدولية (2,26) مما يدل على مستوى الدلالة معنوي. أما الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة على التوالي (2,1 و 0,730), (3,35 و 0,889) وكانت قيمة (ف,ف2) على التوالي (1 و 0,5) وقيمة (t) المحتسبة (0,478) أقل من قيمة (t) الجدولية (2,26) مما يدل على مستوى الدلالة غير معنوي. جدول (5) يبين قيمة (t) المحتسبة والجدولية للاختبارات المهارة البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

مستوى الدلالة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		المجموعة	الاختبارات
			ع	س		
معنوي	2,10	3,51	0,912	3,65	التجريبية	السيطرة
			0,737	2,4	الضابطة	
معنوي		3,22	0,889	3,53	التجريبية	الجري بالكرة
			0,749	2,2	الضابطة	

تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (18). من الجدول (5) يتبين أن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمهارة السيطرة على التوالي (3,65 و 0,912) و (2,4 و 0,737) وقيمة (t) المحتسبة (3,51) أكبر من (t) الجدولية (2,10) مما يدل على مستوى الدلالة معنوي، فيما كانت الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية للمجموعتين

التجريبية والضابطة لمهارة الجري بالكرة على التوالي (3,35 و0,889) و(2,2 و0,749) وقيمة (t) المحتسبة (3,22) أكبر من قيمة (t) الجدولية (2,10) مما يدل على مستوى الدلالة معنوي، مما تقدم تبين أن التقدم الحاصل في مجموعة التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية، أثرت بشكل ملموس على تطور المهارات الأساسية لكرة القدم

4-2 مناقشة النتائج

من خلال الجدولين (5,4) نجد أن لاعبي المجموعة التجريبية قد حصل لديهم تطور في مهارتي الجري والسيطرة بالكرة ويعود سبب ذلك من وجهة نظر الباحثين إلى أن المنهج

التدريبي (التمرينات الموضوعية) قد أثرت بصورة فاعلة لاحتوائها على تمرينات للسرعة الحركية، وترتبط السرعة مع القدرات البدنية جميعاً لتعطي مكوناً ذات أهمية تخصصية وفعالة للإنجاز الرياضي، فهي ترتبط مع القوة لتعطي القوة المميزة بالسرعة كما ترتبط مع المطاولة لتعطي مطاولة السرعة⁽¹⁾ وهذا ما أشار إليه (حنفي محمود: 1980) تؤثر السرعة العضلية في المكونات البدنية جميعاً فهي ترتبط بالقوة العضلية والمطاولة والمرونة والرشاقة ولها أهمية في الأنشطة التي تحتاج إلى مستوى عالٍ من التحمل ولمدة قصيرة كما في الألعاب المنتظمة.⁽²⁾

الباب الخامس

5- (الاستنتاجات والتوصيات):

5-1 الاستنتاجات:

- 1- كان للتمرينات الخاصة للسرعة الحركية تأثيراً إيجابياً في تطوير مهارة السيطرة بالكرة ومهارة الجري بالكرة .
- 2- وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارتي السيطرة والجري بالكرة لصالح العينة في الاختبار البعدي .
- 3- أن الاهتمام بتدريبات السرعة الحركية يؤثر إيجابياً في تطوير مهارتي السيطرة والجري بالكرة .

¹ - زهير قاسم الخشاب (وآخرون)؛ كرة القدم، ط1، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999، ص66.

² - حنفي محمود مختار؛ مدرب كرة القدم؛ القاهرة، دار الفكر العربي، 1980، ص70.

- 4- أن الاهتمام بتنوع الوسائل التدريبية الخاصة بالسرعة المختلفة مثل الاستجابة الحركية ورد الفعل بما ينسجم مع متطلبات لعبة كرة القدم.
- 5- أن استخدام التمرينات التي وضعها الباحث وتطويرها بشكل ينسجم مع إمكانيات اللاعبين وأعمارهم.

5-2 التوصيات:

- 6- الاعتماد على التمرينات المستخدمة السرعة الحركية لدى طلاب كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد.
- 7- ضرورة تنوع أساليب تدريب وعناصر اللياقة البدنية بشكل يضمن تطورها وتحقيق مبدأ التنوع والتشويق للطلاب.
- 8- التأكيد على استخدام الوسائل المساعدة في التدريب لأثرها في تطوير عناصر اللياقة البدنية.
- 9- إجراء دراسات مشابهة لعناصر اللياقة البدنية وضرورة دمجها بالجوانب المهارية والخطوية للتعرف على تأثيرها

المصادر

- (1) أبو العلا احمد نصر الدين؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003، ص189.
- (2) الفريد كونزة؛ كرة القدم، ترجمة ماهر البياتي وسليمان علي، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1980.
- (3) ثامر محسن، يوسف عبد الأمير؛ الاختبارات والتحليل بكرة القدم، جامعة الموصل، 1991، ص149-150.
- (4) ثامر محسن، يوسف عبد الأمير؛ مصدر سبق ذكره، 1991.
- (5) حنفي محمود مختار؛ مدرّب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1980.
- (6) زهير الخشاب وآخرون؛ كرة القدم، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر/جامعة الموصل، 1998.
- (7) سامي الصفار (آخرون)؛ كرة القدم، ج1، الموصل، دار الكتاب للطباعة والنشر، 1987.
- (8) سامي الصفار وآخرون؛ كرة القدم (بغداد- مطبعة وزارة التربية)، 1992.
- (9) سامي الصفار؛ الأعداد الفني بكرة القدم، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1984.

(10) صالح راضي؛ تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الانجاز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1990.

(11) مفتي إبراهيم؛ الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994.

(12) مفتي إبراهيم حماد؛ مصدر سبق ذكر، 1998.

(13) ممدوح عبد المنعم الكتاني وقيس عبد الله جابر؛ القياس والتقويم النفسي والتربوي، ط1 (بيروت، مكتبة الفلاح)، 1995.

(14) وديع ياسين وحسن محمد؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.

ملحق (1)

يبين استمارة تحديد الاختبارات الخاصة لكل مهارة من المهارات المختارة

بسم الله الرحمن الرحيم

الأستاذ الفاضل: يروم الباحث () تصميم استمارة استبيان لبحثه الموسوم (إعدادات تمرينات خاصة للسرعة الحركية ومعرفة تأثيرها على مهارتي الجري والسيطرة بكرة القدم لدى طلاب كلية التربية الرياضية) على عينة من

طلاب كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد.

ولما كان لرأي حضرتكم أثره البالغ والهام، فقد حرص الباحث على أخذ رأيكم في ذلك لذا يرجى التفضل بتسجيل آرائكم وملي الاستمارة المرفقة لاختيار الاختبار المناسب لكل مهارة من المهارات الأساسية بكرة القدم. مع الشكر والتقدير

ملاحظة: الرجاء التفضل بوضع إشارة (صح) إزاء الاختبار الأنسب لكل مهارة من المهارات الأساسية بكرة القدم.

الرقم	المهارة	الاختبار	الاختبار المختار
-1	السيطرة	1- السيطرة لمدة (30) ثانية.	
		2- السيطرة بالكرة لحين سقوطها على الأرض.	
		3- السيطرة بكل أجزاء الجسم لمدة دقيقة	
-2	الجري بالكرة	1- الجري بالكرة بين الشواخص (10) ذهابا وإيابا.	
		2- الجري بالكرة بين الشواخص ذهابا وإيابا.	
		3- الجري بالكرة على حدود منطقة الجراء.	

ملحق (2) التمرينات المستخدمة في الوحدة التدريبية.

- 1- الجري للأمام مع ضرب الورك بالقدمين (حركة اليدين تتناسب مع حركة القدمين).
- 2- الجري على شكل إيقاع حركة للأمام.
- 3- الجري الجانبي مع حركة كلتا اليدين بشكل انسيابي للأمام.
- 4- الجري للأمام مع رفع الركبة عاليا - حركة اليدين تتناسب مع حركة الركبتين.
- 5- الجري المتعرج بسرعة متوسطة للأمام مع التركيز على رفع الركبتين.
- 6- المشي السريع لمسافة (100م) مع التأكيد على حركة كلتا اليدين بقوة.
- 7- الجري بسرعة متوسطة لمسافة (30م).
- 8- الجري بسرعة متوسطة لمدة (120 ثانية).
- 9- القفز الأمامي من فوق اللاستيك كلتا القدمين.
- 10- القفز الجانبي من فوق اللاستيك كلتا القدمين.
- 11- القفز من فوق اللاستيك اليمين ثم اليسار بالتناوب.

12- القفز من فوق اللاستيك بالتقاطع.

ملحق رقم(3) يبين أسماء الخبراء والمختصين:

ت	الاسم	اللقب العلمي	مكان العمل
1	د. قاسم لزام	أستاذ	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
2	د. صالح راضي	أستاذ	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
3	د. صباح رضا	أستاذ مساعد	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
4	د. كاظم الربيعي	أستاذ مساعد	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
5	د. صباح قاسم	أستاذ مساعد	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
6	د.يوسف عبد الأمير	أستاذ مساعد	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
7	د.ضياء ناجي	أستاذ مساعد	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
8	د.أسعد لازم	مدرس	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد